

## Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Tengah Pandemi COVID-19 pada Kelompok Pengajian Kaum Ibu RT 002 Pulogadung Jakarta Timur

**Dian Anggraini\*<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UKRIDA, Indonesia

\*e-mail: [dian.anggraini@ukrida.ac.id](mailto:dian.anggraini@ukrida.ac.id)<sup>1</sup>

### **Abstrak**

*Kegiatan sosialisasi "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat" (GERMAS) di tengah pandemi COVID-19 bertujuan agar masyarakat dapat menjaga diri dan keluarga dari virus Corona dengan cara menjaga pola hidup sehat pada satu kelompok pengajian kaum ibu. Kegiatan edukasi GERMAS dan simulasi cuci tangan 6 langkah merupakan salah satu upaya untuk mencegah penularan dan penyebaran virus Corona. Metode: Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan 2 kegiatan, yaitu (1) pendidikan kesehatan tentang GERMAS di tengah pandemi (2) simulasi cuci tangan 6 langkah dengan benar. Hasil: Kegiatan diikuti oleh 17 peserta, 100 % peserta dapat mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan secara aktif. Hasil evaluasi kognitif; mayoritas pengetahuan cukup (41,2 %). Hasil evaluasi psikomotor: 53 % dapat melakukan cuci tangan 6 langkah dengan benar. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan dan simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan psikomotor masyarakat agar tetap melaksanakan hidup sehat dan produktif di tengah pandemi COVID-19. Saran diberikan agar dapat diberikan pendidikan kesehatan dengan topik yang menarik dan sesuai dengan trend dan isu-isu kesehatan yang terjadi di lingkungan masyarakat, serta evaluasi secara berkala terhadap kemampuan cuci tangan 6 langkah dengan benar.*

**Kata kunci:** COVID-19 Pandemic, GERMAS, Health Education

### **Abstract**

*The healthy living community movement or GERMAS socialization activity during the COVID-19 pandemic aims to make people and their families protect themselves and families from the Coronavirus by maintaining a healthy lifestyle in a mother's study group. GERMAS educational activities and a 6-step hand washing simulation are an effort to prevent the transmission and spread of the Coronavirus. Methods: (1) health education about GERMAS in the midst of a pandemic (2) a simulation of 6 steps of washing hands properly. Results: The activity was attended by 17 participants, 100% of participants were able to actively participate in health education activities. Cognitive evaluation results; the majority of knowledge is sufficient (41.2%). Psychomotor evaluation results: 53% can do the 6 steps of hand washing correctly. Conclusion: Health education and simulations can increase people's knowledge and psychomotor abilities so they can continue to lead healthy and productive lives amid the COVID-19 pandemic. Suggestions are given so that health education can be given with interesting topics and in accordance with health trends and issues that occur in the community, as well as periodic evaluation of the ability to wash hands properly in 6 steps.*

**Keywords:** COVID-19 Pandemic, GERMAS, Health Education

## **1. PENDAHULUAN**

Pandemi global COVID-19 telah ditetapkan oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020, hal tersebut terbukti bahwa pandemi COVID-19 memang sebuah kejadian yang luar biasa. Tercatat, hingga 10 November 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.249.323 orang terkonfirmasi positif COVID-19, terdapat 143.592 kematian terkait COVID-19 yang dilaporkan, dan 4.096.194 pasien telah pulih dari penyakit tersebut. WHO bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia untuk memantau situasi dan mencegah penyebaran penyakit lebih lanjut. (WHO, 2022) Tingginya kecepatan penyebaran wabah ini memberikan dampak negatif yang luar biasa besar bagi seluruh negara, baik dari sisi kesehatan, sosial dan kesejahteraan, maupun ekonomi.

Penyakit global di Indonesia bukan hanya COVID-19, sebelumnya Indonesia juga pernah mengalami pandemi global dengan penyakit Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), Flu burung dan H1N1. Penyebaran dan penularan COVID-19 di Indonesia sangat cepat, terdata dalam 11 hari setelah pengumuman kasus pertama, jumlah kasus positif korona mencapai 69

orang, 4 orang di antaranya meninggal dan 5 kasus sembuh. (Kemenkes, 2021a). Upaya pemerintah melindungi warga dari risiko penularan, Presiden menetapkan peraturan tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar melalui Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan mulai diberlakukan sejak 1 April 2020. Pemerintah daerah yang ingin memberlakukan PSBB di daerahnya harus melalui persetujuan pemerintah pusat, dimana mekanisme dan indikator penerapan PSBB di tingkat daerah diatur secara rinci dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9/2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19. Provinsi pertama yang mengajukan PSBB adalah DKI Jakarta, yang menjadi wilayah ditemukan kasus Corona paling tinggi. (Kemenkes, 2021a).

Penularan dan penyebaran COVID-19 di Indonesia mengalami penurunan kasus, hal tersebut dikarenakan terjadi peningkatan kepedulian dan keikutsertaan masyarakat melakukan vaksin COVID-19, dan ketat menjalankan protokol kesehatan selama pandemi, serta upaya pemerintah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan vaksin di masyarakat. Namun, tetap harus waspada, karena masih ditemukan angka penularan kasus. Pencegahan penularan dari virus COVID-19 ini dengan beragam cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus ini, adalah: (1) Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat. (2) Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol. (3) Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan) (4) Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum. (5) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). (8) Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika Anda sakit atau saat berada di tempat umum. Menunda perjalanan ke daerah/ negara dimana virus ini ditemukan. (9) Hindari bepergian ke luar rumah saat Anda merasa kurang sehat, terutama jika Anda merasa demam, batuk, dan sulit bernapas; (10) jangan lupa berdoa (Kemenkes, 2020).

Pola hidup masyarakat di Indonesia sangat beragam, dan dipengaruhi oleh kebiasaan dan budaya, serta kondisi lingkungan di sekelilingnya. Kondisi pandemi Covid ini memberikan pengaruh positif terhadap meningkatnya pola hidup sehat, hal tersebut berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nutrition bertajuk 2020 Diet Decisions Survey yang melibatkan 8.000 konsumen di delapan negara Asia Pasifik, termasuk Australia, Indonesia, Jepang, Malaysia, Filipina, Korea Selatan, Taiwan dan Vietnam, dan menyatakan bahwa 58 persen responden Asia Pasifik telah menerapkan pola makan lebih baik dan lebih rajin berolahraga selama pandem (Halidi, 2021). Namun, upaya tetap dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat masyarakat di masa pandemi COVID-19 ini, karena kasus masih terus ditemukan, dimana Pemerintah secara konsisten dan terukur, serta sistematis menggalakan upaya 3 T, menjaga masyarakat untuk tetap melakukan disiplin 3 M, serta menjalankan program vaksinasi COVID-19. Hasil testing yang dilakukan telah mencapai standar yang ditetapkan oleh WHO, yakni 1,32/ 1000 penduduk (Kemenkes, 2021b).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan strategi Bidang Kesehatan Dalam Upaya Percepatan Penanganan Covid 19, selain tetap menjalankan protokol kesehatan, juga mengupayakan meningkatkan imunitas dengan olah raga teratur, istirahat teratur, stres terkontrol, hidup sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan (Kemenkes, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya selain menjalankan prokes juga menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di tengah pandemi COVID-19. Selaras dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Solikhati dan Fatimah (2020) dengan memberikan edukasi melalui poster kepada masyarakat Kecamatan Slawi, Kab, Tegal, hasilnya masyarakat memahami informasi mengenai langkah-langkah kewaspadaan dan pencegahan infeksi COVID-19 dan melaksanakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Didukung dari hasil pengabdian masyarakat oleh Widodo et al (2021) melalui edukasi GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) sebagai penunjang perekonomian UMKM ditengah pandemi COVID-19 di Jaten Karanganyar, hasilnya warga lebih memahami terkait konsep, tanda atau gejala infeksi virus, tindakan pencegahan yang dilakukan jika terdapat anggota keluarga yang menunjukkan gejala COVID-19. Kegiatan pengabdian masyarakat lainnya yang dilakukan oleh Mustofa dan

Hartatik (2020) dengan kegiatan meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Karang Taruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah, dimana hasil kegiatan yang dilakukan, generasi muda telah memperoleh pemahaman yang baik tentang apa yang harus dilakukan di masa pandemi ini, tidak hanya sebatas mematuhi protokol kesehatan, tetapi juga dalam mengatur pola hidup dan pola makan.

Kelompok pengajian kaum ibu di RT 002 wilayah Pulogadung Jakarta Timur melakukan kegiatan rutin pengajian satu kali dalam seminggu, dimana anggota pengajian mayoritas berada pada tahapan lansia. Usia lanjut berisiko terjadinya masalah kesehatan, ditambah kondisi pandemi COVID-19 belum berakhir. Sehingga, untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mempertahankan pola hidup yang sehat diperlukan penguatan. Salah satunya diberikan edukasi dan simulasi tindakan menjaga kesehatan. Dengan harapan pengetahuan dan kemampuan masyarakat tentang pola hidup sehat meningkat.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan simulasi. Waktu pelaksanaan, tanggal 5 Februari 2022, berlokasi di kediaman pimpinan kelompok pengajian. Sasaran peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini, seluruh anggota kelompok pengajian ibu-ibu di wilayah RT 002 Kecamatan Pulogadung, berjumlah 17 orang. Berikut adalah tahapan pelaksanaan kegiatan yang akan dijabarkan dalam Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

No	Tahapan Kegiatan	Isi kegiatan <sup>1</sup>
1	Persiapan	Setelah menerima surat permohonan untuk mengisi kegiatan penyuluhan kesehatan dan simulasi, dengan proses kegiatan sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengajukan surat izin kepada institusi tempat bekerja, untuk terlibat dalam kegiatan penyuluhan.</li><li>2. Merancang kegiatan pengabdian masyarakat dengan menyiapkan materi, media yang akan digunakan untuk penyuluhan dan simulasi hand hygiene, dan 10 soal dan lembar observasi pelaksanaan cuci tangan 6 langkah untuk evaluasi kegiatan.</li></ol>
2	Pembukaan kegiatan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kegiatan dibuka oleh pimpinan kelompok pengajian dengan memperkenalkan nara sumber</li></ol>
3	Pelaksanaan kegiatan	Terdiri dari dua kegiatan inti, yaitu: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Edukasi kesehatan Edukasi kesehatan dilakukan dengan memberikan materi terlebih dahulu dengan menggunakan poster dan leaflet.</li><li>2. Simulasi cuci tangan yang benar Diawali dengan memperagakan cara cuci tangan dengan teknik dan redemonstrasi</li></ol>
4	Terminasi	Evaluasi dilakukan baik secara kognitif dan psikomotor

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi GERMAS di tengah pandemi COVID-19 ini dilaksanakan berbarengan dengan kegiatan pengajian rutin yang biasanya dilakukan seminggu sekali. Semenjak pandemi kegiatan pengajian dilaksanakan satu bulan sekali dengan pembagian dua kelompok waktu pelaksanaan yang berbeda untuk menghindari kerumunan dan penyebaran virus COVID-19. Peserta sosialisasi berjumlah 17 orang dengan rerata tahapan umur pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi anggota kelompok pengajian kaum ibu berdasarkan tahapan umur (n=17)

	N	%
Dewasa akhir	7	41,2
Pra Lansia	5	29,4
Lansia	5	29,4
Total	17	100

Mayoritas umur ibu termasuk kategori tahapan umur pra lansia dan lansia. Tahapan umur lansia mempunyai risiko penurunan kemampuan fungsi tubuh. Berdasarkan aspek kesehatan, lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik sehingga berisiko munculnya masalah kesehatan pada lansia. Berdasarkan kondisi pandemi COVID-19 di Indonesia ditemukan data kelompok umur kasus COVID-19 terbanyak ditemukan pada kelompok umur 31-45 tahun (211.454), 19-30 tahun (172.447), dan 46-59 tahun (158.980) (Kemenkes, 2021c).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan topik "cara hidup sehat di tengah pandemi COVID-19". Edukasi diberikan dengan penjelasan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta, disertai dengan poster yang dilengkapi gambar yang menarik bagi peserta, sehingga memudahkan penyampaian informasi dan pemahaman peserta terhadap topik yang di bahas. Sesi tanya jawab diberikan, dan ada beberapa peserta yang menyampaikan pertanyaan. Akhir kegiatan, dilakukan evaluasi secara tertulis mengenai materi yang telah diberikan.

Evaluasi pada kegiatan pendidikan kesehatan, masyarakat 100 % antusias menyimak dan mendengarkan materi yang diberikan, dibuktikan dengan adanya beberapa pertanyaan yang disampaikan. Post test dilaksanakan setelah materi pendidikan kesehatan diberikan. Hasil distribusi evaluasi dijabarkan pada Tabel 3 dan hasil bukti kegiatan pada gambar 1 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil pengetahuan anggota kelompok pengajian kaum ibu (n=17)

	N	%
Pengetahuan kurang	4	23,5
Pengetahuan cukup	7	41,2
Pengetahuan baik	6	35,3
Total	17	100

Hasil evaluasi pengetahuan pada ibu-ibu kelompok pengajian setelah diberikan penyuluhan dengan pemberian edukasi kesehatan, yaitu mayoritas hasil pengetahuan cukup 41,2 % (7 orang). Hal tersebut mengingat mayoritas peserta kegiatan berada pada tahapan umur pra lansia dan lansia. Pada tahapan lansia, akan terjadi penurunan daya ingat atau kognitif. Hal tersebut di dukung dari hasil penelitian Nurfianti & An (2020) faktor risiko terjadinya demensia antara lain usia, konsumsi alkohol, sindrom down, genetik, hipertensi, depresi dan merokok.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Sesuai dengan hasil penelitian Sidiq (2018) bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan penyakit pneumonia. Hal tersebut didukung dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Haryati (2022), dengan melakukan penyuluhan kesehatan secara langsung ke rumah warga menggunakan media leaflet, 20 keluarga yang dikunjungi menunjukkan respon yang baik dan kooperatif.

Kegiatan kedua, memberikan simulasi cara mencuci tangan 6 langkah. WHO dan Kemenkes RI merekomendasikan cuci tangan dengan 6 langkah dengan sabun, karena terbukti efektif mengurangi terjadinya penularan infeksi, sehingga perlu menjadi adaptasi kebiasaan baru, dan dapat dikampanyekan pentingnya mencuci tangan pakai sabun di setiap aktivitas masyarakat. Simulasi cara mencuci tangan 6 langkah dengan metode bernyanyi bersama agar memudahkan mengingat, dengan memberikan contoh terlebih dahulu, lalu masing-masing peserta mencoba tahapan demi tahapan mencuci tangan.



Gambar 2. Simulasi cuci tangan 6 langkah dengan benar

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi cara cuci tangan 6 langkah dengan benar. Masing-masing peserta diminta untuk memperagakan apa yang sudah dilatih. Hasil evaluasi pada kegiatan simulasi cuci tangan 6 langkah dan akan ditampilkan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil redemonstrasi cuci tangan 6 langkah pada anggota kelompok pengajian kaum ibu (n=17)

	N	%
Dilakukan dengan benar	9	53
Dilakukan kurang benar	5	29,4
Dilakukan tidak benar	3	17,6
Total	17	100

Hasil evaluasi psikomotor setelah diberikan simulasi cuci tangan 6 langkah, 53 % (9 orang) dapat melakukan dengan benar, 29,4 % (5 orang) kurang melakukan dengan benar, dan 17,6 % (3 orang) tidak dapat melakukan dengan benar. Mayoritas peserta mampu melakukan cuci tangan 6 langkah dengan benar, tetapi terdapat peserta tidak melakukan cuci tangan 6 langkah dengan benar. Kemampuan psikomotor dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu bimbingan dan pengawasan, penggunaan media menarik, dan penggunaan strategi pembelajaran yang beragam (Ali, 2022). Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat Wulan et al (2018) yaitu dengan melaksanakan program intensif pemberantasan huruf arab pada masyarakat khususnya ibu-ibu lanjut usia, dengan metode berbasis multimedia. Hal tersebut menunjukkan penentuan media pembelajaran dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan psikomotor.

Upaya mengoptimalkan kemampuan peserta melakukan tindakan cuci tangan 6 langkah dengan benar perlu ditindaklanjuti dengan memberikan pengawasan dan evaluasi secara berkala. Besar harapan, kemampuan peserta dapat meningkat bila dilatih dengan pendampingan.

#### 4. KESIMPULAN

Sosialisasi GERMAS di tengah pandemi COVID-19 dengan 10 cara hidup sehat dapat mengingatkan dan memotivasi masyarakat melaksanakan cara hidup sehat agar dapat produktif di tengah pandemi, dan dengan simulasi cuci tangan 6 langkah diharapkan masyarakat dapat melakukan dengan benar agar meminimalisir terjadinya penyebaran infeksi COVID-19. Saran, perlu dilakukan pendidikan kesehatan secara berkala dengan topik yang sesuai dengan trend dan issue kesehatan yang terjadi di lingkungan masyarakat. Perlu pengontrolan dan pendampingan untuk meningkatkan kemampuan cuci tangan 6 langkah dengan benar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua RT 002 Kecamatan Pulogadung, ketua kelompok pengajian kaum ibu RT 002, Prodi Keperawatan FKIK UKRIDA, serta seluruh peserta yang telah membantu terlaksananya kegiatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2022). STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIF TERHADAP KEMAMPUAN PSIKOMOTORIK SISWA PADA MATA PELAJARAN FIQH. *JURNAL AZKIA: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 17(1). <http://journal.stitalhilalsigli.ac.id/index.php/azkia/article/view/165>
- Haryati, H. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dan Aksi Masyarakat dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Kambu Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 1(2), 74-82. <https://pengabmas.nchat.id/index.php/pengabmas/article/view/14>
- Halidi, R. (2021). *Kesadaran Pola Hidup Sehat Orang Indonesia Meningkat Selama Pandemi*. Di unduh dari <https://www.suara.com/lifestyle/2021/07/15/181500/survei-kesadaran-pola-hidup-sehat-orang-indonesia-meningkat-selama-pandemi>
- ITJEN Kemenkes. (2021). Strategi Bidang Kesehatan Dalam Upaya Percepatan Penanganan Covid 19. Diunduh dari <https://itjen.kemkes.go.id/berita/detail/strategi-bidang-kesehatan-dalam-upaya-percepatan-penanganan-covid-19#>
- Kemenkes (2021a). Penguatan Sistem Kesehatan dalam Pengendalian COVID-19. Diunduh dari <http://p2p.kemkes.go.id/penguatan-sistem-kesehatan-dalam-pengendalian-COVID-19/>
- Kemenkes (2021b). Germas jadi pelengkap prokes dimasa pandemi. Diunduh dari <https://www.antaraneews.com/berita/2571637/kemenkes-germas-jadi-pelengkap-prokes-di-masa-pandemi>
- Kemenkes. (2021c). Profil kesehatan Indonesia 2020. Diunduh dari <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Mustofa, A & Suhartatik N. (2020). Meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi COVID-19 di karang taruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Vol 4, No. 1. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/3100>
- Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Diunduh dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059/pp-no-21-tahun-2020>
- Kemenkes. (2020). Cegah virus Corona , jaga kesehatan dengan GERMAS. <https://promkes.kemkes.go.id/download/eoem/files1601Jaga%20Diri%20dan%20Keluarga%20dari%20Virus%20Corona%20dengan%20GERMAS.zip>
- Nurfianti, A., & An, A. (2020). The Effectiveness of The Mini-Cog and MMSE As Vital Instrument Identifying Risk of Dementia As A Nursing Process Reinforcement. *NurseLine Journal*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.13708>.

- Sidiq, R. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan pneumonia pada balita. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 22-27. <https://www.ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/92>
- Solikhati, D.I.K & Fatma, I.S. (2020). Edukasi Corona Virus Desease 19 (COVID-19) melalui penyebaran poster kepada masyarakat Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, Vol. 1 No.2. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/IABI/article/view/210>
- WHO (2022). *Update on coronavirus disease in Indonesia*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>
- Widodo, Z.D., Wijiastuti, S., & Darmaningrum, K. (2021). GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) sebagai penunjang perekonomian UMKM ditengah pandemi COVID-19 di Jaten Karanganyar. *Ganesa Jurnal pengabdian masyarakat*, Vol 1, No.01 <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/ganesha/article/view/1233>

## Halaman Ini Dikосongkan