

**EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
SEBAGAI PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19  
BAGI MASYARAKAT RW 01 KELURAHAN/KECAMATAN KARANGREJO  
KABUPATEN MAGETAN**

**Antonius Budiawan<sup>1</sup>, Erlien Dwi Cahyani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi Diploma Tiga (Kampus Kota Madiun) – Fakultas Vokasi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Email: antonius.budiawan@ukwms.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi Diploma Tiga (Kampus Kota Madiun) – Fakultas Vokasi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Email: erlien.dwi.cahyani@ukwms.ac.id

**ABSTRACT**

*Coronavirus disease 2019 known as Covid-19 had been spread in 2020 and became a pandemic worldwide. The number of people that being infected in Indonesia had been reached over 34.316 in 2020 and in Magetan itself 116 people had been positively confirmed. World Health Organization (WHO) had been released Covid-19 protection step etc washing hands regularly with the right method, physical distancing, attempt the right way to cough and sneeze, and also going for medical advice when being ill. Those steps being called by Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) in Indonesia. The aim of this social program was to educating RW 01 Kel/Kec Karangrejo Kab Magetan society PHBS program to prevent and control Covid-19 spreading. PHBS education program is given to the society using video that was uploaded on Youtube media had been successful to increased the PHBS's understanding level partner to prevent and control Covid-19 spread such as on 10 steps of washing hands by 26,67%, to not touch front side of facemask when wearing it by 13,33%, and not to interact with family after going outside for a long time by 20%.*

**Keywords:** covid-19, education, PHBS

**A. Pendahuluan**

**1. Analisis Situasi**

Pada tahun 2020 seluruh dunia dikejutkan dengan adanya virus jenis baru yang saat ini dikenal dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini ditemukan pada Desember 2019 dengan gejala umum berupa pneumonia ringan hingga berat, dan saat ini

penyakit akibat virus SARS-CoV-2 disebut dengan *Coronavirus disease 2019* (Covid-19). Berdasarkan data yang dikutip dari laman resmi Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 kasus terkonfirmasi positif Covid-19 telah mencapai lebih dari 7 juta jiwa yang tersebar di 216 negara termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri angka terkonfirmasi positif telah mencapai 34.316 yang menyebabkan angka kematian hampir 6%. Sementara itu pada tahun 2020 di Kabupaten Magetan sendiri dikonfirmasi sebanyak 116 orang positif terinfeksi.

Virus SARS-CoV-2 utamanya menyerang sistem saluran nafas bawah dan menimbulkan gejala umum, seperti demam, batuk kering, dan sesak napas. Kasus kematian dilaporkan disebabkan oleh kegagalan fungsi multi-organ termasuk pernapasan. Virus SARS-CoV-2 diketahui dapat menular antar manusia, sehingga diperlukan upaya untuk memutus rantai persebaran virus dengan mencegah penularan (Susilo, dkk., 2020; Yuki, *et al.*, 2020)

Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan untuk menghadapi pandemi COVID-19 adalah dengan menerapkan langkah-langkah proteksi dasar, meliputi cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah sejak lama memiliki program promosi kesehatan yang disebut sebagai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak tahun 1996. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Program PHBS dibagi menjadi beberapa lingkup tatanan, yaitu pada tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum, dan fasilitas kesehatan. Setiap tatanan terdiri atas 10 indikator yang harus dipenuhi dalam bentuk perilaku yang mewujudkan kesehatan masyarakat. Latar belakang masyarakat di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan yang bekerja di berbagai wilayah sehingga berpotensi terjadi interaksi di tempat umum dan merupakan faktor risiko dari penularan Covid-19. Permenkes No. HK.01.07/Menkes/328/2020 menyatakan bahwa salah satu upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 adalah dengan senantiasa melaksanakan PHBS, antara lain dengan cara

mencuci tangan menggunakan sabun, etika batuk dan bersin yang benar, olahraga rutin dan berjemur, makan makanan dengan gizi seimbang, serta menghindari memakai alat pribadi secara bersama, seperti alat salad, alat makan, dan lain-lain.

Program PHBS mendasarkan pada perilaku atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, sikap, sistem nilai dan norma dalam masyarakat. Tanpa pengetahuan yang memadai, PHBS akan sulit dilakukan. Program PHBS terkait pencegahan dan pengendalian Covid-19 dapat dilakukan melalui upaya edukasi yang dilakukan secara intensif. Masyarakat di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan merupakan subjek yang perlu mendapat edukasi secara intensif dan berkesinambungan tentang PHBS terkait pencegahan dan pengendalian Covid-19 sehingga dapat terbentuk perilaku yang muncul dari kesadaran masing-masing individu (Kemenkes RI, 2011; Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan observasi di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan, saat ini belum terdapat media edukasi masif dalam hal PHBS terkait pencegahan dan pengendalian Covid-19, oleh karena itu dirasa perlu diberikan edukasi yang memadai. Media edukasi berfokus pada PHBS di rumah tangga terutama bagi masyarakat pekerja. Media edukasi berupa video merupakan media yang sesuai dengan anjuran Permenkes No. HK.01.07/Menkes/328/2020. Media edukasi berupa video diunggah di grup *whatsapp* RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan yang dapat diakses dengan mudah oleh seluruh anggota grup sehingga diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif.

## **2. Permasalahan yang Dihadapi Mitra**

Beberapa permasalahan mitra lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Belum terdapat media edukasi dalam pencegahan dan pengendalian Covid-19 yang memadai di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.
- b. Belum pernah dilakukan sosialisasi dan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan sebagai tatanan lingkungan rumah tangga.

### **3. Solusi yang Ditawarkan**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada mitra, solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi berupa video dan spanduk tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.

#### **B. Target dan Luaran**

Melalui kegiatan edukasi ini target dan luaran kegiatan PKM berupa:

1. Pengetahuan mitra yang meningkat dalam hal Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan sebagai tatanan lingkungan rumah tangga.
2. Meningkatnya kesadaran dan perilaku mitra untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.
3. Artikel yang dipublikasikan di jurnal pengabdian kepada masyarakat.

#### **C. Metode Pelaksanaan**

##### **1. Kerangka Pemecahan Masalah**

Untuk meningkatkan pengetahuan mitra dalam hal Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19, maka dilakukan upaya sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pengetahuan mitra tentang cara mencuci tangan dan menggunakan handsanitizer serta etika batuk dan bersin yang benar.
- b. Meningkatkan pengetahuan mitra tentang cara memasuki rumah yang benar setelah beraktivitas dari luar rumah.

##### **2. Realisasi Pemecahan Masalah**

Kegiatan utama yang dilakukan dalam kegiatan edukasi ini sebagai berikut:

- a. Melakukan kajian tingkat pengetahuan mitra melalui pengisian kuisioner sebelum diberikan edukasi.
- b. Menyampaikan materi edukasi menggunakan media video yang diunggah di Youtube dan menitikberatkan pada PHBS di tatanan rumah tangga.
- c. Kegiatan diskusi selama satu minggu melalui whatsapp group sebagai sarana untuk mitra yang ingin menanyakan hal-hal yang kurang jelas terkait video materi.

- d. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman mitra setelah diberikan edukasi melalui video.

### 3. Khalayak Sasaran

Peserta kegiatan edukasi pada pengabdian masyarakat ini adalah warga lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan

### 4. Tahapan Kegiatan

Tabel 1. Tahap Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Penyusunan proposal	Juni 2019
2.	Permohonan izin kegiatan PkM	Agustus 2019
3.	Pelaksanaan kegiatan edukasi	Kamis – Sabtu, 3 – 5 Desember 2020
4.	Pendampingan dan konsultasi	3 - 10 Desember 2020
5.	Seminar hasil kegiatan	Jumat, 18 Desember 2020
6.	Penyusunan laporan	Desember, 2020

## D. Hasil yang Dicapai

### 1. Tahapan Kegiatan yang Dilakukan

Pandemi Covid-19 telah mengubah kebiasaan dan pola hidup masyarakat yang terdampak. Di Indonesia jumlah kumulatif kasus positif menunjukkan angka yang selalu meningkat hingga saat ini (Satgas COVID-19, 2020). Vaksin dinilai menjadi solusi untuk mengatasi pandemi ini dengan memberikan proteksi terhadap infeksi SARS-CoV-2. Akan tetapi, hingga vaksin telah siap untuk diberikan, penerapan protokol kesehatan masih menjadi langkah utama dalam pencegahan meluasnya penularan SARS-CoV-2.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai bagian dari protokol kesehatan terbukti dapat mengurangi jumlah penambahan kasus positif harian (Milne dan Xie, 2020). Prodi Farmasi Diploma Tiga sebagai program studi bidang kesehatan di lingkup Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, memiliki peran untuk ikut serta dalam edukasi PHBS bagi masyarakat khususnya dalam tatanan rumah tangga.

Kegiatan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 dilaksanakan dengan meminimalkan tatap muka dan memanfaatkan teknologi. Edukasi ini

dilaksanakan di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan. Kegiatan edukasi disampaikan melalui media video yang diunggah di media sosial dan pendampingan melalui aplikasi whatsapp. Penggunaan media ini memberikan keuntungan dikarenakan tidak diperlukan tatap muka langsung dengan mitra. Berdasarkan hasil survei oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada bulan September tahun 2020, media sosial dan whatsapp termasuk dalam 3 besar media paling populer sebagai sarana pemberian informasi terkait protokol kesehatan.

Edukasi diawali dengan pengisian kuisisioner yang bertujuan mengkaji pemahaman awal mitra dalam penerapan PHBS sebagai upaya pencegahan Covid-19. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi menggunakan media video yang diunggah pada platform Youtube untuk membantu mitra memahami materi. Materi video edukasi menitikberatkan pada tata cara mencuci tangan dan menggunakan hand sanitizer, memakai masker, etika batuk dan bersin, serta prosedur yang tepat setelah mitra beraktivitas dari luar rumah. Pemberian materi berupa audio visual yaitu video diharapkan lebih mudah dipahami oleh mitra, dan dapat dibagikan serta diakses setiap saat oleh mitra dengan mudah.

Kegiatan pendampingan setelah pemberian materi, dilakukan melalui whatsapp untuk memberikan kesempatan bagi mitra yang tidak memahami video yang diberikan. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian kuisisioner dengan pertanyaan yang sama seperti yang diberikan di awal, yang bertujuan untuk menilai pemahaman mitra setelah pemberian materi edukasi.

## **2. Perubahan yang Terjadi pada Khalayak Sasaran**

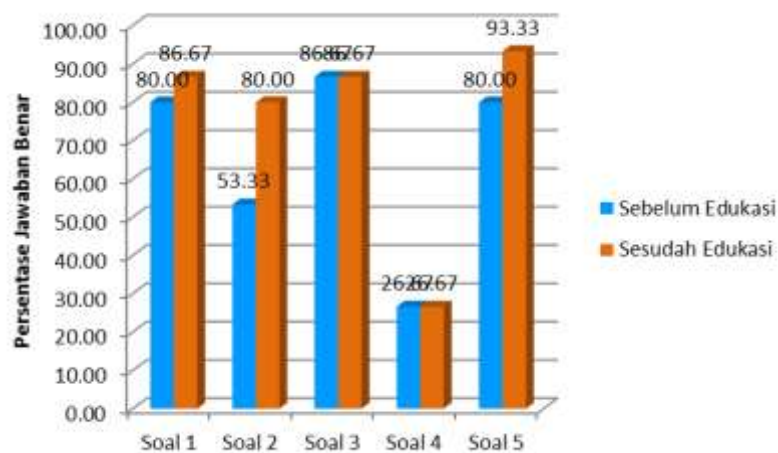
Tujuan dari kegiatan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tangga ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku mitra dalam hal sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19.

Lima belas mitra yang berpartisipasi dalam kegiatan edukasi ini merupakan warga di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan. Pertanyaan dalam kuisisioner dibagi menjadi 3 aspek, yaitu tata cara mencuci tangan dan menggunakan *handsanitizer* yang benar, tata cara memakai masker dan etika batuk dan bersin, serta aspek protokol kesehatan saat masuk ke dalam rumah setelah beraktivitas dari luar. Dari data kuisisioner, sebagian besar aspek terjadi peningkatan pemahaman mitra yang berpartisipasi. Peningkatan pemahaman mitra dinilai dari persentase jawaban benar pada pertanyaan yang sama.

Aspek tata cara mencuci tangan dan menggunakan *handsanitizer* yang benar, diwakili oleh 5 pertanyaan. Berdasarkan hasil kuisioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi, 3 dari 5 pertanyaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mitra, sedangkan 2 pertanyaan menunjukkan nilai tetap yang ditunjukkan pada tabel 2 dan gambar 1.

Tabel 2. Pemahaman Mitra pada Aspek Cara Mencuci Tangan dan menggunakan *Handsanitizer* yang Benar

No.	Pernyataan	% Jawaban Sebelum Edukasi		% Jawaban Sesudah Edukasi	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Mencuci tangan boleh tanpa menggunakan sabun	80,00	20,00	86,67	13,33
2.	Terdapat 10 langkah dalam mencuci tangan yang benar	53,33	46,67	80,00	20,00
3.	Langkah ke dua saat mencuci tangan adalah memakai sabun	86,67	13,33	86,67	13,33
4.	Langkah ke empat mencuci tangan yang benar adalah menguncikan kedua jari telapak tangan	26,67	73,33	26,67	73,33
5.	Cara menggunakan <i>hand sanitizer</i> cukup menggosok kedua telapak tangan saja	80,00	20,00	93,33	6,67



Gambar 1. Diagram Pemahaman Mitra pada Aspek Cara Mencuci Tangan dan menggunakan *Handsanitizer* yang Benar

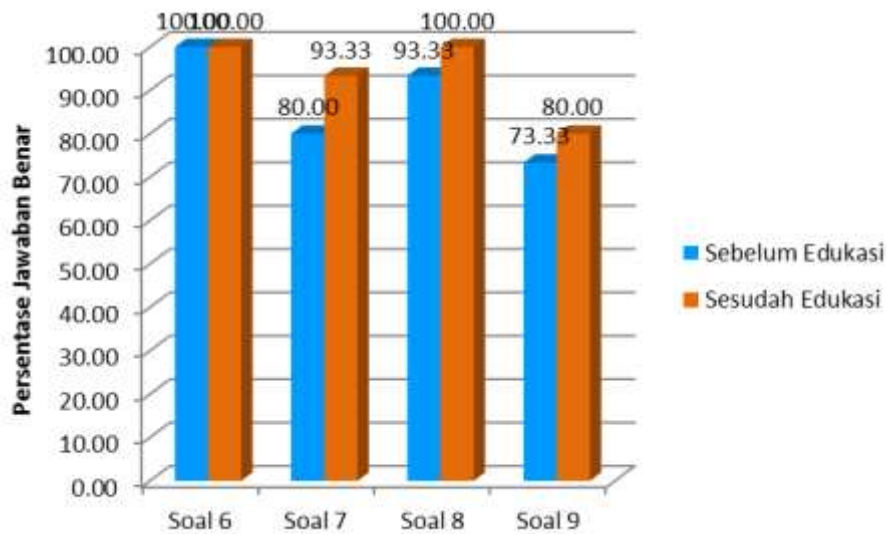
Berdasarkan data persentase jawaban benar pada aspek cara mencuci tangan dan menggunakan *handsanitizer*, terdapat kenaikan nilai pada soal 1,2, dan 5. Pada soal 3 dan 4 % jawaban benar sama antara sesudah dan sebelum edukasi serta pada soal 4 hanya 26,67% responden dnegan jawaban benar. Soal 3 dan 4 mewakili urutan cara mencuci tangan yang benar. Rendahnya jawaban benar dapat dikarenakan responden tidak hafal urutan mencuci tangan. Akan tetapi berdasarkan jawaban pada soal 2 yaitu ada 10 langkah mencuci tangan, terdapat kenaikan yang cukup besar yaitu dari 53,33% menjadi 80,00%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dalam hal langkah-langkah yang benar saat mencuci tangan.

Aspek kedua yang disampaikan pada edukasi ini yaitu tentang cara menggunakan masker serta etika batuk dan bersin yang benar yang terdiri dari 4 pertanyaan pada kuisioner. Berdasarkan jawaban mitra pada pertanyaan tersebut, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mitra yang dapat dilihat pada tabel 3 dan gambar 2 sebagai berikut.

Tabel 3. Pemahaman Mitra pada Aspek Cara Memakai Masker serta Etika Batuk dan Bersin yang Benar

No.	Pernyataan	% Jawaban Sebelum Edukasi		% Jawaban Sesudah Edukasi	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Memakai masker yang benar cukup menutup bagian mulut saja	100,00	0,00	100,00	0,00
2.	Saat memakai masker tidak boleh menyentuh bagian depan masker	80,00	20,00	93,33	6,67
3.	Cara benar melepaskan masker yaitu dari tali belakang tanpa menyentuh permukaan masker	93,33	6,67	100,00	0,00
4.	Menutup mulut dengan telapak tangan saat batuk atau bersin	73,33	26,67	80,00	20,00





Gambar 2. Diagram Pemahaman Mitra pada Aspek Cara Memakai Masker serta Etika Batuk dan Bersin yang Benar

Mitra telah memiliki pemahaman yang benar tentang penggunaan masker tidak cukup hanya menutupi mulut saja, tetapi harus menutupi hidung sampai ke dagu. Hal ini ditunjukkan dengan jawaban benar sebesar 100% pada soal kuisisioner no.6, bahkan sebelum diberikan edukasi. Sementara terdapat peningkatan pemahaman pada 3 pertanyaan lain terkait penggunaan masker serta etika batuk dan bersin yang benar.

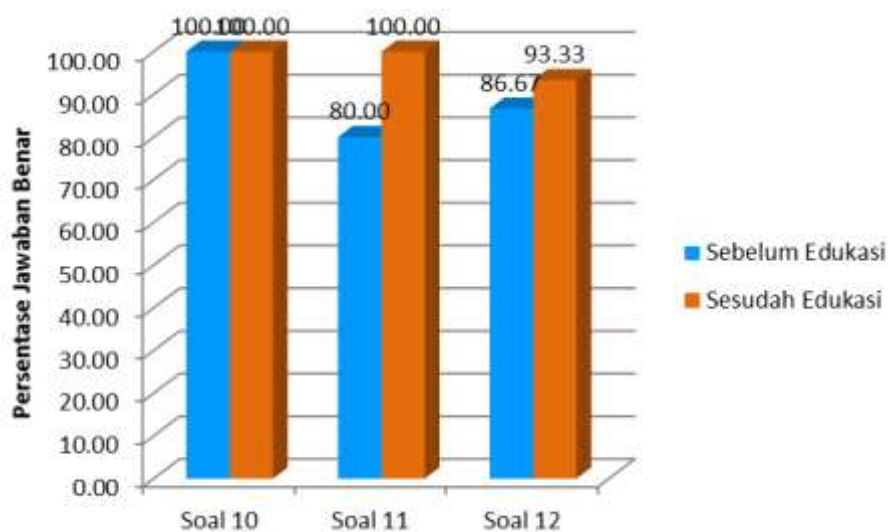
Aspek ketiga yang menjadi materi edukasi yaitu terkait protokol yang benar saat masuk ke dalam rumah, setelah mitra beraktivitas di luar. Aspek ini penting sebagai bagian dari edukasi sebagai upaya melindungi anggota keluarga dari penularan SARS-CoV-2. Tingkat pemahaman mitra pada aspek ini dinilai dari 3 pertanyaan yaitu soal 10, 11, dan 12. Hasil yang diperoleh berdasarkan kuisisioner sesudah dan sebelum pemberian materi edukasi ditunjukkan pada tabel 4 dan gambar 3 sebagai berikut.

Tabel 4. Tabel Pemahaman Mitra pada Aspek Protokol yang Benar saat Masuk Rumah setelah Beraktivitas di Luar

No.	Pernyataan	% Jawaban Sebelum Edukasi		% Jawaban Sesudah Edukasi	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu sebelum masuk ke dalam rumah	100,00	0,00	100,00	0,00

11.	Saat dari luar rumah dapat langsung berdekatan dengan keluarga	80,00	20,00	100,00	0,00
12.	Saat dari luar rumah sebaiknya langsung mandi dan berganti pakaian	86,67	13,33	93,33	6,67

Mitra telah memiliki pemahaman yang baik, bahwa sebelum masuk ke dalam rumah harus mencuci tangan yang benar menggunakan sabun. Hal ini tercermin dari persentase jawaban benar soal 10. Sedangkan protokol kesehatan terkait saat dari luar rumah sebaiknya tidak langsung berdekatan dengan anggota keluarga lain serta harus langsung mandi dan berganti pakaian, terdapat peningkatan pemahanan pada mitra setelah diberikan video edukasi.



Gambar 3. Diagram Pemahaman Mitra pada Aspek Protokol yang Benar saat Masuk Rumah setelah Beraktivitas di Luar

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data jawaban mitra pada kuisioner, sebelum dan sesudah menyaksikan video edukasi, terdapat peningkatan pemahaman pada 8 soal dari 12 soal yang diberikan. Empat soal lain diperoleh nilai persentase jawaban yang sama, di mana 2 di antaranya yaitu soal nomor 6 tentang memakai masker dan nomor 10 tentang mencuci tangan dahulu sebelum masuk ke dalam rumah

dikarenakan jawaban benar 100% dan 2 soal, yaitu nomor 3 dan 4 tentang langkah-langkah mencuci tangan yang benar, dimungkinkan karena terkait menghafal urutan mencuci tangan dengan sabun.

### **3. Rencana Keberlanjutan Program**

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 memanfaatkan media video yang dibagikan di media sosial. Pada saat ini penggunaan media sosial telah memberikan kemudahan tersendiri dan dimanfaatkan oleh sebagian besar masyarakat. Oleh karena itu, edukasi yang dilaksanakan di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan, diharapkan dapat diperluas ruang lingkupnya sebagai upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan.

## **E. Kesimpulan dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan evaluasi kegiatan edukasi ini dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan telah dicapai dengan adanya peningkatan pemahaman mitra pada aspek 10 langkah dalam mencuci tangan sebesar 26,67%, saat memakai masker tidak boleh menyentuh bagian depan masker sebesar 13,33%, dan saat dari luar rumah tidak boleh langsung berdekatan dengan keluarga sebesar 20%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan edukasi ini terjadi peningkatan pengetahuan mitra mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 dalam rumah tangga di lingkungan RW 01 Kelurahan/Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan.

### **2. Saran**

Saran yang dapat disusun berdasarkan evaluasi kegiatan edukasi ini antara lain:

- a. Perlu adanya kegiatan monitoring untuk memastikan mitra telah menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 dalam rumah tangga.
- b. Diperlukan kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai pencegahan dan pengendalian Covid-19 dalam aspek yang lebih luas, seperti di sekolah, tempat umum, dan tempat kerja.

### Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2020). Hasil Survei Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19 (7 - 14 September 2020). <http://covid19.go.id>. Diakses tanggal 12 Desember 2020.
- Dinas Kominfo Kabupaten Magetan. <https://kominfo.magetan.go.id/>. Diakses tanggal 8 Juli 2020.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. <http://covid19.go.id>. Diakses tanggal 10 Juni 2020.
- Kemenkes. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kepmenkes, 2020. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK 01.07/Menkes/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.
- Milne, G. dan Xie, S. (2020). The Effectiveness of Social Distancing in Mitigating COVID-19 Spread: a modelling analysis. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.20.20040055v1.full.pdf+html/>. Diakses tanggal 12 Desember 2020.
- Susilo, A. Rimende, C. M., Pitoyo, C. W., dkk. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 7 (1): 45-67.
- Yuki, K., Fujiogi, M., Koutsogiannaki, S. (2020). COVID-19 Pathophysiology: A Review. *Clinical Immunology* (215): 1-7.