

## MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH, SEHAT, DAN PEDULI LINGKUNGAN PADA MASA PANDEMI DI DESA SUMBERSONO, MOJOKERTO

<sup>1</sup>TRI PRASETIJOWATI, <sup>2</sup>ARNETA DIA N, <sup>3</sup>TAFIA WINAR P, <sup>4</sup>DIMAS RIZQITA

<sup>1</sup>Fakultas ISIP, <sup>2</sup>Fakultas Ekonomi,  
Universitas Bhayangkara Surabaya

Jl. Ahmad Yani No. 14, Ketintang, Gayungan, Surabaya, Jawa Timur

e-mail : <sup>1</sup>tprasetijowati@gmail.com, <sup>2</sup>arnetaadiia@gmail.com, <sup>3</sup>rizqitadimas@gmail.com,  
<sup>4</sup>tafiawinar99@gmail.com

### ABSTRAK

*Sebagian besar warga dusun sumbersono belum maksimal dalam menerapkan perilaku hidup sehat, bersih, dan peduli lingkungan dengan menerapkan protokol kesehatan pada masa pandemi covid-19. Kebanyakan dari mereka tidak menyadari akan pentingnya meningkatkan protokol kesehatan dengan menerapkan perilaku 3M. Padahal perilaku hidup sehat, bersih serta peduli lingkungan merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai hidup yang sehat pada masa pandemi covid-19. salah satunya kebiasaan masyarakat di dusun Sumbersono yang tidak memakai masker, mengadakan kegiatan yang berkerumun dll. Dalam observasi inspeksi sanitasi dari desa tersebut kami melihat bahwa perilaku hidup sehat dengan menerapkan protokol kesehatan masih dikatakan belum cukup baik. Untuk menanggulangi hal tersebut di butuhkan upaya peningkatan berperilaku hidup sehat dengan menerapkan perilaku 3M melalui pembinaan penyuluhan tentang cuci tangan yang benar, menjaga imunitas tubuh, lingkungan bersih dan peduli lingkungan di masa pandemi covid-19 saat ini.*

**Kata Kunci :** *pandemi covid-19, protokol kesehatan, perilaku 3M.*

### ABSTRACT

*Most of the residents of Sumbersono hamlet did not apply healthy, clean, and care for the environment by implementing health protocols during the Covid pandemic. Most of them are not aware of the importance of health protocols in implementing 3M behavior. Even though the behavior of living a healthy, clean and caring for the environment is a step that must be taken to achieve a healthy life during the Covid-19 pandemic. one of them is the habit of the people in Sumbersono hamlet of not wearing masks, holding crowd activities etc. In the observation of sanitation inspections from the village, we see that healthy living habits by implementing health protocols are still not good enough. To overcome this, efforts are needed to improve healthy living habits by implementing 3M behavior through counseling on proper hand washing, maintaining body immunity, clean environment and care for the environment in the current covid-19 pandemic.*

**Keywords:** *covid-19 pandemic, health protocol, 3M behavior.*

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi global yang terjadi saat ini sangat berpengaruh besar pada seluruh aktivitas manusia, yang mempengaruhi pada pelayanan umum dan aktivitas yang biasa kita lakukan. Perubahan ini, diawali dengan himbuan pemerintah untuk setidaknya melakukan pekerjaan dari rumah, belajar dari rumah dan beribadah dari rumah. Dua bulan penuh himbuan tersebut telah diterapkan oleh berbagai lapisan masyarakat, dampaknya sangat positif untuk menciptakan perlambatan perkembangan penyakit dari penyebaran virus corona covid-19. Hal ini kemudian memberikan pertimbangan lebih jika kemudian terus di rumah saja, tentu lambat laun akan berdampak negatif untuk kehidupan manusia, hingga sektor ekonomi yang tentu menjadi salah satu penggerak kehidupan manusia. ([ombudsman.go.id](http://ombudsman.go.id)) Hingga akhir-akhir ini untuk setiap kita yang tetap beraktivitas di masa pandemi ini, harus memperhatikan pola hidup yang bersih dan sehat. Hal ini semata-mata untuk menjaga stamina kita agar tetap sehat dan mampu melawan segala risiko penyakit yang dapat menyerang tubuh kita.

Untuk itu, kami tetap memberikan himbuan agar seluruh “Medikanian” agar tetap memperhatikan kesehatan melalui : 1) Cuci tangan sesering mungkin, 2) Menggunakan masker saat beraktivitas, 3) Makanmakanan yang sehat, 4) Minum vitamin/minuman penjaga imun tubuh, 5) Olahraga yang cukup, 6) Menjaga jarak aman saat beraktivitas. ([rsusmc.com](http://rsusmc.com)) Tidak cukup memperhatikan pola hidup bersih dan sehat saja, namun peduli lingkungan pun juga perlu diperhatikan. Karena peduli lingkungan juga mempengaruhi hidup sehat yang bersih. Menjaga kebersihan lingkungan juga termasuk upaya untuk mencegah terkena virus COVID19. Namun, masih banyak masyarakat Indonesia yang bersikap acuh terhadap protokol kesehatan dan lingkungan sekitar.

Ada beberapa cara yang mudah dilakukan masyarakat untuk menjaga dan merawat kebersihan lingkungan. Upaya yang paling mudah dilakukan dan mampu meringankan tugas pemerintah adalah dengan adanya rasa inisiatif dari dalam diri sendiri untuk merawat kebersihan diri seperti mandi saat sampai rumah setelah menggunakan pas memadai lama di tempat umum, tutup mulut saat bersin dan batuk dan juga kurangi menyentuh wajah bersama dengan tangan. Biasakan membasuh tangan bersama dengan sabun sebelum saat memasuki rumah dan bangunan milik umum. Gunakan masker saat berada di luar rumah. Kebersihan tempat tinggal perlu diperhatikan untuk memberikan kesan nyaman, bersih, dan jauh dari sumber penyakit. Membersihkan peralatan makan yang sering digunakan menggunakan cairan desinfektan dengan tujuan untuk mengurangi risiko terkontaminasinya virus corona. Sering membersihkan halaman rumah dan tidak membuang sampah sembarangan. Bila membuang sampah sembarangan dapat menyumbat saluran air dan bisa menyebabkan banjir. Banjir bisa menjadi faktor penyebab penyakit dan menjadi sarana untuk penyebaran virus COVID-19.

Pemerintah juga menghimbau masyarakat untuk mengurangi penggunaan kantong plastik dengan menggunakan kantong belanja yang terbuat dari bahan kain. Masyarakat juga dihimbau agar membawa alat makan dan minum sendiri dari rumah, himbuan ini juga sudah mulai diterapkan di beberapa sekolah dengan tujuan untuk meminimalisir sampah plastik yang dapat merusak dan mencemari lingkungan. Sudah menjadi kebiasaan sehari-hari warga desa sumbersono tidak mematuhi protokol kesehatan dengan menerapkan 3M dan juga lingkungan

yang kotor, apalagi selokan yang tidak pernah dibersihkan. Untuk menindaklanjuti hal tersebut, kami mengadakan penyuluhan pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan

3M pada masa pandemi, dan juga memberikan minuman penjaga imunitas tubuh, selain itu kita juga mengadakan kerja bakti untuk membersihkan lingkungan di desa Sumbersono tersebut. Hal tersebut merupakan suatu tindak lanjut untuk merumuskan dan meningkatkan perilaku hidup sehat, , bersih, peduli lingkungan dengan memuat beberapa poin, yang pertama menerapkan hidup bersih dan sehat dengan menerapkan protokol kesehatan (3M), kedua menjaga kebersihan lingkungan sekitar dengan mengadakan kerja bakti). Dalam pelaksanaan dibutuhkan kesadaran dan peran aktif masyarakat, serta dukungan berbagai pihak terkait.

Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan edukasi baik dalam membangun perilaku hidup sehat dimasa pandemi. Dengan adanya sosialisasi mengenai perilaku hidup sehat akan dilakukan dengan penyuluhan guna membangun pengetahuan dan keterampilan melakukan perilaku hidup sehat yang juga mencakup hidup bersih serta peduli lingkungan. Dengan menerapkan kebiasaankebiasaan diatas diharapkan masyarakat dapat menyadari bahwa dengan melakukan hal-hal kecil dapat menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan terutama pada masa pandemi COVID-19. Lingkungan yang sehat dan bersih diharapkan dapat memutuskan rantai penyebaran virus COVID-19 yang semakin meluas dan meningkatnya jumlah pasien positif COVID-19 yang tidak kunjung berhenti

## 2. ANALISIS SITUASIONAL

Kegiatan KKN 2020 dilaksanakan di Desa Sumbersono, Kecamatan Sumbersono, Kabupaten Mojokerto di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Yang berpenduduk sejumlah 1.111.563 jiwa pada tahun 2018. Kabupaten dibagi menjadi 18 kecamatan 4 kecamatan terletak di utara, sungai Brantas dan 14 kecamatan terletak dari selatan sungai Brantas sampai di kaki Gunung Welirang. Salah satunya adalah Kecamatan Sumbersono. Yang mempunyai lahan pertanian yang melimpah dan subur. Segala macam tanaman bisa hidup di wilayah ini.

Sebagian besar masyarakatnya bekerja sebagai petani.



Gambar 1. Peta Dusun Gero (Sumber : Google Maps)

Desa Sumbersono merupakan salah satu desa di Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Desa Sumbersono memiliki empat dusun yaitu Dusun Pekingan, Dusun Sumbersari, Dusun Selorejo, dan Dusun Sumbersono. Desa Sumbersono berbatasan dengan desa lain, yaitu:

- Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Sambilawang Kecamatan Dlanggu.
- Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu.
- Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Jrambe Kecamatan Dlanggu.
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Talok Kecamatan Dlanggu.

Desa yang terletak 15 Km dari kota Mojokerto dengan titik koordinat(-7.5751349, 112.4722636), memiliki jumlah penduduk 2.913 jiwa dengan 748 kepala keluarga. Penduduk bermata pencaharian sebagai petani, pedagang dan pegawai. Petani merupakan mata pencaharian paling dominan di Desa Sumbersono, hal tersebut tercemin dari luasnya sawah yang dimiliki Desa Sumbersono.

### **3. METODE PENELITIAN**

Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memahami dan mengetahui kondisi yang ada di masyarakat. Selanjutnya menentukan program kegiatan pengabdian berdasarkan analisa dari permasalahan yang ada dan telah disepakati bersama dan mendapatkan persetujuan dari tokoh masyarakat Desa Sumbersono.

Metode yang dilakukan yaitu melalui observasi dari rumah ke rumah untuk mengetahui kondisi warga yang kurang paham dengan protokol kesehatan serta peduli terhadap lingkungannya.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sumbersono, Kecamatan Sumbersono, Kabupaten Mojokerto mencakup berbagai macam kegiatan sebagai berikut ini.

#### **1. MENINGKATKAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN MENGGADAKAN PENYULUHAN TENTANG MENINGKATKAN PERILAKU 3M.**

Menurut Soekidjo (1993: 59). Perilaku hidup sehat dan bersih pada dasarnya adalah respon seseorang (Organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Penyuluhan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Sumbersono pada hari Jumat, 20 November 2020 yang mencakup 2 (Dua) tema secara berurutan: Penyuluhan dengan tema "Penyuluhan perilaku hidup bersih dengan meningkatkan perilaku 3M" (Gambar 3), Penyuluhan berikutnya yaitu meningkatkan hidup sehat yaitu dengan cara menjaga imunitas tubuh, meningkatkan imunitas tubuh dengan meminum minuman herbal (Gambar 4).



(Gambar 3 penyuluhan perilaku 3M dalam masa pandemi covid-19)

Penyuluhan tersebut disampaikan materi untuk mengubah pola pikir warga Desa Sumbersono. Sebagai mahasiswa, kami mengabdikan kepada masyarakat untuk menyadarkan kepada masyarakat akan pentingnya menjaga serta meningkatkan hidup sehat dimasa pandemi covid-19 ini dengan menerapkan 3M yaitu (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak). Sebagian besar masyarakat di Desa Sumbersono belum menerapkan dan juga melakukan perilaku pola hidup bersih dan sehat dengan menerapkan perilaku 3M tersebut. Di desa tersebut juga masih mengadakan kegiatan yang sifatnya berkerumun. Maka dari itu kami mengadakan penyuluhan yang dimana dapat menyadarkan masyarakat. Kami sebisa mungkin menjelaskan perilaku 3M yang baik dan benar serta menyadarkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan dalam masa pandemi saat ini



(Gambar 4 penyuluhan tentang minuman herbal penjaga imunitas tubuh)

Kemudian disusul oleh pembahasan penyuluhan yang kedua yaitu hidup sehat dengan mengonsumsi minuman herbal atau minuman penjaga imunitas tubuh, kami memberikan penyuluhan tentang pembuatan jamu herbal yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh para warga/masyarakat beserta manfaatnya. Yaitu, jamu penjaga imun yang komposisinya terdiri dari: serai, jeruk nipis, dan jahe. Ketiga bahan tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan. Selama masa pandemi corona, racikan minuman rempah khas Nusantara seperti jahe memang banyak dicari bahkan sampai langka di pasaran.

Dikenal memiliki banyak manfaat, racikan minuman rempah dari jahe yang bisa dicampur dengan bahan lainnya memang diminati banyak orang untuk menjaga kesegaran tubuh. Salah satu racikan jahe yang mudah dibuat dan kaya manfaat. yaitu jahe dan serai. Banyak sekali yang sudah merasakan manfaat air rebusan serai dan jahe ini untuk daya tahan tubuh. Minuman yang kami buat mendapat approve dari warga sekitar, bahkan ada beberapa warga yang menanyakan bagaimana cara membuatnya. Tak hanya sebagai menjaga imunitas tubuh, minuman tersebut dapat menyembuhkan beberapa penyakit seperti: membantu menurunkan kolesterol, membantu mengurangi radang atau inflamasi, kaya akan antioksidan, ikut membantu menurunkan berat badan, membantu mengatasi kecemasan, menjaga kesehatan mulut, meredakan nyeri dan sakit kepala, membantu mencegah kanker.

## **2. MENINGKATKAN PERILAKU PEDULI LINGKUNGAN MENGAJAK WARGA KERJA BAKTI**

Menurut Soekidjo (1993: 59). Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah respon seseorang (Organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Kerja bakti dilaksanakan di dusun sumpersari pada hari minggu, 21 November 2020 (Gambar 5).



(Gambar 5 kerja bakti bersama dalam rangka peduli lingkungan)

Kebersihan menjadi hal yang sangat penting dalam lingkungan kegiatan diikuti oleh beberapa aparat desa dan masyarakat desa. Sesekali bersenda gurau membuat kegiatan menjadi menyenangkan. Kerja bakti menjadi salah satu bentuk penyegaran dari aktifitas sehari-hari. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya.

Dengan adanya kegiatan kerja bakti ini di harapkan dapat meningkatkan kesadaran yang tinggi masyarakat Desa Sumbersono dalam menjaga kebersihan lingkungan. Setelah kami telusuri Di Desa Sumbersono ini kurang dalam menjaga kepedulian lingkungan sekitar, seperti halaman rumah warga yang kotor, selokan yang tidak pernah dibersihkan sehingga membuat banyak sampah berserakan, rerumputan liat yang tumbuh disepanjang jalan pinggir selokan, dan juga kurangnya tempat sampah di setiap tempat/rumah warga. Maka dari itu kami mencoba untuk menyadarkan sekaligus mengajak warga desa setempat untuk melakukan kerja bakti untuk menjaga lingkungan agar tetap bersih dan terjaga. Karena menjaga lingkungan yang bersih juga dapat menghindari warga dari penyakit ataupun virus yang sedang marak terjadi saat ini. Hal-hal kecil seperti inilah yang dapat dilakukan warga untuk tetap menjaga kesehatan dimasa pandemi selain menjalankan protokol kesehatan.

Dengan terwujudnya lingkungan yang bersih maka kualitas hidup warga akan meningkat. Hasil yang diharapkan yaitu terwujudnya lingkungan sekitar yang bersih diantaranya yaitu Musholla dan Balai Desa Sumbersono. Kegiatan kerja bakti merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga dalam menjaga kebersihan lingkungan dan menjalin silaturahmi serta rasa gotong-royong antar warga desa. Tak hanya kerja bakti saja,

kami juga mengajak warga untuk menanam tanaman toga agar bisa dikonsumsi sebagai bahan minuman herbal seperti yang pernah kami kenalkan kepada warga desa, bahwa minuman herbal juga salah satu bagian dari menjaga kesehatan tubuh agar tidak terserah oleh penyakit dan juga virus covid-19. Diharapkan dengan terselenggaranya kerja bakti yang dilaksanakan oleh temanteman KKN dapat menjadi awal yang baik atau menjadi contoh untuk warga Desa Sumbersono betapa pentingnya menjaga lingkungan sekitar dan diharapkan setelah teman-teman KKN selesai mengabdikan di Desa Sumbersono kegiatan gotongroyong tersebut dapat terus dilaksanakan oleh warga Desa Sumbersono secara rutin, minimal dua bulan sekali.

## 5. PENUTUP

### Kesimpulan

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah hal penting dalam keseharian masyarakat, apalagi dimasa pandemi seperti saat ini. Sebagai mahasiswa yang sedang mengabdikan kepada masyarakat, kami membangun pengetahuan kepada masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dengan meningkatkan pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi ini dengan cara memberikan sosialisasi di Desa Sumbersono Tersebut, dengan mengangkat 2 tema sekaligus yaitu “meningkatkan pola hidup bersih dan sehat dengan menerapkan perilaku 3M” dan tema yang kedua “meningkatkan hidup sehat dengan mengonsumsi minuman herbal. Di desa tersebut juga masih mengadakan kegiatan yang sifatnya berkerumun. Maka dari itu kami mengadakan penyuluhan yang dimana dapat menyadarkan masyarakat akan pentingnya memakai masker ditempat yang berkerumun. Kami sebisa mungkin menjelaskan perilaku 3M yang baik dan benar serta menyadarkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan dalam masa pandemi saat ini.

Disusul oleh pembahasan penyuluhan yang kedua yaitu hidup sehat dengan mengonsumsi minuman herbal atau minuman penjaga imunitas tubuh, kami memberikan penyuluhan tentang pembuatan jamu herbal yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh para warga/masyarakat beserta manfaatnya. Selama masa pandemi corona, racikan minuman rempah khas Nusantara seperti jahe memang banyak dicari bahkan sampai langka di pasaran. Dikenal memiliki banyak manfaat, racikan minuman rempah dari jahe yang bisa dicampur dengan bahan lainnya memang diminati banyak orang untuk menjaga kesegaran tubuh. Salah satu racikan jahe yang mudah dibuat dan kaya manfaat. yaitu jahe dan serai.

Banyak sekali yang sudah merasakan manfaat air rebusan serai dan jahe ini untuk daya tahan tubuh. Tak hanya menambah munitas tubuh saja, minuman yang kami buat khusus untuk masyarakat di Desa Sumbersono juga mempunyai banyak sekali manfaatnya, seperti mampu menurunkan berat badan, juga dapat mengontrol kolesterol dan kadar gula darah. Selain meningkatkan hidup bersih dan sehat, kami juga mengadakan kerja bakti sebagai meningkatkan kesadaran asyarakat terhadap peduli lingkungan di daerah setempat, Desa Sumbersono. Karena Kebersihan menjadi hal yang sangat penting dalam lingkungan kegiatan diikuti oleh beberapa aparat desa dan masyarakat desa. Di Desa Sumbersono ini kurang dalam menjaga kepedulian lingkungan sekitar, seperti halaman rumah warga yang kotor, selokan yang tidak pernah dibersihkan sehingga membuat banyak sampah berserakan, rerumputan liar yang tumbuh disepanjang jalan pinggir selokan, dan juga kurangnya tempat sampah di setiap tempat/rumah warga.



Dengan terwujudnya lingkungan yang bersih maka kualitas hidup warga kan meningkat. Hasil yang diharapkan yaitu terwujudnya lingkungan sekitar yang bersih diantaranya yaitu Musholla dan Balai Desa Sumbersono. Kegiatan kerja bakti merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga dalam menjaga kebersihan lingkungan dan menjalin silaturahmi serta rasa gotong-royong antar warga desa. Tak hanya itu saja, kami juga mengajak warga untuk menanam tanaman toga yang kelak akan bermanfaat bagi warga sekitarnya, dan tanaman toga tersebut dapat dikonsumsi sebagai bahan menjaga imunitas tubuh.

### **Saran**

Dari hasil penelitian diatas penulis dapat memberikan beberapa saran :

1) Diharap warga mempunyai kesadaran dalam meningkatkan hidup bersih, sehat dan juga peduli lingkungan.

Seharusnya kesadaran masyarakat dapat meningkat melalui beberapa cara salah satunya yaitu melalui perangkat desa yang membuat program tentang penyuluhan pola hidup sehat setiap 1 minggu 2 kali dengan cara mengajarkan masyarakat terhadap kesadarannya dalam memakai masker jika bepergian, pentingnya mencuci tangan sehari 3x dan juga setelah memegang barang/pergi/kemanapun masyarakat harus membiasakan diri untuk mencuci tangan sehabis melakukan aktivitas yang sifatnya dapat membantu membunuh kuman dalam tangan. Selain itu seharusnya para aparat menginstruksikan kepada bawahan nya seperti RT/RW/polo untuk mengajak warganya melakukan kerja bakti agar senantiasa menjaga lingkungan yang bersih, dan menanamkan kepedulian lingkungan dalam setiap masyarakat. kegiatan ini dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup bersih, sehat dan peduli lingkungan. Selain itu, pencegahan virus covid-19 dapat juga dilakukan dengan mengkonsumsi minuman sehat yaitu minuman herbal. Nah, tujuan kami mengajak warga untuk menanam tanaman toga adalah, agar masyarakat dapat mengkonsumsi tanaman toga tersebut. Seperti jahe, serai, dan lain lain, karena tanaman-tanaman toga tersebut bermanfaat untuk berbagai macam penyakit selain menjaga imunitas tubuh.

2) Lebih peduli terhadap pencegahan Virus Covid-19

Pada umumnya masyarakat yang ada di desa Sumbersono belum sepenuhnya mengetahui tentang bagaimana cara mencegah virus covid-19 agar tidak menyerang di tubuh kita. Padahal pencegahan virus-19 dapat dilakukan dari hal-hal terkecil seperti menerapkan perilaku 3m itu tadi dan juga mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, serta menjaga lingkungan yang bersih. oleh karena itu, sebaiknya pihak puskesmas setempat lebih sering memberi sosialisasi tentang pentingnya mencegah virus ini dengan mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah mengingat masyarakat di sana masih kurang sadar erhadap menjaga kesehatan dan mencegah virus ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Diakses pada 11 januari 2020, jurnal oleh reporsitory UNY <https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB%202%20-%2010604227261.pdf>
- [2]. Diakses pada 11 januari 2020, jurnal oleh UNPAS <http://repository.unpas.ac.id/29104/5/BAB%20II.pdf>
- [3]. Diakses pada 11 januari 2020, artikel yang dibuat oleh merdeka.com dengan penulis Novi Fuji Astuti <https://www.merdeka.com/jabar/pengertian-pola-hidup-sehatmenurut-para-ahli-perhatikan-manfaat-dan-penerapannya-kln.html>
- [4]. Diakses pada 11 januari 2020, artikel berita oleh ombudsman.com oleh jaka handika dengan judul "dampak pandemi pada penyelenggara pelayanan publik" <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel--dampak-pandemi-covid-19bagipenyelenggaraan-pelayanan-publik>
- [5]. Diakses pada 11 januari 2020, oleh universitas gajah mada Fakultas Farmasi dengan judul "menjaga hidup bersih dan sehat pasca pandemi covid-19" <https://farmasi.ugm.ac.id/id/menjagahidup>