

LAPORAN PENELITIAN



Upaya Penanggulangan Covid-19 Dalam Keluarga Civitas Akademika Universitas Nurul Jadid

Disusun oleh:

Ketua Tim	: Vivin Nur Hafifah	NIDN. 0702028502
Anggota	: Septi Nur Badriah	NIM 1831800015
Anggota	: Putri Nur Malasari	NIM. 1831800014

**LEMBAGA PENERBITAN, PENELITIAN, DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NURUL JADID
PAITON PROBOLINGGO
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Upaya Penanggulangan Covid-19 Dalam Keluarga Civitas Akademika Universitas Nurul Jadid

Bidang Fokus : Kesehatan

Ketua

a. Nama Lengkap : Vivin Nur Hafifah

b. NIM : 0702028502

c. Jabatan Fungsional : -

d. Fakultas : Kesehatan

Anggota 1

a. Nama : Septi Nur Badriah

b. NIDN : 1831800015

c. Fakultas : Kesehatan

Anggota 2

a. Nama : Putri Nur Malasari

b. NIM : 1831800014

c. Fakultas : Kesehatan

Anggota 3

a. Nama :

b. NIM :

c. Fakultas :

Lamanya Penelitian : 8 Bulan

Total Biaya Pengabdian : Rp 10.000.000,00

Asal Biaya Pengabdian : PCI. NU Jepang

Disahkan pada 20 Juni 2021
Di Probolinggo

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Handono F.R., M.Kep., Sp.Kep.M.B.

NIDN. 0721068701

Ketua Peneliti

Vivin Nur Hafifah, S.Kep., Ns., M.Kes.

NIDN. 0702028502

Kepala LP3M



Achmad Fawaid, M.A., M.A.

NIDN. 2123098702



SURAT PERJANJIAN / KONTRAK PENELITIAN

Nomor : NJ-T06/20/A-7/017/12.2020

Nama Pekerjaan : Penyusunan Laporan Penelitian Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa Universitas Nurul Jadid Tahun 2020
Nama Program : Program Penelitian Universitas Nurul Jadid
Sumber Dana : Internal Universitas Nurul Jadid

Pada hari ini Kamis tanggal 17 (tujuh belas) bulan Desember tahun 2020 (dua ribu dua puluh) di Paiton Probolinggo, yang bertanda tangan dibawah ini:

- 1. ACHMAD FAWAID, M.A., M.A.**, Kepala Lembaga Penerbitan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, berkedudukan di Probolinggo, bertindak untuk dan atas nama Universitas Nurul Jadid Probolinggo beralamat di Pondok Pesantren Nurul Jadid Karanganyar Paiton Probolinggo, selanjutnya dalam Perjanjian Kerjasama ini disebut **PIHAK KESATU**.
- 2. Vivin Nur Hafifah, S.Kep., Ns., M.Kes**, dosen pelaksana Penelitian Universitas Nurul Jadid Tahun 2020 selanjutnya dalam Perjanjian Kerjasama ini disebut **PIHAK KEDUA**.

Selanjutnya **PIHAK KESATU** dan **PIHAK KEDUA** secara bersama-sama disebut **PARA PIHAK**:

Berdasarkan Rencana Strategis Universitas Nurul Jadid Probolinggo, PARA PIHAK telah sepakat untuk mengadakan suatu Perjanjian Kerjasama/Kontrak, yang mengikat PARA PIHAK dengan cara kontrak Lumpsum untuk melaksanakan penelitian berjudul **Upaya Penanggulangan Covid-19 Dalam Keluarga Civitas Akademika Universitas Nurul Jadid**, dengan ketentuan seperti dimaksud dalam pasal-pasal tersebut di bawah ini.

PASAL 1 TUGAS KERJA

- (1) PIHAK KESATU dalam kedudukannya seperti tersebut di atas, memberi tugas tersebut kepada PIHAK KEDUA, dan selanjutnya PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut untuk melaksanakan pekerjaan Penelitian sesuai dengan Pedoman Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Nurul Jadid maupun petunjuk-petunjuk lainnya;
- (2) Luaran dari penelitian sebagaimana dimaksud pada ayat diatas, yaitu Laporan Penelitian;
- (3) Perjanjian Kerjasama / Kontrak ini mengikat PARA PIHAK dan dilakukan dengan cara kontrak Lumpsum yaitu bahwa penyelesaian seluruh pekerjaan

ini dilakukan dalam batas waktu tertentu dengan jumlah harga yang pasti dan tetap;

- (4) Kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai dengan Rencana Strategis (Renstra) Program Studi homebase PIHAK KEDUA di tempat dan lokasi yang ditentukan bersama mahasiswa;
- (5) PIHAK KESATU menyediakan sarana prasarana dalam bentuk Sistem Informasi Manajemen (SIM), pelatihan dan pendampingan penulisan artikel jurnal, buku ajar, dan paper prosiding, Sentra Hak Kekayaan Intelektual, jurnal penelitian, serta Penerbit Pustaka Nurja (Anggoa IKAPI);
- (6) Biaya akomodasi dan transportasi dalam pelaksanaan penelitian ditanggung oleh PIHAK KEDUA;

PASAL 2

DASAR PELAKSANAAN PEKERJAAN

Pekerjaan-pekerjaan tersebut dalam Pasal 1 harus dilaksanakan oleh PIHAK KEDUA berdasarkan:

- a. Renstra penelitian dan pengabdian Universitas Nurul Jadid;
- b. Pedoman penelitian dan pengabdian Universitas Nurul Jadid;
- c. Rencana Pembelajaran Semester matakuliah Universitas Nurul Jadid.

PASAL 3

BIAYA PELAKSANAAN PEKERJAAN

- (1) PARA PIHAK telah sepakat dan setuju bahwa biaya penyusunan Laporan penelitian beserta dengan luarannya tahun 2020 adalah sebesar Rp 10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah).
- (2) Biaya pelaksanaan pekerjaan seperti tersebut pada ayat (1) belum termasuk biaya publikasi yang timbul dari PARA PIHAK.

Pasal 4

HASIL PEKERJAAN

- a. Proposal penelitian
- b. Laporan kemajuan penelitian
- c. Laporan akhir penelitian

PASAL 5

ATURAN PEMBAYARAN

Pembayaran oleh PIHAK KESATU kepada PIHAK KEDUA dilakukan dalam dua tahap:

- a. Tahap 1 sebesar Rp 5.000.000,00 jika seluruh laporan kemajuan selesai dan disetujui oleh Fakultas dan LP3M;
- b. Tahap 2 sebesar Rp 5.000.000,00 jika laporan akhir penelitian selesai dan disetujui oleh Fakultas dan LP3M;

PASAL 6

JANGKA WAKTU PELAKSANAAN

- (1) Pelaksanaan penelitian sudah dimulai setelah ditandatanganinya kontrak ini.

- (2) Pekerjaan tersebut harus sudah selesai dilaksanakan dan dilakukan serah terima pekerjaan oleh PIHAK KEDUA kepada PIHAK KESATU sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Batas akhir pengumpulan proposal adalah 30 Januari 2021
 - b. Batas akhir pengumpulan laporan kemajuan adalah 30 April 2021
 - c. Batas akhir pengumpulan laporan akhir adalah 30 Juni 2021
- (3) Batas waktu tersebut pada ayat (2) dapat diperpanjang dengan persetujuan tertulis dari PIHAK KESATU berdasarkan usulan pertimbangan secara tertulis dengan mengemukakan alasan-alasan yang cukup kuat, di luar kewenangan dan kekuasaan PIHAK KEDUA antara lain seperti terjadi keterlambatan dalam publikasi luaran, terjadi pekerjaan tambahan, dan terjadi *force majeure*.
- (4) PIHAK KEDUA dapat melakukan penyempurnaan dan konsultasi dalam penuntasan luaran penelitian dengan persetujuan dari PIHAK KESATU.

PASAL 7
SANKSI-SANKSI

- (1) Apabila PIHAK KEDUA tidak mengumpulkan proposal penelitian sampai pada 30 Januari 2021, maka PIHAK KESATU berhak membatalkan seluruh haknya dalam penelitian;
- (2) Apabila PIHAK KEDUA tidak mengumpulkan laporan kemajuan penelitian sampai pada 30 April 2021, maka PIHAK KEDUA tidak berhak menerima insentif.;
- (3) Apabila PIHAK KEDUA tidak mengumpulkan laporan akhir penelitian sampai pada 30 Juni 2021, maka PIHAK KEDUA tidak akan mendapatkan hibah penelitian di Tahun selanjutnya.

PASAL 8
FORCE MAJOURE

- (1) PIHAK KEDUA dibebaskan dari sanksi-sanksi apabila keterlambatan penyelesaian pekerjaan disebabkan oleh terjadinya peristiwa-peristiwa di luar kekuasaan atau kemampuan PIHAK KEDUA yang dianggap *force majeure* yang disetujui PIHAK KESATU, misalnya:
 - a. Bencana alam, dan atau peperangan;
 - b. Kejadian-kejadian akibat kebijaksanaan Pemerintah dalam bidang penelitian dan yang telah ditetapkan oleh Pemerintah bahwa akibat kebijaksanaan tersebut dapat digolongkan sebagai *force majeure*.
- (2) Apabila terjadi peristiwa tersebut di atas, PIHAK KEDUA harus memberitahukan secara tertulis kepada PIHAK KESATU, dalam waktu paling lambat 7 (tujuh) hari setelah terjadi *force majeure*.
- (3) Atas Persetujuan PIHAK KESATU, dibuatkan Berita Acara dan selanjutnya batas waktu penyelesaian pekerjaan sebagaimana tercantum dalam Pasal 7 (tujuh) dapat diperpanjang yang dituangkan dalam Addendum Surat Perjanjian Kerjasama /Kontrak ini.

PASAL 9

PELAKSANAAN PEKERJAAN OLEH PIHAK LAIN

- (1) Pekerjaan tersebut, baik sebagian maupun seluruhnya dilarang diserahkan oleh PIHAK KEDUA kepada pihak lain tanpa persetujuan dari PIHAK KESATU.
- (2) Jika ternyata PIHAK KEDUA menyerahkan sebagian pekerjaan atau seluruhnya kepada pihak lain, dan peringatan-peringatan tertulis dari PIHAK KESATU tidak diindahkan oleh PIHAK KEDUA, maka setelah mengadakan perhitungan, PIHAK KESATU berhak membatalkan Surat Perjanjian Kerjasama ini secara sepihak.

PASAL 10

PERSELISIHAN

- (1) Apabila terjadi perselisihan antara PIHAK KESATU dan PIHAK KEDUA, maka hal tersebut akan diselesaikan secara musyawarah untuk mufakat.
- (2) Jika tidak mendapatkan penyelesaian yang layak dan memuaskan kedua belah pihak, maka penyelesaian akan melibatkan Wakil Rektor terkait.

PASAL 11

PENUTUP

Surat Perjanjian Pelaksanaan Pekerjaan / Kontrak ini dibuat dan ditandatangani oleh kedua belah pihak dalam rangkap 2 (dua).

PIHAK KESATU

Kepala Lembaga Penerbitan, Penelitian, dan
Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Probolinggo

selaku Pembuat Komitmen



ACHMAD FAWAID, M.A., M.A.

NIDN. 2123098702

PIHAK KEDUA

Dosen Pelaksana Penelitian
Universitas Nurul Jadid



Vivin Nur Hafifah, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0702028502



YAYASAN NURUL JADID PAITON
**LEMBAGA PENERBITAN, PENELITIAN, &
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NURUL JADID**
PROBOLINGGO JAWA TIMUR

PP. Nurul Jadid
Karanganyar Paiton
Probolinggo 67291
☎ 0888-3077-077
e: lp3m@unuja.ac.id
w: <https://lp3m.unuja.ac.id>

**SURAT PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB MUTLAK
KEGIATAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vivin Nur Hafifah
Tempat Tanggal Lahir : Probolinggo, 02 Februari 1985
NIDN : 0702028502
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan sanggup dan bertanggungjawab mutlak atas pelaksanaan penelitian sebagaimana yang telah kami usulkan. Apabila terjadi pelanggaran terhadap aturan-aturan yang telah disepakati dalam Kontrak, maka menjadi tanggungjawab kami.

Paiton, 17 Desember 2020

Pelaksana,



(Vivin Nur Hafifah, S.Kep., Ns., M.Kes)

ABSTRAK

Covid-19 adalah penyakit yang menyerang sistem pernafasan, gejalanya berupa pilek, sakit tenggorokan, batuk dan demam. Dan pada beberapa orang gejalanya bisa lebih parah dan menimbulkan radang paru-paru atau kesulitan bernafas, sejumlah kecil kasus ini menyebabkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya penanggulangan Covid-19 dalam keluarga civitas akademika Universitas Nurul Jadid Probolinggo. Jenis penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. pengambilan data pada tanggal 02 februari 2021 setelah mendapatkan persetujuan dari Lembaga Penerbitan, Penelitian, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP3M). Partisipan yang terlibat dalam penelitian yaitu 8 orang meliputi 3 orang dosen Fakultas Kesehatan, 2 orang dosen Fakultas Teknik, 2 orang dosen Fakultas Agama Islam dan 2 orang tenaga pendidikan (Fakultas Kesehatan). Pemilihan partisipan dari populasi menggunakan pendekatan purposive sampling dengan kriteria berada di kampus ketika penelitian dilaksanakan. Persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan penandatanganan inform consent. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai upaya penanggulangan Covid-19. Proses wawancara dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti pemakaian masker, physical distancing, dan mencuci tangan sebelum dan setelah wawancara. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian yaitu keluarga civitas akademika Universitas Nurul Jadid telah melakukan upaya penanggulangan Covid-19. Kesimpulan keluarga civitas akademika sudah melakukan upaya penanggulangan Covid-19, berupa memakai masker saat bekerja, menjaga jarak, mencuci tangan (menggunakan hand sanitizer), meningkatkan imunitas, menerapkan etika batuk yang benar, mengganti baju atau mandi sesampai di rumah, mengendalikan penyakit penyerta serta membersihkan secara rutin benda-benda yang sering dipegang dengan desinfektan karena mereka sadar bahwa penyakit Covid-19 ini sangat berbahaya dan bisa menimbulkan kematian apabila disertai komorbid..

Kata kunci: Penanggulangan, Keluarga, Covid19

ABSTRACT

Abstract. Covid-19 is a disease that attacks the respiratory system, symptoms include runny nose, sore throat, cough and fever. And in some people the symptoms can be more severe and cause pneumonia or difficulty breathing, a small number of these cases lead to death. This study aims to measure the efforts to deal with Covid-19 in the academic family of Nurul Jadid Probolinggo University. This type of research is qualitative with a descriptive approach. data collection on February 2, 2021 after obtaining approval from the Institute for Publishing, Research and Community Service (LP3M). Participants involved in the research were 8 people including 3 health faculty lecturers, 2 engineering faculty lecturers, 2 Islamic religion faculty lecturers and 2 education staff. The selection of participants from the population used a purposive sampling approach with the criteria being on campus when the research was carried out. The consent of the participants to be involved in the study was proven by signing the informed consent. Data collection was carried out through structured interviews using instruments in the form of new interviews containing questions about efforts to tackle Covid-19. The interview process was carried out by applying health protocols such as wearing masks, physical distancing, and washing hands before and after the interview. The data obtained were analyzed using the triangulation method of data sources to identify the categories, sub-themes, and themes of the participants' experiences. categories that have meanings are arranged to form sub-themes, then sub-themes that contain similar meanings as research themes. Data analysis was performed manually using thematic analysis methods. The results of his research show that the family of the Nurul Jadid University academic community has made efforts to tackle Covid-19. The conclusion is that the family of the academic community has made efforts to tackle Covid-19, in the form of wearing a mask while working, maintaining distance, washing hands (using a hand sanitizer), increasing immunity, applying the correct cough ethics, changing clothes or showering when you get home, controlling comorbidities and cleaning routinely objects that are often handled with disinfectants because they are aware that the Covid-19 disease is very dangerous and can die in a community.

Keywords: , Countermeasures, Family, Covid 19

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERJANJIAN / KONTRAK PENELITIAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB MUTLAK KEGIATAN PENELITIAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 METODE.....	2
BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	3
DAFTAR PUSTAKA.....	12

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Ringkasan 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak)	3
Tabel 2. Ringkasan Peningkatan Imunitas	4
Tabel 3 Ringkasan Etika Batuk Dan Bersin	4
Tabel 4. Ringkasan Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar	5
Tabel 5. Ringkasan Mengendalikan Penyakit Penyerta	5
Tabel 6. Ringkasan Membersihkan Benda-Benda Yang Sering Dipegang Dengan Desinfektan	6

BAB I

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, siapa menyangka kita akan menghadapi musibah penyakit menular yang penyebabnya tak terlihat (kasat mata). Virus ini sangat kecil, lebih kecil dari sel tubuh kita ini. Bahkan, noda terkecil yang terlihat mata dapat menampung sekitar 1000 virus. Betapa kecil ukuran dari virus Corona ini, dan penularan virus ini juga begitu cepat sehingga menyebabkan wabah. Penyakit yang mendunia ini telah mengakibatkan kematian lebih dari 250.000 orang dan menginfeksi tiga juta penduduk yang tersebar diberbagai Negara {Formatting Citation}

Di Indonesia kasus Covid-19 pertama kali dikonfirmasi pada tanggal 2 Maret 2020 berjumlah 2 orang. Sampai 31 Januari 2021, kasus COVID-19 di Indonesia sudah mencapai 1.078.314 kasus konfirmasi dengan angka kematian 29,998 kasus.⁽²⁾ Sedangkan di Jawa Timur terdapat 145.195 kasus yang terkonfirmasi dan 10.500 yang meninggal dunia.⁽³⁾

Virus corona yang menyebabkan Covid-19 masih belum menunjukkan tanda-tanda hilang. Hal itu ditunjukkan dengan jumlah pasien COVID-19 yang masih bertambah setiap harinya di berbagai daerah, termasuk Kabupaten Probolinggo. Bahkan, tak sedikit yang memunculkan kluster penyebaran virus corona. Beberapa tempat yang bisa menimbulkan kluster COVID-19, antara lain keluarga, perkantoran, pasar, dan fasilitas umum lainnya.

Universitas Nurul Jadid salah satu tempat berkumpulnya orang banyak, kondisi tersebut berpotensi tinggi terjadinya penularan Covid-19. Meskipun saat ini proses pembelajaran dilakukan secara daring tetapi dosen dan tenaga kependidikan masih tetap aktif bekerja setiap hari di Universitas Nurul Jadid, dan dalam kegiatan akademik keluarga Civitas Akademika masih belum memakai masker atau masih banyak yang belum menerapkan 3M. Karenanya, berbagai penanggulangannya pun harus dilakukan agar keluarga Civitas Akademika Nurul Jadid bisa aman dari virus Covid-19 ini.

Tindakan pencegahan penyebaran Covid-19 yang dianjurkan WHO adalah dengan menerapkan 3M, yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak.⁽⁴⁾ Dan agar keluarga dirumah juga terhindar dari penularan virus ini maka sesampai dirumah, segera bersihkan diri setelah pulang ke rumah, dan pakai masker jika berinteraksi dengan orang lain khususnya kelompok rentan.⁽⁵⁾

BAB II

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, pengambilan data pada tanggal 02 februari 2021 setelah mendapatkan persetujuan dari Lembaga Penerbitan, Penelitian, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP3M). Partisipan yang terlibat dalam penelitian yaitu 8 orang meliputi 3 orang dosen Fakultas Kesehatan, 2 orang dosen Fakultas Teknik, 2 orang dosen Fakultas Agama Islam dan 2 orang tenaga pendidikan (Fakultas Kesehatan). Pemilihan partisipan dari populasi menggunakan pendekatan purposive sampling dengan kriteria berada di kampus ketika penelitian dilaksanakan. Persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan penandatanganan inform consent.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai upaya penanggulangan Covid-19. Proses wawancara dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti pemakaian masker, physical distancing, dan mencuci tangan sebelum dan setelah wawancara. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan metode analisis tematik.⁽⁶⁾

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data terhadap 8 orang partisipan diperoleh 3 tema yaitu: (a) menjalankan anjuran pemerintah yaitu 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak); (b) peningkatan imunitas dengan cara konsumsi gizi yang seimbang, olahraga, suplemen vitamin dan istirahat yang cukup; (c) tutupi mulut saat batuk, bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan; (d) segera mengganti baju atau mandi sesampai dirumah setelah bepergian atau bekerja diluar; (e) mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker; (f) bersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti: meja, kursi, gagang pintu, dan lain-lain.

1. Menjalankan Anjuran Pemerintah Yaitu 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, Dan Menjaga Jarak)

“Karena penyebaran covid melalui sentuhan dan udara, maka yang harus kita jaga adalah menjaga jarak dan menghindari kontak, dan selalu memakai masker. Ya intinya yang utama kita harus menjaga kebersihan”

”Saya selalu mengikuti anjuran pemerintah diantaranya dengan mencuci tangan dengan sabun, dan saat berada diluar rumah saya selalu membawa hand sanitizer, antisipasi apabila tidak air”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan selalu melaksanakan anjuran pemerintah dengan memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun, dan selalu menjaga jarak dengan orang lain.

Tabel 1. Ringkasan 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak)

Kategori	Jawaban Partisipan
Memakai masker	100% partisipan memakai masker saat berada diluar rumah
Mencuci tangan	100% partisipan mencuci tangan menggunakan sabun dan apabila tidak ada sabun menggunakan hand sanitizer
Menjaga jarak	100% partisipan menjaga jarak dengan orang lain

2. Peningkatan Imunitas Dengan Cara Konsumsi Gizi Yang Seimbang, Olahraga, Suplemen Vitamin Dan Istirahat Yang Cukup

“Kami sekeluarga minimal vitamin C tiap hari. Terutama minum air, makan sayur dan buah yang lebih penting. Untuk olahraga selama pandemi jadi lebih sering dari biasanya, kalau biasanya kadang seminggu sekali, tapi sekarang lebih sering berjemur tiap pagi dan aktifitas stretching gitu”.

“Kalau vitamin minimal vitamin C itu mbak tiap hari atau minum UC1000. Terutama minum air, makan sayur dan buah yang lebih penting dari pada multivitamin karena

kita kan tidak tau itu isinya cocok atau tidak ke tubuh kita, baik atau tidak buat kerja ginjal kita”

“Meminum vitamin C setiap hari dan memakan makanan yang bernutrisi dan istirahat yang cukup dan sering komunikasi dengan keluarga”

“Terus terang kalau tidur siang pasti tidak mungkin karena sayakan bekerja, jadi tidur malamnya yang optimal 7-8 jam”.

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa dalam meningkatkan imunitas, 80% partisipan mengkonsumsi vitamin C, memakan makanan yang bernutrisi, olahraga, dan istirahat yang cukup yaitu 7-8 jam.

Tabel 2. Ringkasan Peningkatan Imunitas

Kategori	Jawaban Partisipan
Konsumsi gizi yang seimbang	100% partisipan mengkonsumsi gizi yang seimbang
Olahraga	100% partisipan melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu dikarenakan bekerja
Suplemen Vitamin	80% partisipan mengkonsumsi suplemen vitamin (vitamin C dan UC1000)
Istirahat Yang Cukup	100% partisipan tidak pernah tidur siang, partisipan hanya tidur malam 7-8 jam

3. Tutupi Mulut Saat Batuk, Bersin Dengan Lengan Atas Atau Tisu Lalu Langsung Buang Tisu Ke Tempat Sampah Tertutup Dan Segera Cuci Tangan

“Saya tegur mereka secara langsung jika tidak menggunakan etika batuk dan bersin yang benar. Dan saya sendiri pasti memakai masker karena itu melindungi saya dan diri anda sendiri”.

“Kalau tidak menggunakan etika batuk dan bersin yang benar saya tegur. Dan menghindari kontak langsung dengan jaga jarak”.

“Saya anjurkan untuk melakukan etika batuk yang benar dan memakai masker”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan menggunakan etika batuk yang benar dan menjaga jarak dengan orang yang tidak menggunakan etika batuk yang benar.

Tabel 3 Ringkasan Etika Batuk Dan Bersin

Kategori	Jawaban Partisipan
Tutupi mulut saat batuk	100% partisipan melakukan etika batuk dengan benar
Bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup	80% partisipan bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup
Segera mencuci tangan	80% partisipan segera mencuci tangan ketika batuk dan bersin

4. Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar

“Yang pertama saya lakukan itu cuci tangan kemudian mandi dan tentunya ganti baju baru bisa kumpul dengan keluarga. Dan menaruh pakaian kotor itu langsung pada tempatnya.

“Sesampainya di rumah saya tidak langsung ke anak, pasti mandi mengganti baju dulu dan menaruh pakaian kotor pada tempatnya kemudian baru bisa berkumpul dengan keluarga, karena kita tidak tau apakah kita sudah terinfeksi atau tidak ketika berada di luar rumah”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan sesampai mereka dirumah, mereka lakukan protokol kesehatan dengan mencuci tangan dan kemudian mandi serta mengganti baju.

Tabel 4. Ringkasan Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar

Kategori	Jawaban Partisipan
Segera mengganti baju	100% partisipan sesampai dirumah mengganti baju
Segera Mandi	100% partisipan mandi sesampai dirumah sebelum berkumpul dengan keluarga

5. Mengendalikan Penyakit Penyerta Seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, Kanker.

“Pertama lakukan pemeriksaan, kemudian diSwab dulu, jika positif kita lanjut perawatan yang lebih tinggi sesuai aturan pemerintah mengenai perawatan pasien covid”

“Pertama saya akan lebih safety lagi dan lebih jarang keluar rumah. Saya bahkan jarang untuk pulang kampung hampir 1 tahun”

“Otomatis harus memeriksakan ke pelayanan yang lebih tinggi, kita periksakan dulu. Awalnya swab dulu jika positif maka kita harus segera ke Rumah Sakit sesuai prosedur rumah sakit.”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan lebih safety dan jarang keluar rumah serta melakukan pemeriksaan terlebih dahulu, kemudian segera membawa ke Rumah Sakit.

Tabel 5. Ringkasan Mengendalikan Penyakit Penyerta

Kategori	Jawaban Partisipan
Mengendalikan penyakit penyerta	100% partisipan antisipasi pada anggota keluarga yang mempunyai penyakit penyerta dengan melakukan swab

6. Bersihkan Dengan Desinfektan Secara Rutin Benda-Benda Yang Sering Disentuh Di Rumah Dan Perabot Seperti: Meja, Kursi, Gagang Pintu, Dan Lain-Lain.

“Iya, saya selalu menjaga kebersihan benda-benda yang sering di pakai”

“Iya mbak, terutama yang sering di sentuh seperti gagang pintu, hand phone, remote dan kunci”

“Iya sering, saya selalu siapkan hand sanitizer di rumah, mobil dan tas anak jadi membersihkannya cukup di semprot dengan hand sanitizer”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan selalu membersihkan secara rutin benda-benda yang sering disentuh dengan menggunakan hand sanitizer.

Tabel 6. Ringkasan Membersihkan Benda-Benda Yang Sering Dipegang Dengan Desinfektan

Kategori	Jawaban Partisipan
Membersihkan dengan desinfektan	100% partisipan membersihkan benda-benda yang sering dipegang dengan desinfektan

PEMBAHASAN

Pandemic covid 19 ini hampir terjadi diseluruh dunia,, hal ini menunjukkan bahwa peran keluarga dalam upaya penanggulangan covid 19 ini sangat penting. Dibawah ini upaya yang dilakukan keluarga civitas akademika dalam menanggulangi covid 19.

Menjalankan Anjuran Pemerintah Yaitu 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, Dan Menjaga Jarak)

Partisipan faham bahwa penyebaran virus Covid-19 melalui rute droplet (percikan) dari saluran pernapasan dan kontak. Penularan droplet terjadi saat seseorang berada dalam kontak erat (dalam jarak 1 meter) dengan orang yang terinfeksi dan terjadi pajanan droplet saluran pernapasan yang kemungkinan terinfeksi, misalnya melalui batuk, bersin, atau kontak sangat erat dengan orang tersebut sehingga agen infeksi masuk melalui titik-titik seperti mulut, hidung, atau konjungtiva (mata).

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan selalu melaksanakan anjuran pemerintah dengan memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun, dan selalu menjaga jarak dengan orang lain. Hal tersebut mereka lakukan sebagai upaya dalam menanggulangi Covid-19 yang sedang menjadi wabah saat ini.

Penggunaan masker merupakan bagian dari rangkaian komprehensif langkah pencegahan dan pengendalian yang dapat membatasi penyebaran penyakit-penyakit virus saluran pernapasan tertentu, termasuk COVID-19. Masker dapat digunakan baik untuk melindungi orang yang sehat (dipakai untuk melindungi diri sendiri saat berkontak dengan orang yang terinfeksi) atau untuk mengendalikan sumber (dipakai oleh orang yang terinfeksi untuk mencegah penularan lebih lanjut).⁽⁴⁾

Selain menggunakan masker, mencuci tangan adalah langkah awal dalam mencegah penyakit khususnya penyakit covid 19. Dengan mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun di air yang mengalir secara rutin sebelum dan sesudah melakukan aktivitas dapat mencegah terpaparnya virus corona pada diri kita.⁽⁷⁾ Karena sabun mengandung lemak yang dikenal sebagai amphiphiles, sebagian diantaranya secara struktural menyerupai lipid pada membran virus. Molekul sabun “bersaing” dengan lipid di dalam membran virus. Ini kurang lebih bagaimana sabun juga menghilangkan kotoran normal dari kulit. Sabun tidak melonggarkan “lem” antara virus dan kulit tetapi juga interaksi seperti Velcro yang menyatuhkan protein, lipid, dan RNA dalam virus.⁽⁸⁾ Selain mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, hand sanitizer mampu membersihkan tangan agar bersih dari virus dan bakteri, karena mengandung senyawa etanol yang lebih dari 70 persen. Hand sanitizer dapat digunakan apabila kesulitan menemukan air bersih dan sabun untuk mencuci tangan.⁽⁹⁾

Peningkatan Imunitas Dengan Cara Konsumsi Gizi Yang Seimbang, Olahraga, Suplemen Vitamin Dan Istirahat Yang Cukup

Dalam upaya menanggulangi Covid-19 salah satunya adalah dengan memperkuat sistem imun tubuh, karena dengan sistem imun tubuh yang baik maka kita akan menangkal penularan virus ini. Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang, antara lain penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat. Berdasarkan hasil wawancara 80% partisipan sudah memperkuat sistem imun tubuh dengan mengkonsumsi vitamin C, memakan makanan yang bernutrisi, olahraga, dan istirahat yang cukup yaitu 7-8 jam. Seperti yang kita bahwa dengan menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, berolahraga secara teratur serta istirahat yang cukup dapat meningkatkan Imunitas tubuh kita.

Agar imun kita kuat maka perlu senantiasa dijaga dengan memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengonsumsi vitamin dan suplemen, misalnya vitamin C yang terdapat pada buah jeruk, stroberi, sayur bayam, paprika merah dan brokoli. Vitamin A mengandung antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan meningkatkan kekebalan tubuh, yang ada pada wortel, labu kuning dan ubi.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat fluktuatif karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami

peningkatan kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. ⁽¹¹⁾

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan dengan melakukan olahraga secara rutin. Melakukan olahraga secara teratur, efeknya lebih baik terhadap sistem imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekali saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. ⁽¹²⁾ Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Adapun durasi ideal olahraga yaitu cukup 30 menit hingga satu jam adapun durasi diatas satu jam justru akan membuat daya tahan tubuh lemah dan rentan. ⁽¹³⁾

Tutupi Mulut Saat Batuk, Bersin Dengan Lengan Atas Atau Tisu Lalu Langsung Buang Tisu Ke Tempat Sampah Tertutup Dan Segera Cuci Tangan

Menyikapi penyebaran virus COVID19 yang sangat masif menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara termasuk Indonesia, maka pentingnya memutus rantai penularan mulai dari diri sendiri merupakan sesuatu yang wajib saat ini. Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu dan batuk. Penularannya sangat mudah, hingga saat ini penelitian menyebutkan bahwa virus penyebab COVID-19 ditularkan melalui kontak dengan tetesan kecil (droplet) dari saluran pernapasan. Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan telah menerapkan etika batuk yang benar dan menjaga jarak dengan orang yang tidak menggunakan etika batuk yang benar. Hal tersebut mereka lakukan sebagai upaya pencegahan penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya.

Kementrian Kesehatan dan WHO telah mengeluarkan imbauan kesehatan untuk anda yang sedang batuk yang kemudian dikenal sebagai “Etika Batuk dan Bersin”. Merupakan 4 langkah pencegahan penularan penyakit melalui udara, terutama untuk anda yang sedang batuk atau bersin. Terdengar sederhana, tapi langkah ini dapat menghindarkan lingkungan kita dari berbagai jenis penyakit yang dapat menular melalui udara. Etika batuk terdiri dari: 1. Tutup hidung dan mulut anda menggunakan tisu/saputangan atau lengan bagian dalam baju

anda saat anda batuk maupun bersin 2. Segera buang tisu yang sudah dipakai kedalam tempat sampah 3. Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol 4. Selalu gunakan masker saat masih sedang berada di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain.⁽¹⁴⁾

Virus Covid-19 bisa ditularkan melalui kontak langsung lewat percikan dari saluran napas seseorang yang sudah terinfeksi virus Covid-19 (yang keluar melalui batuk atau bersin). Seseorang dapat terinfeksi karena menyentuh permukaan yang sudah terkontaminasi virus ini lalu menyentuh wajahnya (seperti mata, mulut dan hidung). Virus Covid-19 dapat bertahan di atas permukaan benda yang sudah terpapar selama beberapa jam akan tetapi dapat dibunuh dengan disinfektan.⁽¹⁴⁾ Seperti halnya infeksi saluran nafas lain seperti flu atau batuk pilek, tindakan dalam menjaga kesehatan bersama sangatlah penting dalam rangka memperlambat penyebaran Covid-19. Tindakan yang dilakukan dalam menjaga kesehatan bersama salah satunya adalah, menutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku terlipat saat batuk atau bersin.⁽¹⁵⁾

Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar

Bagi sebagian masyarakat yang terpaksa keluar rumah untuk bekerja dan melakukan aktivitas masih sangat mungkin terpapar virus *corona* atau Covid-19. Menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker dan sering mencuci tangan saat di luar rumah merupakan salah satu cara untuk mencegah tertularnya Covid-19. Selain itu ketika sampai rumah pun kita wajib melakukan langkah-langkah pencegahan penyebaran Covid-19. Diantaranya mencuci tangan, mandi, dan langsung mencuci pakaian yang dipakai bepergian. Hal tersebut juga telah dilakukan oleh partisipan karena partisipan paham karena Virus Covid-19 dapat bertahan di atas permukaan benda yang sudah terpapar selama beberapa jam. Membersihkan diri dengan sabun dapat mengeluarkan banyak bakteri karena dalam sabun terdapat bahan khusus yang dapat mengendalikan bakteri yang ada pada tangan, dalam hal ini terdapat beberapa bahan aktif yang terkandung dalam sabun cuci tangan yaitu alcohol, emollient, triclocarban, triclosan, triclocarban, dan lainnya.⁽⁸⁾ Deterjen merupakan produk pembersih yang merupakan penyempurnaan dari sabun. Kelebihan deterjen dibandingkan sabun adalah kemampuannya dalam mengatasi air sadah dan larutan asam. Deterjen sering disebut dengan istilah deterjen sintetis yang dibuat dari bahan-bahan sintetis.⁽¹⁶⁾ Umumnya deterjen tersusun atas tiga komponen yaitu, surfaktan (sebagai bahan dasar deterjen) sebesar 20-30%, builders (senyawa fosfat) sebesar 70-80% dan bahan aditif (pemutih dan pewangi)

yang relative sedikit yaitu 2-8%. Surface Active Agent (surfaktan) pada deterjen digunakan untuk proses pembasahan dan pengikat kotoran, sehingga sifat dari deterjen dapat berbeda tergantung jenis surfaktannya.⁽¹⁷⁾

Mengendalikan Penyakit Penyerta Seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, Kanker.

Orang-orang yang masuk ke kelompok rentan terinfeksi dan mengalami gejala berat dari Covid-19 disebut penyandang penyakit penyerta. Penyakit penyerta tak menular tersebut meliputi hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gagal ginjal, stroke dan kanker. Masuk ke dalam kelompok yang lebih rentan, mereka yang mempunyai penyakit penyerta harus lebih waspada dalam melakukan upaya pencegahan agar tak tertular virus SARS-CoV-2, penyebab Covid-19. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan lebih safety dan jarang keluar rumah serta melakukan pemeriksaan terlebih dahulu, kemudian segera membawa ke Rumah Sakit apabila mengalami gejala Covid-19.

Virus SARS-CoV-2 dapat menyerang siapa saja hingga mengakibatkan gejala atau tingkat keseriusan yang berbeda-beda. Salah satu kelompok yang beresiko mengalami gejala serius akibat Covid-19 adalah orang yang memiliki penyakit bawaan tertentu atau penyerta (komorbid).⁽⁴⁾

Beberapa waktu lalu, laporan yang dikeluarkan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menunjukkan bahwa 94 persen kasus kematian Covid-19 di Amerika Serikat terjadi pada pasien dengan komorbiditas atau memiliki penyakit penyerta. Pasien yang memiliki Komorbid ini lebih memerlukan perhatian karena kondisinya lebih rentan sehingga ketika tertular Covid-19 bisa berdampak fatal. Orang yang telah memiliki penyakit ini harus lebih ketat menerapkan protokol kesehatan demi menghindari penularan Covid-19. Penyakit penyerta Covid-19 yang paling banyak pada pasien positif Covid-19 di antaranya adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit paru, dan penyakit ginjal.⁽¹⁸⁾

Penderita penyakit kronis bawaan di atas disarankan untuk menerapkan social distancing, yang kini disebut juga physical distancing, untuk mengurangi risiko terkena COVID-19. Jika harus keluar rumah, batasi jarak dengan orang lain minimal 1,5–2 meter dan hindari kerumunan atau tempat-tempat yang ramai. Selain itu, penderita penyakit kronis juga perlu rutin mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter agar penyakitnya dapat terkontrol. Selama masa pandemi COVID-19 perlu tetap menjalani pola hidup sehat untuk memperkuat daya tahan tubuhnya. Hal ini bisa dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rajin mencuci tangan, mengurangi stres, rutin berolahraga di rumah, dan

menjauhi asap rokok. Jika memiliki penyakit kronis yang telah disebutkan di atas dan mengalami gejala demam, batuk, atau sesak napas, terlebih jika pernah kontak dekat dengan orang yang menderita atau dicurigai menderita COVID-19, segeralah hubungi rumah sakit terdekat.¹⁹⁾

Bersihkan Dengan Desinfektan Secara Rutin Benda-Benda Yang Sering Disentuh Di Rumah Dan Perabot Seperti: Meja, Kursi, Gagang Pintu, Dan Lain-Lain.

Virus Corona memang cepat menyebar dan mudah menular. Penularannya bukan hanya dari penderita COVID-19, tapi juga dari orang yang positif terinfeksi Corona tetapi tidak mengalami gejala. Orang yang tanpa gejala (OTG) ini tidak menyadari bahwa di dalam tubuhnya ada virus Corona dan ia bisa menularkannya ke orang lain, untuk itu diperlukan upaya pencegahan penyebaran virus ini. Membersihkan rumah dengan desinfektan adalah upaya mencegah penyebaran virus Corona atau COVID-19 di lingkungan keluarga. Kegiatan ini sebaiknya sering dilakukan selama masa pandemi ini. Cairan desinfektan bisa membersihkan virus pada permukaan benda-benda seperti meja, gagang pintu atau saklar lampu yang kerap disentuh orang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan selalu membersihkan secara rutin benda-benda yang sering disentuh dengan menggunakan hand sanitizer.

Desinfektan dapat disemprotkan ke seluruh penjuru rumah ataupun ruangan, namun perlu diperhatikan untuk tidak mengenai barang-barang yang akan digunakan untuk makan ataupun minum. Sebelum menyemprotkan desinfektan, alangkah baiknya menutup semua peralatan masak, masakan, ataupun minuman yang ada di sekitar area penyemprotan sehingga penyemprotan tidak mengenai makanan atau minuman tersebut. Serta yang paling penting untuk memutus rantai penyakit adalah dilakukan secara rutin.⁽²⁰⁾

Penyemprotan rutin juga dapat dilakukan terhadap tombol lampu, gagang pintu, atau peralatan apapun yang sering terkena kontak dengan manusia. Selain itu, apabila membeli barang secara online, sebaiknya semprotkan desinfektan pada bungkusnya sebelum disentuh. Hal ini dikarenakan menurut penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa virus Covid-19 dapat bertahan beberapa jam dipermukaan benda mati, salah satunya yang biasanya digunakan untuk membungkus paket. Dan Perlu adanya edukasi lanjutan tentang bagaimana penggunaan antiseptik dan desinfektan yang efektif agar potensi pencegahannya lebih baik. Penggunaan antiseptik yang baik dapat dilakukan dengan mengikuti 6 langkah cuci tangan sesuai standar dari WHO dalam waktu 20-30 detik.⁽²¹⁾

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer. 2011
- Angraeni, Poppy (2010) *Serba-serbi Senam Hamil*. Intan Media, Yogyakarta.
- Baston, Hellen & Jennifer Hall, (2012), *Antenatal*, EGC, Jakarta.
- Budiarti, Dewi. *Hubungan Akupresur dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di Garut* (Tesis) 2011
- Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Hauth JC, Rause DJ, Spancy CY. *Williams Obstetrics*. 23 ed. New York: Mc Graw Hill; 2010. p.706-47.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres Edisi III Alih Bahasa Akhir Yani S. Hamid dan Budi Anna Keliat*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. 1995