

**Pelatihan PHBS Bagi Masyarakat (Manajemen prilaku), di Kelurahan Petunas
Kecamatan Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat**

***PHBS training for the community (behavior management), in the Petunas Village, Kuala
Tungkal District, West Tanjung Jabung Regency***

Muhammad Sanusi ¹, Sodiah ², M.Guntoro ³, Ahmadi ⁴, Natasya Septiya ⁵, Siswandi ⁶

¹⁻² Dosen STAI Mau'izhah Tanjung Jabung Barat Jambi

³⁻⁶ Mahasiswa STAI Mau'izhah Tanjung Jabung Barat Jambi

Email: sanusibinjambi2000@gmail.com, sodiah@gmail.com, Muhamadguntoro@gmail.com,
ahmadi@gmail.co.id, natasyaseptiva@gmail.com, siswandi@gmail.com

Article History:

Received: 20 Mei 2023

Revised: 23 Juni 2023

Accepted: 28 Juli 2023

Keywords: Training,
Society, Behavior
management,

Abstract: PHBS stands for Clean and Healthy Living Behavior, which is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as an effort to keep oneself healthy and actively helping the health of the surrounding environment. This activity uses the PAR (Participatory Action Research) research method involving conducting research to define a problem or applying information into action as a solution to a problem that has been defined. In the study of participatory action research there are at least six types of approaches, namely formative, system improvement, problem solving, model analysis, participatory, and critical corporate self-consciousness. The approach taken in this action study is problem solving and participatory, because they are considered the most relevant to community empowerment efforts. The results of this activity include; conducting PHBS education in households and in public places, conducting morning exercise activities with residents, establishing Integrated Service Posts (Posyandu), and conducting education on the Handwashing Movement and Distribution of Handwashing Tubs

Abstrak

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai upaya agar dirinya sehat dan aktif membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya. Kegiatan ini menggunakan metode penelitian PAR (Participatory Action Research) melibatkan pelaksanaan penelitian untuk mendefinisikan sebuah masalah maupun menerapkan informasi ke dalam aksi sebagai solusi atas masalah yang telah terdefinisi. Dalam kajian *participatory action research* sekurang-kurangnya terdapat enam jenis pendekatan, yakni formatif, perbaikan sistem (*system improvement*), penyelesaian masalah (*problems solving*), analisis model (*model analysis*), peran serta (*participatory*), dan kesadaran kritis (*critical corporate self-consciousness*). Pendekatan yang dilakukan dalam kajian tindakan ini adalah penyelesaian masalah (*problems solving*) dan peran serta (*participatory*), karena dianggap paling relevan dengan upaya pemberdayaan masyarakat. Adapun hasil kegiatan ini meliputi; melakukan edukasi PHBS di rumah tangga dan di tempat umum, Melakukan Kegiatan senam pagi bersama warga, membuat Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), dan melakukan edukasi Gerakan Cuci Tangan dan Pembagian Bak Cuci Tangan

Kata kunci : Pelatihan, Masyarakat, Manajemen prilaku,

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga seseorang dapat meningkatkan status kesehatannya.

* Muhammad Sanusi, * sanusibinjambi2000@gmail.com

Dampak dari kurang dilaksanakan PHBS di antaranya yaitu suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar dan mengajar di sekolah, menurunkan citra sekolah di masyarakat umum. Perilaku cuci tangan masyarakat Indonesia masih rendah, dan anak usia sekolah dasar, baru 17% melakukan Cuci Tangan Pakai sabun dan air bersih. Riskesdas 2013 proporsi pada umur ≥ 10 tahun yang melakukan cuci tangan dengan benar 46,7%.² Hanya 18,5% masyarakat Indonesia yang mencuci tangan dengan sabun di lima waktu penting. Basic Human Services (BHS) di Indonesia tahun 2006 menemukan baru 12% yang melakukan CTPS setelah buang air besar, 14% sebelum makan, 9% setelah menceboki anak dan 6 % sebelum menyiapkan makanan (Direktorat Kesehatan , 2013)

Gerakan pola hidup sehat di masyarakat sedang ditingkatkan melalui berbagai program yang dijalankan oleh pemerintah. Program tersebut dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan keluarga. PHBS di tatanan keluarga masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi yang diterima dan juga kurangnya dukungan fasilitas untuk program tersebut. Bukan hanya itu saja keterbelakangan social, ekonomi dan pendidikan menjadi masalah untuk melaksanakan PHBS. Masalah kesehatan seringkali muncul di masyarakat tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Hal tersebut terjadi karena faktor pengetahuan masyarakat yang masih rendah tentang kesehatan di masyarakat. Masalah kesehatan tersebut yang sering muncul antara lain masih tingginya angka kematian ibu dan anak, gizi buruk, penyakit menular dan tidak menular, gaya hidup yang tidak sehat dan lain-lain

Kebersihan adalah sebagian dari iman” konsep ini telah mengakar, dilingkungan kampus STAI Mau’izhah Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi, yang merupakan bagian masyarakat turut serta dalam mengembangkan dan memberdayakan masyarakat. Konsep perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) menjadi salah satu upaya untuk mencegah penyakit menular. Tangan merupakan sumber utama penularan berbagai penyakit, menjadi focus utama untuk di jaga dalam kebersihannya. Pada masa pandemi Covid-19 menjadikan PHBS sebagai gaya hidup baru guna mencegah terkena penyakit covid-19. Tujuan dari kegiatan ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi atau wawasan kepada mahasiswa dan masyarakat luas terkait pentingnya cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersinergi dalam program KKN tematik mahasiswa di bidang kesehatan, maka dilaksanakan kegiatan sosialisasi PHBS di tatanan rumah tangga melalui kegiatan penyuluhan Kesehatan. kegiatan tersebut telah berhasil dilaksanakan dengan sasaran kepala keluarga. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan Perilaku

***Pelatihan PHBS Bagi Masyarakat (Manajemen perilaku), di Kelurahan Petunas
Kecamatan Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat***

hidup bersih dan sehat bagi keluarga yang ada di Wilayah Kelurahan Petunas Kecamatan Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode penelitian PAR (Participatory Action Research) melibatkan pelaksanaan penelitian untuk mendefinisikan sebuah masalah maupun menerapkan informasi ke dalam aksi sebagai solusi atas masalah yang telah terdefinisi. Dalam kajian *participatory action research* sekurang-kurangnya terdapat enam jenis pendekatan, yakni formatif, perbaikan sistem (*system improvement*), penyelesaian masalah (*problems solving*), analisis model (*model analysis*), peran serta (*participatory*), dan kesadaran kritis (*critical corporate self-consciousness*). Pendekatan yang dilakukan dalam kajian tindakan ini adalah penyelesaian masalah (*problems solving*) dan peran serta (*participatory*), karena dianggap paling relevan dengan upaya pemberdayaan masyarakat. (Adminiharjo, Kusnaka & Harry Hikmat, 2003)

KKN STAI AL Mu'izah dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2023. KKN Kelompok 3 diterjunkan di RW 03, Kelurahan Petunas, Kecamatan Kuala Tungkal, Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Salah satu Program KKN Kelompok 3 adalah edukasi PHBS melalui pemberdayaan masyarakat dengan difusi ilmu pengetahuan dan praktek langsung. Kegiatan difusi ilmu pengetahuan dilaksanakan melalui sosialisasi PHBS kepada ibu-ibu PKK RW 03 Kelurahan Sangkrah. Kegiatan praktek langsung dilaksanakan melalui kegiatan senam bersama, kegiatan Posyandu, Kegiatan sanitasi Lingkungan (penduduk dan Umum) serta gerakan sering cuci tangan dan pembagian bak cuci tangan serta edukasi pemakaian masker yang benar dan pembagian masker

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam masa pandemi Covid-19 dan New era Covid-19, langkah-langkah dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat harus dilaksanakan dengan baik. PHBS harus diterapkan oleh masyarakat secara luas (Malik, dkk., 2020). Lima tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul untuk memulai proses kesadaran tentang perilaku hidup bersih sehat adalah PHBS di rumah tangga, PHBS di sekolah, PHBS di tempat kerja, PHBS di sarana kesehatan dan di tempat umum. Masyarakat harus diberi pengertian dan pengetahuan tentang PHBS dan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dapat diperoleh melalui

program-program edukasi yang diadakan oleh pemerintah seperti Pemerintah Desa/Kelurahan/Kecamatan, Puskesmas atau yayasan kesehatan. Edukasi akan mengubah sikap masyarakat yang berpandangan buruk terhadap kesehatan menjadi senantiasa melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tindakan PHBS (Wati, P.D.C.A., dan Ridlo, I.A., 2020).

KKN Kelompok 3 bekerja sama dengan Ketua RW 03 dan Ketua RT melaksanakan kegiatan edukasi dan penerapan PHBS utamanya PHBS di rumah tangga dan di tempat umum kepada masyarakat di Kelurahan Petunas, Kecamatan Kuala Tungkal. Serangkaian kegiatan edukasi dan penerapan PHBS yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN UNS Kelompok 3 sangat membantu pemerintah dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan produktif, utamanya di masa pandemi Covid-19 dan new era Normal serta sanitasi lingkungan penduduk dan lingkungan umum.

1) Edukasi PHBS di rumah tangga dan di tempat umum

Penyampaian materi PHBS dilakukan oleh mahasiswa KKN UNS Kelompok 3 pada tanggal 28 Januari 2023. Peserta kegiatan sosialisasi ini adalah ibu-ibu PKK RW 11 Kelurahan Sangkrah (Gambar 1). Materi PHBS disampaikan kepada warga masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjalankan gaya hidup bersih dan sehat, dan untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Penerapan PHBS diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Sepuluh indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga disampaikan kepada warga masyarakat, yaitu (1). persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan yaitu dokter atau bidan, (2). pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bagi anak usia 0-6 bulan, (3). menimbang balita setiap bulan, (4). mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (5). menggunakan air bersih, (6). menggunakan jamban yang sehat, (7). memberantas jentik nyamuk, (8). mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, (9). melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan (10). tidak merokok di dalam rumah (Andriansyah, Y. dan Rahmantari, D.N., 2013; Natsir, M.F. 2019). Indikator PHBS di tempat umum adalah: (1). tidak merokok di tempat umum kecuali di tempat khusus yang telah disediakan, (2). tidak meludah sembarangan, (3). memberantas jentik nyamuk, (4). selalu menggunakan air bersih untuk mencuci apapun, (5). menggunakan jamban dan menjaga kebersihannya, (6). menutup makanan dan minuman, dan (7). membuang sampah pada tempat yang telah disediakan (Andriansyah, Y. dan Rahmantari, D.N., 2013). Tempat umum yang dimaksud oleh Kemenkes dalam penerapan PHBS ini adalah tempat ibadah, tempat rekreasi, dan

Pelatihan PHBS Bagi Masyarakat (Manajemen perilaku), di Kelurahan Petunas Kecamatan Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat

sarana sosial lainnya. Dengan menerapkan PHBS di tempat umum, pengelola dan pengunjung dapat menggunakan tempat umum dengan aman, terjaga kesehatannya dan tidak tertular atau menularkan penyakit. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu. Peserta mempunyai komitmen untuk menerapkan PHBS di rumah tangga dan tempat umum. Peserta memahami bahwa dengan menerapkan PHBS di rumah tangga akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalkan masalah kesehatan. Peserta akan memperoleh manfaat penerapan PHBS di rumah tangga, yaitu tidak mudah terkena penyakit, serta kesejahteraan dan produktivitas anggota keluarga akan meningkat. PHBS yang dilaksanakan di rumah tangga secara tidak langsung akan memberi manfaat kepada masyarakat secara luas, yaitu menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah penyebaran penyakit, utamanya penyebaran Covid-19 di masa pandemi. Terlihat pada gambar 1 berikut ini;



Gambar 1. Edukasi PHBS di rumah tangga dan di tempat umum

2) Melakukan Kegiatan senam pagi bersama warga

Olahraga dapat mengurangi risiko penyakit, obesitas, stres dan kecemasan. Di masa pandemi Covid-19, aktivitas fisik dengan melakukan olahraga menjadi suatu kegiatan yang dapat meningkatkan imunitas, meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari dan mengusir kebosanan di rumah (Yuliana, 2020). Jenis olahraga yang dilakukan akan tergantung keadaan kesehatan masing-masing individu. Olahraga di rumah jauh lebih aman daripada di luar rumah. Olahraga yang bisa dilakukan di dalam rumah adalah yoga, sepeda statis dan senam. Pada masa pandemi Covid-19, olahraga yang dilakukan di luar rumah harus mematuhi protokol kesehatan. Dalam rangka melaksanakan salah satu indikator PHBS di rumah tangga yaitu melakukan aktivitas fisik setiap hari, KKN STAI Mua'izah mengaktifkan kembali senam yang sudah biasa

dilakukan oleh ibu-ibu di RW 11 Kelurahan setiap minggu sekali. Senam tiap hari Jumát ini terhenti selama masa pandemi Covid-19. Selama masa pelaksanaan KKN UNS, senam diadakan setiap Jumat pagi pukul 07.00 WIB dengan protokol kesehatan yang ketat. Senam ini dilaksanakan di ruang terbuka yaitu di tanggul RW pada Kelurahan Petunas, Kecamatan Kuala Tungkal dengan peserta lebih 20 orang setiap minggunya (Gambar 2). Antusiasme ibu-ibu untuk mengikuti senam ini sangat besar. Senam aerobik ini terlaksana sebanyak empat kali yaitu tanggal 29 Januari dan tanggal 5, 12,19 Februari 2021. Dengan mematuhi protokol kesehatan, senam erobik di ruang terbuka merupakan olahraga yang aman dilakukan di masa pandemi Covid-19.



Gambar 2. Senam ini dilaksanakan di ruang terbuka

3) Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu)

Dalam rangka melaksanakan salah satu indikator PHBS di rumah tangga yaitu menimbang balita setiap bulan, KKN UNS Kelompok 129 mengaktifkan kembali Posyandu di RW pada Kelurahan Petunas, Kecamatan Kuala Tungkal. Kegiatan Posyandu ini terhenti selama masa pandemi Covid-19. Mahasiswa KKN UNS bersama Kader Posyandu RW 11 Kelurahan Sangkrah melaksanakan kegiatan Posyandu pada tanggal 23 Februari 2021 (Gambar 3). Kegiatan yang dilaksanakan di Posyandu adalah pemantauan tumbuh kembang anak dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi tubuh balita, pemberian vitamin A kepada balita serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang sehat kepada balita. Pelayanan Posyandu adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemi Covid-19 dilaksanakan sesuai kebijakan Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 untuk menghindari resiko penularan Covid-19. Kegiatan Posyandu ini menerapkan protokol kesehatan yang ketat, yaitu ibu dan anak harus menggunakan masker sejak dari rumah, langsung mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir begitu sampai di Posyandu, menjaga jarak minimal 1,5 m dengan orang

***Pelatihan PHBS Bagi Masyarakat (Manajemen prilaku), di Kelurahan Petunas
Kecamatan Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat***

sekitar, tidak menyentuh apapun jika tidak diperlukan, selesai pelayanan segera kembali ke rumah dan segera mandi dan ganti baju setelah sampai rumah (Sumarni dan Prabandari, F., 2021). Kegiatan ini terlihat pada gambar 3 berikut ini:



Gambar 3.3) Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu)

4) Edukasi Gerakan Cuci Tangan dan Pembagian Bak Cuci Tangan

Dalam rangka melaksanakan salah satu indikator PHBS di rumah tangga yaitu mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, KKN STAI Al Mau'izha Kabupaten Tanjung Jabung barat di Kelurahan Petunas, Kecamatan Kuala Tungkal memberikan edukasi gerakan sering mencuci tangan kepada warga RW 11 Kelurahan Sangkrah pada tanggal 18 Februari 2021 dan membagikan bak cuci tangan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat sekitar agar hidup bersih dan sehat melalui gerakan sering cuci tangan. Pada kesempatan ini dibagikan bak cuci tangan kepada warga yang diletakkan di lokasi strategis per-RT (Gambar 4). Sabun untuk mencuci tangan disediakan di dekat bak cuci tangan, sehingga masyarakat dapat lebih mudah mencuci tangan setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Di masa pandemi Covid-19, sering cuci tangan dengan air bersih dan sabun merupakan salah satu cara yang efektif untuk mencegah penularan Covid-19. Materi tentang tata cara mencuci tangan yang benar menurut Kemenkes disampaikan kepada warga masyarakat, yaitu: (1). membasahi seluruh tangan dengan air bersih dan mengalir setidaknya selama 20 detik, (2). menggosok sabun ke telapak dan punggung tangan serta sela jari, (3). membersihkan bagian bawah kuku, (4). membilas tangan dengan air mengalir dan bersih setidaknya selama 20 detik, dan (5) mengeringkan tangan dengan handuk atau tisu atau keringan dengan cara diangin-anginkan. Warga masyarakat dihimbau untuk mencuci tangan secara benar sesering mungkin, utamanya sebelum dan setelah: (1). menyentuh mata, hidung, atau mulut, (2). menyentuh muka, (3). memasuki dan meninggalkan tempat umum, dan (4). menyentuh barang atau permukaan yang mungkin sering disentuh orang lain. Penggunaan hand

sanitizer (setidaknya mengandung 60% alcohol) merupakan alternatif untuk membersihkan tangan pada saat tidak ada air dan sabun. Akan tetapi, mencuci tangan dengan sabun lebih baik daripada menggunakan hand sanitizer karena hand sanitizer tidak dapat membunuh semua jenis kuman. Adapun cara penggunaan hand sanitizer adalah dengan menuangkan ke seluruh bagian tangan dan kemudian menggosokkan pada seputaran tangan termasuk sela-sela jari selama 20 detik dan dibiarkan mengering

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan tentang PHBS di masyarakat perlu diadakan secara rutin, berkelanjutan agar pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa di sekolah dasar dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat diharapkan mampu merubah perilaku siswa menjadi lebih baik dalam hal PHBS. Meningkatnya pengetahuan siswa tentang PHBS diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat di lingkungan umum sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dalam bekerja dan terjamin Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimiharjo, Kusnaka & Harry Hikmat, 2003, *Participatory Research Appraisal; Pengabdian dan Pemberdayaan masyarakat*, Penerbit Humaniora Bandung.
- Andriansyah, Y., dan Rahmantari, D.N., 2013, *Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*, *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, vol 1, hal 45-50.
- Anggraini, D. T., dan Hasibuan, R., 2020, *Gambaran Promosi PHBS dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa pandemic Covid-19*, *Jurnal Menara Medika*, no 1, vol 3, hal 22-31.
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes RI .2013. Jakarta.
- Hutami, M. S., 2020, *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Metode Pembiasaan di Masa Pandemi Covid-19 pada Taman Kanak-Kanak*, no 2, vol 5, hal 151-163.
- Malik, F., Bafadal. M., Wahyuni dan Sahidin, 2020, *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gerakan Menggunakan Masker (GEMAS), serta Penggunaan Antiseptik dan Desinfektan di Desa La Nipa Nipa, Kecamatan Katori, Kolaka Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara*, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, no 3, vol 1, hal 154-159.

***Pelatihan PHBS Bagi Masyarakat (Manajemen perilaku), di Kelurahan Petunas
Kecamatan Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat***

- Natsir, M. F., 2019, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo, Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, no 3, vol 1, hal 54-59. Kemenkes RI, 2011,
- Panduan Pembinaan dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. Kemenkes RI, 2015,
- Profil Kesehatan Indonesia. Kemenkes RI, 2017, Penguatan Kesehatan Lingkungan Dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
- Sumarni dan Prabandari, F., 2021, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pelayanan Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas, Jurnal Bina Cipta Husada, no 1, vol XVII, hal 39-50.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., Yuniastuti, E., 2020, Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini, Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, no 1, vol 7, hal 45-67.
- Wati, P. D. C. A., dan Ridlo, I. A., 2020, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya, Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, no 1, vol 8, hal 47-58.
- Yuliana, 2020, Olahraga yang Aman di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh, Jurnal Bali Membangun Bali, no 2, vol 1, hal 103-109.