

## Establishing A “Merdeka” (Independent, Education, Support, and Consistent) Community Group That During Covid-19 Independent Isolation

Kurnia Wijayanti<sup>1</sup>, Fitria Endah Janitra<sup>2</sup>, Indah Sri Wahyuningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Sultan Agung, Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang  
Email : [kurnia@unissula.ac.id](mailto:kurnia@unissula.ac.id)

### ABSTRACT

The spread of Covid-19 has spread throughout the world in such a short time that the World Health Organization (WHO) designated Covid-19 as a pandemic on March 12, 2020. Until now, the mortality and morbidity rates are increasing along with the new variant of the Covid-19 virus. The symptoms shown by Covid-19 patients also vary from not feeling any symptoms, fever, cough, runny nose, anosmia or loss of sense of smell and taste, diarrhea, nausea and vomiting to shortness of breath. Covid-19 is classified into 3 categories, namely mild, moderate and severe. Patients with mild and moderate symptoms will be treated at home and undergo self-isolation. For most people, self-isolation is an unpleasant thing, feelings of anxiety, worry, fear, and also negative stigma from society for themselves and their families, if the patient feels the symptoms are quite severe, the patient feels confused about where to ask, what to do to get rid of the problem. reduce the symptoms. The formation of the community group "MERDEKA" has the enthusiasm to provide assistance to people who are undergoing independent isolation due to Covid 19. The results of its implementation are that people who undergo self-isolation have increased knowledge about Covid 19 as many as 71 people (88%), doing breathing exercises and prone position skills regularly. 72 people (90%), are able to carry out daily activities independently while undergoing independent isolation as many as 72 people (90%), 100% get full support from family, relatives, friends, and closest people and consistently carry out activities The recommended checklist is 75 people (93%) while undergoing self-isolation. It is hoped that this activity can be developed into an application that can help the community, especially in the health sector and be able to contribute to the development of telemedicine in Indonesia

**Keywords:** independent community groups, self-isolation covid 19

### ABSTRAK

Penyebaran Covid-19 telah meluas ke seluruh dunia dalam waktu singkat sehingga *World Health Organization* (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemik pada 12 Maret 2020. Hingga saat ini angka mortalitas dan morbiditasnya semakin meningkat seiring dengan adanya varian baru dari virus Covid-19. Gejala yang ditunjukkan pasien Covid 19 juga beragam dari yang tidak merasakan gejala apapun, demam, batuk, pilek, anosmia atau kehilangan indera penciuman dan perasa, diare, mual muntah hingga sesak nafas. Klasifikasi Covid 19 dibagi menjadi 3 yaitu ringan, sedang dan berat. Pasien dengan gejala ringan dan sedang pasien akan dirawat di rumah dan menjalani isolasi mandiri. Bagi sebagian besar orang isolasi mandiri merupakan hal yang tidak menyenangkan, perasaan cemas, khawatir, takut, dan juga stigma negatif dari masyarakat untuk diri dan keluarganya, jika pasien merasakan gejala yang cukup berat, pasien merasa bingung kemana harus bertanya, apa yang harus dilakukan untuk mengurangi gejalanya. Pembentukan kelompok masyarakat “MERDEKA “ mempunyai semangat untuk memberikan pendampingan bagi masyarakat yang menjalani isolasi mandiri karena Covid 19. Hasil pelaksanaannya masyarakat yang menjalani isolasi mandiri mengalami peningkatan pengetahuan tentang Covid 19 sebanyak 71 orang (88%), melakukan keterampilan latihan nafas dan prone position secara mandiri sebanyak 72 orang (90%), mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri selama menjalani isolasi mandiri sebanyak 72 orang (90%), 100% mendapatkan dukungan secara penuh dari keluarga, saudara, teman, dan orang terdekat dan secara konsisten melakukan kegiatan yang disarankan (checklist) sebanyak 75 orang (93%) selama menjalani isolasi mandiri. Harapannya kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi aplikasi yang bisa membantu masyarakat khususnya bidang kesehatan dan mampu berkontribusi pada perkembangan telemedicine di Indonesia

**Kata Kunci :** kelompok masyarakat merdeka, isolasi mandiri covid 19

## Pendahuluan

Pada akhir tahun 2019, masyarakat dunia digemparkan dengan kejadian luar biasa dimana terdapat penyakit pernapasan yang tidak diketahui penyebabnya. Dalam waktu yang singkat terjadi penambahan kasus yang sangat signifikan. Data awal epidemiologi menunjukkan 66% pasien saling terkait dan terpapar di salah satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok. Awal tahun 2020 tepatnya pada tanggal 11 Februari, *World Health Organization* (WHO) memberi nama virus baru tersebut SARS-CoV-2 atau Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Virus corona ini dapat ditularkan melalui kontak langsung dengan droplet saluran pernapasan orang yang terinfeksi. Pada tanggal 31 Desember 2020 kasus terkonfirmasi 743.196 kasus meninggal 22.138 kasus, dan sembuh 611.097. Propinsi dengan kasus COVID-19 terbanyak adalah Jakarta, Jawa Tengah dan Jawa Barat. Individu dengan COVID-19 dapat tampak seperti sakit flu dan infeksi saluran napas dengan menunjukkan demam(89%), batuk (68%), fatigue/kelelahan (38%), produksi sputum/dahak (34%) dan atau sesak nafas (19%) (Safrizal, Putra, Sofyan, & Bimo, 2020). Hingga tahun 2022 jumlah yang terkonfirmasi positif mencapai 6,41 juta, dengan tingkat kesembuhan 6,22 juta, dan meninggal 158 ribu jiwa. Laporan terkini memperkirakan 80% kasus tanpa gejala/asimtomatik atau ringan; 15% kasus lainnya berat (infeksi membutuhkan oksigen); dan 5% kritis memerlukan ventilasi dan alat bantu hidup (Burhan et al., 2020).

Sejak dinyatakan menjadi pandemik global, seluruh masyarakat dunia berupaya untuk melakukan tindakan pencegahan dan penanganan baik dalam segi kebijakan, dan strategi nyata yang harus dilakukan pada setiap sektor di masyarakat dan pemerintahan. Penguatan strategi dasar yang di implementasikan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 yaitu dengan gerakan memakai masker saat berada di ruang publik atau di luar rumah. Strategi kedua adalah penelusuran kontak (*racing*) dari kasus positif yang dirawat dengan menggunakan *rapid test* atau tes cepat, di antaranya adalah orang terdekat, tenaga kesehatan yang merawat pasien COVID-19, serta pada masyarakat di daerah yang ditemukan kasus. Strategi yang ketiga adalah edukasi dan penyiapan isolasi secara mandiri jika hasil tracing yang menunjukkan hasil tes positif dari *rapid test* atau negatif dengan gejala. Isolasi ini bisa lakukan mandiri atau berkelompok pada tempat tertentu atau tempat yang terpusat. Strategi keempat adalah isolasi rumah sakit yang dilakukan jika isolasi mandiri tidak mungkin dilakukan, seperti karena ada tanda klinis yang berat dan membutuhkan layanan definitif di rumah sakit (Hastuti & Djanah, 2020).

Isolasi mandiri yang dilakukan seseorang yang terkonfirmasi positif COVID-19 dalam kurun waktu tertentu dapat menimbulkan berbagai dampak seperti dampak sosial, finansial, kognitif dan emosi, serta kesehatan fisik (segera sembuh atau semakin parah) hal ini akan menyebabkan dampak psikis atau psikologis yang serius dan berkepanjangan. Dampak psikis/psikologis yang dirasakan oleh seseorang yang menjalani isolasi mandiri adalah stress (merasa tertekan, mengeluh sakit kepala, gelisah, dan gangguan tidur), gangguan cemas (rasa khawatir yang tinggi, curiga dengan pengobatan yang dianggap tidak benar, keyakinan bahwa dirinya tidak akan sembuh), depresi (mulai kehilangan semangat, tidak berminat untuk bercakap-cakap atau kegiatan apapun) (Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, & Kementerian Kesehatan, 2020). Oleh karena itu seseorang yang menjalani isolasi mandiri membutuhkan pendampingan sehingga masa isolasi menjadi

efektif. Pembentukan kelompok masyarakat “Merdeka” yaitu Mandiri, dapat melakukan dan memenuhi kebutuhannya sendiri. Edukasi, mendapatkan informasi yang benar tentang COVID-19, selektif terhadap berita, dan fitomarka yang benar. Dukungan, khususnya dari keluarga merupakan energi positif untuk kesembuhan pasien, kemudian dukungan dari tenaga medis paramedis juga membuat pasien tidak merasakan bingung dan takut sehingga timbul afirmasi positif dari dalam diri pasien. Konsisten, kaitanya dengan kepatuhan dalam menjalani isolasi mandiri, kepatuhan dalam pengobatan dan kepatuhan dalam menjalankan pencegahan COVID-19 setelah selesai menjalani masa isolasi mandiri.

## Metode

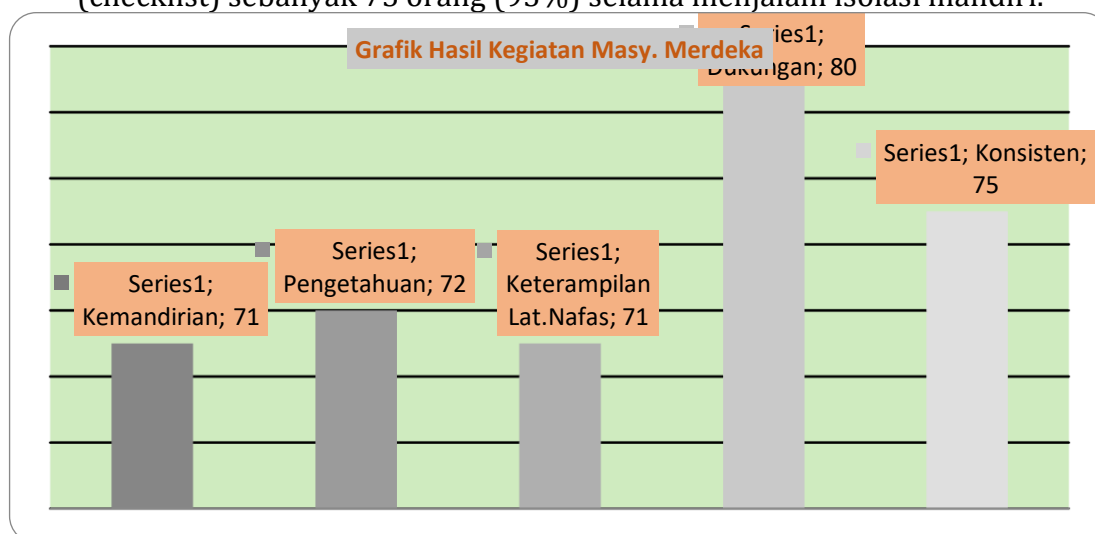
Tahapan atau langkah-langkah melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra meliputi:

1. Tahap persiapan: pada tahap ini pengusul melakukan koordinasi dengan tim PKM, menyusun program, melakukan promosi program, melakukan sosialisasi kegiatan PKM Selanjutnya pada tahap ini pengusul melakukan advokasi (pendekatan kepada penentu kebijakan dan pengambil keputusan). Selanjutnya pengusul melengkapi sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan PKM. Partisipasi mitra pada tahap persiapan: terlibat dalam kegiatan sosialisasi, bersedia dan komitmen dilibatkan pada kegiatan PKM dari awal sampai akhir kegiatan.
2. Pelaksanaan PKM tahap 1: pada tahap ini tujuan kegiatan tim PKM akan melakukan promosi melalui media sosial (whatsapp grup, instagram, facebook, twitter, dll). Menyiapkan tim dalam whatsapp grup untuk konsultasi pasien, dan menyiapkan admin pada setiap grup menyiapkan google form untuk pendaftaran dan skrining keluhan yang dialami pasien.
3. Pelaksanaan PKM tahap 2: pasien masuk kemudian akan mengisi google form pendaftaran kemudian akan dilanjutkan dengan konsultasi untuk mengidentifikasi klasifikasi gejala pasien apakah masuk dalam kriteria ringan, sedang, atau berat.
4. Pelaksanaan PKM tahap 3: pada tahap ini pasien sudah masuk digrup sesuai dengan gejalanya, kemudian pasien dapat berkonsultasi dan mendapatkan pemantauan setiap harinya oleh tim medis, paramedis dengan memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, memberikan informasi sesuai kebutuhan pasien, memotivasi untuk mematuhi pengobatan dan kebiasaan baik yang sudah dilakukan, dan mengidentifikasi serta memaksimalkan sumber dukungan yang dimiliki oleh pasien.
5. Pelaksanaan PKM tahap akhir yaitu melakukan monitoring dan evaluasi. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan terhadap luaran yang akan dihasilkan:
  - a. Pasien mampu dan mandiri melakukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan aman
  - b. Pasien mempunyai pemahaman tentang COVID-19, serta mampu melakukan tindakan keperawatan yang mampu meredakan gejala yang dialami
  - c. Pasien mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga, teman dekat, atau saudara sehingga tercipta afirmasi positif di dalam dirinya
  - d. Pasien mampu secara konsisten melakukan pengobatan untuk mengurangi gejalanya, dan berkomitmen melakukan protokol kesehatan terhadap pencegahan COVID-19

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh sebanyak 80 masyarakat yang menjalani isolasi mandiri di rumah karena COVID-19. Kegiatan masyarakat “Merdeka” ini telah menghasilkan beberapa perubahan yang baik, antara lain :
- Masyarakat yang menjalani isolasi mandiri mengalami peningkatan pengetahuan tentang COVID-19 sebanyak 71 orang (88%)
  - Masyarakat yang menjalani isolasi mandiri mampu melakukan keterampilan latihan nafas dan proning potition secara mandiri sebanyak 72 orang (90%)
  - Masyarakat mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri selama menjalani isolasi mandiri sebanyak 72 orang (90%).
  - Masyarakat yang menjalani isolasi mandiri 100% mendapatkan dukungan secara penuh dari keluarga, saudara, teman, dan orang terdekat.
  - Masyarakat secara konsisten melakukan kegiatan yang disarankan (checklist) sebanyak 75 orang (93%) selama menjalani isolasi mandiri.



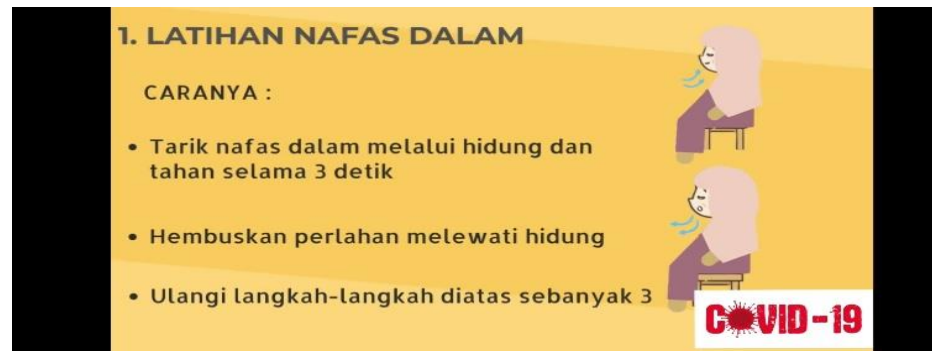
Grafik 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat “Merdeka”

### 2. Pembahasan

Fokus dalam kegiatan ini adalah membentuk masyarakat yang “Merdeka” yaitu **yang pertama Mandiri**, menggunakan kamar terpisah dengan anggota keluarga yang lain sehingga pasien harus mampu memenuhi kebutuhan dasar manusianya sendiri tanpa dibantu seperti kebutuhan nutrisi (makan makanan yang sehat, minum yang cukup dengan menggunakan alat makan yang terpisah dengan anggota keluarga yang lain), hygiene dan eliminasi (mandi menggunakan alat yang terpisah dengan anggota keluarga yang lain, buang air kecil dan besar), bergerak, bernafas tanpa gangguan/bantuan, latihan nafas, mencuci alat makan, baju dan spreï secara terpisah, membersihkan kamar dan area yang sering disentuh dengan desinfektan, memperhatikan ventilasi udara dan cahaya dalam kamar pasien.

**Yang kedua adalah Edukasi**, hal ini bertujuan agar pasien isolasi mandiri COVID-19 dan keluarga mengerti apa saja hal yang boleh dilakukan dan tidak dilakukan selama masa isolasi mandiri, pasien atau masyarakat yang menjalani isolasi mandiri mendapatkan informasi yang benar tentang Covid 19

(mengidentifikasi gejala/keluhan yang dialaminya, dan apa yang harus dilakukan, serta mampu melakukan keterampilan latihan nafas dan proning position. Latihan nafas dalam untuk mengurangi sesak nafas karena COVID-19 adalah latihan pernapasan diafragma (*Diafragma Breathing*). Diafragma adalah salah satu otot pernapasan utama, dan fungsinya sangat penting untuk pernapasan yang tepat. Pada akhir abad ke-19, Sewall dan Pollard yang pertama meneliti hubungan antara gerakan diafragma dan dada selama respirasi. Pernapasan diafragma adalah pernapasan lambat dan dalam yang mempengaruhi otak dan sistem kardiovaskular, pernapasan, dan gastrointestinal melalui modulasi fungsi saraf otonom. Cara melakukan pernapasan diafragma adalah dengan bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung dengan gerakan dada minimal dalam posisi terlentang dengan satu tangan diletakkan di dada dan tangan lainnya di perut kemudian menghirup dan tahan selama tiga detik kemudian menghembuskan nafas secara perlahan (Hamasaki, 2020). Intervensi kedua yang dapat dilakukan untuk mengatasi sesak nafas akibat COVID-19 adalah pengaturan posisi proning. Proning atau memindahkan pasien dari berbaring telentang ke berbaring telungkup adalah terapi yang digunakan untuk meningkatkan kemungkinan bertahan hidup pada pasien dengan penyakit COVID-19. Proning pertama kali dijelaskan sebagai pengobatan untuk sindrom gangguan pernapasan akut dalam literatur medis lebih dari 40 tahun yang lalu. Prosedur ini awalnya digunakan sebagai upaya terakhir ketika semua perawatan lain gagal, tetapi temuan terbaru menunjukkan bahwa penggunaan posisi tengkurap harus dimasukkan sebagai bagian dari manajemen awal ARDS parah (Koulouras, Papathanakos, G Papathanasiou, & Nakos, 2016). Posisi tengkurap telah menunjukkan keefektifan untuk mengobati sindrom gangguan pernapasan akut akibat COVID-19 dengan tingkat mortalitas sebesar 16 % lebih rendah dibandingkan posisi telentang sebesar 33%. Mekanisme utama dari posisi tengkurap dalam perbaikan kondisi pasien dengan sesak nafas adalah mempengaruhi rekrutmen di daerah dorsal paru, meningkatkan volume akhir ekspirasi paru, meningkatkan elastane dinding dada, menurunkan pirau alveolar, dan meningkatkan volume tidal (Guerin, 2018). Posisi ini merupakan langkah yang mudah yang dapat dilakukan oleh pasien COVID-19 di rumah secara mandiri dalam mengatur posisi proning. Pertama, siapkan 3-5 bantal, lalu tidur tengkurap dengan satu bantal di bawah leher, satu atau dua bantal di antara dada sampai paha atas, dua bantal di bawah tulang kering. Kedua, ubah posisi tidur menghadap ke kanan atau ke kiri. Ketiga, tidur dengan posisi setengah duduk, bagian punggung sampai tengkuk diganjal bantal. Pastikan mengubah posisi berbaring tiap 30 menit dari posisi tengkurap ke berbaring sisi kanan, sisi kiri, kemudian duduk sebelum kembali ke posisi pertama (tengkurap) (Wiggermann, Zhou, & Kumpar, 2020).



Gambar 1. Latihan Nafas Dala



Gambar 2. Prone Position

**Yang ketiga adalah Dukungan**, seperti berkomunikasi dengan anggota keluarga, saudara, teman secara **online** atau offline dengan memperhatikan jarak, tempat, dan memakai masker. Dukungan yang diberikan sangat beragam dari hanya sekedar teman ngobrol, curhat, konsultasi, sampai kepada mengingatkan untuk rajin beribadah dan berdoa. Dukungan yang diterima pasien atau masyarakat yang menjalani isolasi mandiri mampu membuat suasana hati lebih gembira. Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik merupakan hal yang saling terkait. Ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberikan efek kesehatan yang lebih baik. Rasa gembira juga mampu menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif yang mampu membantu mengurangi gejala stress (Kadir, Muthmainah, Idrus, Pramita, & Nurjannah, 2020). Pada penelitian (Hutabarat, 2021) yang dilakukan pada 145 pasien isolasi COVID-19 yang melakukan isolasi mulai dari 1-2 minggu, 3-4 minggu, dan lebih dari 4 minggu. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan metode Sampling Insidental. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala University of California Los Angles (UCLA) Loneliness Scale version 3 dan Skala Dukungan Keluarga. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah statistic non-parametrik dengan teknik uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kesepian pada pasien isolasi COVID-19, dengan besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel sebesar - 0,388 dengan taraf signifikansi 0,001. Nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dibandingkan dengan nilai probabilitasnya 0,05 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Dukungan keluarga

adalah sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial. Efek dari dukungan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan berfungsi bersamaan. Secara lebih spesifik, keberadaan dukungan sosial yang adekuat terbukti berhubungan dengan menurunnya moralitas, lebih mudah sembuh dari sakit, fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi. Selain itu pengaruh positif dari dukungan keluarga adalah penyesuaian terhadap kejadian dalam kehidupan yang penuh dengan stress (Faajriyah, Abdullah, & Amrullah, 2016) . Hal ini didukung oleh (Taylor, 2009) yang menyatakan bahwa dukungan yang diperoleh seseorang akan mempercepat pemulihan dari sakit, meningkatkan kekebalan tubuh, dapat menurunkan stress dan gangguan psikologis. Dukungan keluarga, saudara, teman dekat sangatlah penting sebagai bentuk dukungan emosional menunjukkan kepedulian, empati, dukungan dan perhatian secara berkala walaupun jarak jauh, dukungan penghargaan dengan menyediakan waktu untuk berkomunikasi, menelepon, mengirim pesan ataupun menghubungi via video call, dukungan informasional dengan memberikan informasi positif dan menyenangkan dan menghindarkan pasien dari informasi buruk atau pun hoax yang hanya akan menambah perasaan cemas, kemudian dukungan instrumental dengan mengantarkan kebutuhan pasien seperti pakaian ganti, makanan tambahan, cemilan, dan kebutuhan lainnya yang tentunya akan menambah perasaan berharga dan perasaan diberi dukungan bagi pasien isolasi COVID-19.

**Yang keempat adalah Konsisten**, disini memotivasi dan menguatkan pasien untuk tetap mempertahankan dan menjalankan yang sudah dilakukan selama isolasi mandiri menjadi kebiasaan baik sebagai upaya pencegahan. Pasien atau masyarakat yang menjalani isolasi mandiri setiap hari akan mengisi tabel kegiatan/checklist kegiatan yang terdiri dari keluhan yang dirasakan, obat yang dikonsumsi, kamar isolasi mandiri yang terpisah dengan anggota keluarga yang lain, alat makan dan mandi yang terpisah, memakai masker, cuci tangan pakai sabun di air yang mengalir, jaga jarak, olah raga ringan, konsumsi makanan yang sehat, minum air putih yang cukup, ventilasi yang baik, berjemur pada pukul 07.00-09.00 selama minimal 15 menit, istirahat yang cukup, serta beribadah dan berdoa.

## Simpulan

Kegiatan pembentukan masyarakat “Merdeka” sangat diterima dengan baik oleh pihak peserta karena layanan ini hadir di masa pandemi Covid 19 dengan lonjakan kasus yang sangat tinggi dimana banyak masyarakat yang terpapar tetapi bingung harus bagaimana khususnya selama menjalani isolasi mandiri dirumah. Dengan menekankan pada aspek Mandiri, Edukasi, Dukungan, dan Konsisten mampu memberikan efek yang baik pada pasien atau masyarakat yang menjalani isolasi mandiri di rumah karena Covid 19 baik dari segi pengetahuan dan keterampilannya. Harapannya kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi aplikasi yang bisa membantu masyarakat khususnya bidang kesehatan dan mampu berkontribusi pada perkembangan telemedicine di Indonesia.

## Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terimakasih atas terlaksananya program pengabdian masyarakat “Merdeka” kepada:

1. Pimpinan dan Staff Rektorat Universitas Islam Sultan Agung
2. Staff LPPM Universitas Islam Sultan Agung

3. Pimpinan dan Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula
4. Seluruh masyarakat “Merdeka” yang menjalani isolasi mandiri Covid 19

### Referensi

- Burhan, E., Susanto, A. D., Nasution, S. A., Ginanjar, E., Pitoyo, W., Susilo, A., ... Sambo, M<sup>M</sup> (2020). *Pedoman Tatalaksana Covid 19* (3rd ed.). Jakarta: Perhimpunan Dokter Pa<sup>14</sup> Indonesia (PDPI), Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI), Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI), Perhimpunan Dokter Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia (PERDATIN), Ikatan Dokter.
- Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, & Kementerian Kesehatan. (2020). *Petunjuk Teknis Pelayanan Puskesmas Pada Masa Pandemi Covid 19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Faajriyah, N. N., Abdullah, & Amrullah, A. J. (2016). Dukungan Sosial Keluarga pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Guerin, C. (2018). Prone positioning acute respiratory distress syndrome patients. *Journal of Thoracic Disease, 10*, 2092–2094.
- Hamasaki, H. (2020). Effects of Diaphragmatic Breathing on Health : A Narrative Review. *Medicine, 7*, 1–19.
- Hastuti, N., & Djanah, S. N. (2020). Studi Tinjauan Pustaka : Penularan dan Pencegahan Penyebab Covid 19. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7 (2) Desember 2020*, 7(2), 70–76.
- Hutabarat, K. A. N. (2021). *Dukungan keluarga dan kesepian pada pasien isolasi covid-19 skripsi. Psikologi terapan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kadir, M., Muthmainah, Idrus, N. A., Pramita, A. R. E., & Nurjannah. (2020). *Pedoman Isolasi Mandiri Di Rumah Pada Pasien Terkonfirmasi Covid 19 Di Wilayah UPTD Puskesmas Takalala*.
- Koulouras, V., Papathanakos, G Papathanasiou, A., & Nakos, G. (2016). Efficacy of prone position in acute respiratory distress syndrome patients: A pathophysiology-based review. *World Journal of Critical Care Medicine, 5(2)*, 121–137.
- Safrizal, Putra, D. I., Sofyan, S., & Bimo. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid 19 Bagi Pemerintah Daerah (Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis, dan Manajemen)*. Jakarta: Menteri Dalam Negeri.
- Taylor. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Kencana Prenada Media Grup.
- Wiggermann, N., Zhou, J., & Kumpar, D. (2020). Prone Patients With COVID-19 : A Review of Equipment and Methods. *Human Factors, 1069–1076*.