

PROMOSI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASCA MENDERITA INFEKSI COVID-19

Fahrur Nur Rosyid^{1*}, Beti Kristinawati², Guntur Nurcahyanto³, Sidqon Mustofa⁴

^{1,2,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
fnr100@ums.ac.id¹, bk115@ums.ac.id², gn122@ums.ac.id³, j230215083@student.ums.ac.id⁴

ABSTRAK

Abstrak: Pasca COVID-19 dapat menimbulkan dampak yang signifikan pada kualitas hidup terkait kesehatan individu yang terinfeksi, yaitu memburuknya kualitas hidup mereka. Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemanfaatan produk herbal habbatusauda, madu dan minyak VCO. Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan perta promosi kesehatan sebelum dilakukan edukasi. Kegiatan PkM dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan diakhiri dengan melakukan evaluasi paska dilakuakna edukasi untuk menilai pengetahuan posttest edukasi kesehatan. Pelaksanaan PkM dilakukan terhadap mitra pertama yang berjumlah 15 orang pada hari Kamis, 16 Desember 2021 dan mitra kedua yang juga berjumlah 15 orang pada hari Jum'at, 17 Desember 2021 dengan tema edukasi yang sama yaitu tentang manfaat suplemen herbal untuk meningkatkan kualitas hidup pasien paska infeksi COVID-19 dengan menurunkan atau menghilangkan gejala sisa persisten yang dialaminya. Hasil pemberian edukasi setelah dilakukan evaluasi menunjukkan perubahan signifikan skor pengetahuan peserta sebelum (30%) dan setelah edukasi (66%).

Kata Kunci: Gejala Sisa COVID-19; Kualitas Hidup; Promosi Kesehatan.

Abstract: Post-COVID-19 can have a significant impact on the health-related quality of life of infected individuals, namely worsening their quality of life. This health promotion activity aims to increase public knowledge regarding the use of black seed herbal products, honey and VCO oil. This community service begins with conducting a pretest to find out knowledge about health promotion before education is carried out. PkM activities continue with providing education and end with conducting a post-education evaluation to assess knowledge of the health education posttest. The implementation of PkM was carried out on the first partner, numbering 15 people, on Thursday, 16 December 2021 and the second partner, also numbering 15 people, on Friday, 17 December 2021 with the same educational theme, namely about the benefits of herbal supplements to improve the quality of life of patients. Post-COVID-19 infection by reducing or eliminating the persistent residual symptoms they experience. The results of providing education after the evaluation showed significant changes in participants' knowledge scores before (30%) and after education (66%).

Keywords: Symptoms of COVID-19 sequelae; Quality of life; Health Promotion.



Article History:

Received: 28-09-2023

Revised : 09-11-2023

Accepted: 09-11-2023

Online : 08-12-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) adalah amanah yang harus dijalankan oleh perguruan tinggi karena merupakan kebijakan dari Kementrian dan Kebudayaan sebagai upaya dalam meningkatkan mutu pembelajaran dan lulusan perguruan tinggi. Program MBKM merupakan pengejawantahan dari pembelajaran di perguruan tinggi yang harus dijalankan oleh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) ataupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) dicanangkan guna menciptakan budaya belajar yang lebih inovatif, tidak memaksa, dan memfasilitasi minat serta bakat mahasiswa. Mahasiswa dapat mengikuti kegiatan dalam prodi, luar prodi maupun di luar kampus dengan menyesuaikan ketentuan pedoman akademik yang telah dibuat oleh masing-masing perguruan tinggi (Dirjen Pendidikan Tinggi, 2020). Kegiatan pembelajaran program MBKM telah diatur dalam Permendikbud No 3, tahun 2020 Pasal 15 ayat 1 (Dirjen Pendidikan Tinggi, 2020). Bentuk kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa salah satunya yaitu melakukan penelitian bersama dosen pendamping dan implementasi hasil riset. Peran mahasiswa dalam kegiatan ini sebagai asisten riset dan implementasi hasil riset di masyarakat. Implementasi hasil riset ini menjadi salah kegiatan dosen untuk melakukan pengabdian pada masyarakat. Sedangkan bagi mahasiswa, ditujukan agar terbentuknya kepekaan sosial dengan menggali dan memahami segala permasalahan di masyarakat dengan bersama dosen turut terlibat untuk memberikan solusi pada permasalahan yang ditemukannya dimasyarakat.

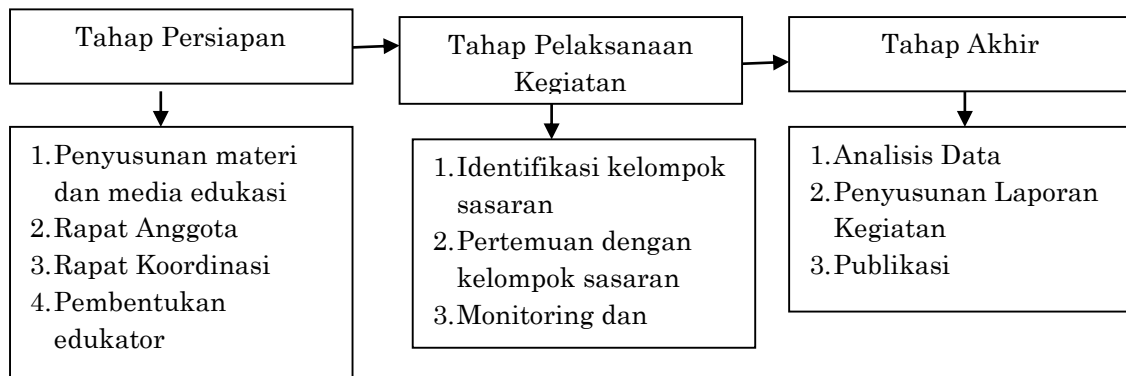
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di wilayah binaan Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo berbasis pada hasil penelitian yang memanfaatkan obat herbal sebagai suplementasi pendukung penyembuhan COVID-19 dengan mengikutsertakan mahasiswa keperawatan sebagai bentuk implementasi dari pembelajaran di luar kampus dan merupakan salah satu program rekognisi dosen terhadap hasil penelitian yang telah didapatkan. Hasil penelitian yang diterapkan di masyarakat dalam kegiatan PkM bertujuan untuk memperoleh formula dan prototipe obat herbal yang dapat mendukung penyembuhan COVID-19 pada orang tanpa gejala/OTG, memiliki gejala ringan hingga sedang telah dilakukan pada skema penelitian mandiri tahun 2019-2020 dan dilanjutkan skema Hibah Riset Keilmuaan tahun 2021 sampai saat ini masih berlangsung. Penelitian ini meperoleh hasil satu prototipe produk herbal yang mendukung penyembuhan COVID-19, berupa kapsul yang mengandung minyak habbatussauda, madu murni, dan minyak *Virgin Coconut Oil/VCO*. Uji klinis dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa produk/prototipe produk herbal efektif menyembuhkan pasien dari COVID-19 (Annisa & Rosyid, 2023). Temuan klinis yang lain diperoleh bahwa pasien paska terinfeksi COVID-19 mempunyai sisa gejala yang berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Hasil evaluasi dari 16 studi yang dilakukan di berbagai negara dan menemukan bahwa pasien pasca COVID-19 mengalami penurunan kualitas hidup yang

signifikan (Figueiredo et al., 2022). Studi yang dilakukan da Silva et al. (2023), di Brazil menunjukkan bahwa pasien COVID-19 yang sembuh dapat mengalami gejala paska COVID yang beragam dan berlangsung selama minimal 2 bulan setelah infeksi. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa meskipun seseorang dinyatakan sembuh dari infeksi COVID-19 dalam kurun waktu satu tahun mengalami gejala persisten berupa kelelahan dan dyspnea sebesar 50-87%, sebanyak 22% mengalami depressi, nyeri dada 21.7% dan nyeri sendi 27.3% (Abdelrahman et al., 2021). Penelitian lain menemukan bahwa paska terinfeksi COVID-19 pasien mengeluh nyeri sakit kepala, gangguan konsentrasi, dan kelelahan (Fernández-De-Las-Penās et al., 2021) sesak napas pada 42,6% dan tekanan psikologis (Halpin et al., 2021). Selain itu paska COVID-19 dapat menimbulkan dampak yang signifikan pada kualitas hidup terkait kesehatan individu yang terinfeksi (Mastrososa et al., 2023). Memburuknya kualitas hidup ditemukan pada 44,1% (Setyaningrum, 2019).

Kegiatan PkM dilakukan untuk memberikan edukasi tentang manfaat paket herbal kapsul dari minyak habbatussauda, madu murni, dan VCO guna meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi gejala sisa pada pasien paska infeksi COVID-19. Kegiatan ini merupakan PkM lanjutan dari PkM sebelumnya yang telah dilakukan yaitu memberikan edukasi, mendampingi serta memberikan paket herbal. Target yang ditetapkan dalam kegiatan PkM ini adalah meningkatnya pengetahuan komunitas paska infeksi COVID-19 daerah binaan Puskesmas Baki, mitra di Posyandu Melati dan Palem tentang meningkatnya kualitas hidup penderita paska mengalami infeksi COVID-19 dengan berkurangnya gejala sisa paska infeksi COVID-19 dengan pemberian paket herbal.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi manfaat paket herbal kapsul dari minyak habbatussauda, madu murni, dan VCO dilakukan pada Kamis, 16 Desember 2021 jam 08.00 WIB di Puskesmas Baki dengan 15 peserta sebagai perwakilan dari 45 penderita pasca COVID-19 dengan menggunakan protokol kesehatan dan meminimalkan kerumunan. Tim PkM terdiri dari dosen dan mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi yang terbagi dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan akhir. Diagram alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

a. Penyusunan materi dan pembuatan media edukasi.

Materi, media, dan bahan paket herbal telah dirancang dan disesuaikan dengan kondisi masyarakat agar dapat meningkatkan minat baca. Media yang menarik telah dibuat untuk mengedukasi masyarakat mengenai penggunaan paket herbal (kapsul minyak habbatussauda, madu murni, dan VCO) sebagai suplemen penyembuhan COVID-19. Tujuan dari penggunaan paket herbal ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi gejala sisa setelah infeksi COVID-19.

b. Rapat anggota

Menyiapkan dan menyamakan persepsi antar ketua dan anggota. Fokus dalam rapat ini adalah membahas berbagai hal umum terkait persiapan program, langkah yang akan diambil, serta pembagian tugas untuk masing-masing anggota.

c. Rapat koordinasi

Menyamakan persepsi dari tim PkM dengan mitra kerjasama.

d. Pembentukan edukator

Edukator pada kegiatan ini adalah Dr. Fahrur Nur Rosyid, S.Kep., Ns., M. Kes.

2. Tahap Pelaksanaan kegiatan

a. Pengidentifikasian kelompok sasaran

Pengidentifikasian kelompok sasaran didasarkan pada tersedianya sumber daya dan menggali seberapa jauh masyarakat mengetahui tentang pemanfaatan paket herbal (kapsul minyak habbatussauda, madu murni dan VCO) sebagai suplementasi penyembuhan COVID-19 untuk mengurangi gejala sisa paska infeksi COVID-19 dengan memberikan *pretest*.

b. Pertemuan dengan kelompok sasaran

Kegiatan ini diadakan guna memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan paket herbal sebagai suplementasi pengobatan COVID-19 untuk mengurangi gejala sisa paska infeksi COVID-19. Dalam kegiatan ini, akan disampaikan materi mengenai pemanfaatan kapsul minyak habbatussauda, madu murni, dan minyak VCO sebagai suplemen yang dapat membantu mengurangi gejala yang masih dirasakan setelah sembuh dari COVID-19. Materi akan dijelaskan secara detail mengenai manfaat dan khasiat dari masing-masing herbal tersebut, serta bagaimana cara mengkonsumsinya dengan tepat untuk mendapatkan hasil yang optimal. Kemudian sesi diskusi dan tanya jawab setelah penyampaian materi, audien dapat menanyakan hal-hal yang masih belum jelas atau ingin mendapatkan penjelasan lebih lanjut mengenai penggunaan paket herbal ini. Selain itu, dalam kegiatan ini juga memberikan paket herbal berupa kapsul minyak habbatussauda, madu murni, dan minyak VCO kepada audien sebagai bentuk dukungan dalam menjaga kesehatan dan mengurangi gejala sisa paska terinfeksi COVID-19. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat diharapkan bisa memahami dan memanfaatkan paket herbal ini dengan baik sebagai suplementasi pengobatan COVID-19 yang dapat membantu mengurangi gejala yang masih dirasakan setelah sembuh dari infeksi.

c. Monitoring dan evaluasi

Langkah selanjutnya adalah melakukan pemantauan dan evaluasi guna mengetahui pemahaman audien tentang informasi yang sudah diberikan yaitu dengan cara memberikan *post test*. Pertanyaan-pertanyaan telah disiapkan berdasarkan informasi yang sebelumnya telah diberikan.

d. Pengambilan data

Pengambilan data dilakukan dengan mengumpulkan hasil *post test* yang dilakukan setelah penyuluhan.

3. Tahap Akhir

a. Analisis data

Analisis data dilakukan dengan menghitung presentase dari pertanyaan yang dijawab benar dan dijawab salah. Dari 10 pertanyaan yang diberikan, setelah itu dibandingkan rata-rata dan presentase dari sebelum dan sesudah diberi penyuluhan.

b. Penyusunan laporan kegiatan

Laporan kegiatan disusun setelah semua berkas dan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat terkumpul.

c. Publikasi

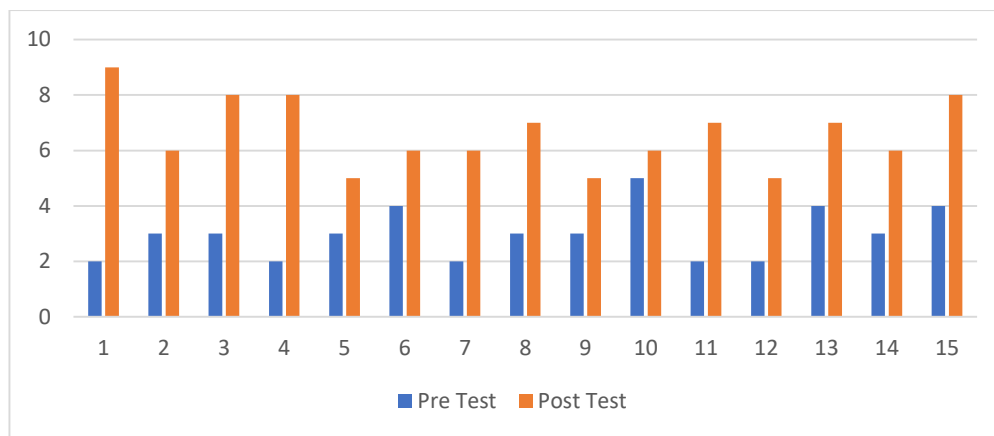
Penyusunan publikasi dilakukan setelah laporan kegiatan selesai.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Desember 2021 dimulai pukul 08.00 WIB di Puskesmas Baki. sebelum kegiatan tim PKM menyiapkan materi dan media edukasi yang dibuat semenarik mungkin, kemudian mengadakan rapat anggota guna membahas pembagian tugas yang menghasilkan Fahrur Nur Rosyid sebagai educator dan pemersiap materi serta media, Beti Kristinawati sebagai koordinator lapangan, Guntur Nurcahyanto sebagai koordinator humas, Sidqon Mustofa sebagai koordinator alat dan bahan. Namun dalam pengaplikasian menyesuaikan kebutuhan dengan kolektivitas. Setelah pembagian tugas anggota terbentuk dilakukan rapat koordinasi dengan mitra kerja sama dan mendapat respon positif dengan bersedia untuk dilakukan edukasi.

Pada hari pelaksanaan mitra yang mengikuti edukasi sejumlah 15 peserta sebagai perwakilan dari 45 penderita pasca COVID 19. Tim PkM terdiri dari dosen dan mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Awal kegiatan dimulai dengan proses absensi, dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran saturasi oksigen, *pretest* dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai pemanfaatan paket herbal (kapsul minyak habbatussauda, madu murni dan VCO) sebagai suplementasi penyembuhan COVID-19 untuk mengurangi gejala sisa pasca infeksi COVID-19. selama pemberian edukasi para peserta menyimak dengan seksama dan sesekali ada yang menyela untuk bertanya ditengah pemaparan edukasi, namun tetap dijawab oleh edukator dengan baik dan diperjelas saat sesi diskusi. Pada sesi diskusi para peserta tampak antusias untuk bertanya terbukti ada 3 orang penanya setelah pemberian edukas. Setelah itu dilanjutkan dengan *posttes* yang dikerjakan dalam waktu yang sama, setelah dipastika semua mitra telah selesai mengerjakan kemudian dilanjut pemberian paket herbal.

Kegiatan ini menggunakan soal *pretest* dan *posttest* yang berisi 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang COVID-19. Pada tahap akhir dilakukan analisis terhadap jawaban peserta, hasil *pre* dan *posttest* yaitu pengetahuan dan pemahaman peserta terjadi peningkatan setelah mendapatkan edukasi tentang COVID-19. Hal ini terlihat dari jumlah pertanyaan yang dijawab dengan benar oleh peserta pada *posttest* yang lebih lebih banyak daripada *pretest*. Dengan demikian, edukasi yang diberikan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap COVID-19. Hasil *pre* dan *posttest* ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Jawaban *Pre Test* dan *Post Test* Edukasi

Berdasarkan data diatas rata-rata tingkat pengetahuan mitra sebelum dilakukan edukasi adalah 30 dari total nilai 10 (30%). Sedangkan, rata-rata tingkat pengetahuan mitra setelah dilakukan edukasi meningkat menjadi 6,6 dari total nilai 10 (66%). Adapun hasil karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Karakteristik Responden

	Variabel	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	46,7
	Perempuan	8	53,3
Umur	Dewasa 17- 45 Tahun	6	40,0
	Lansia awal 46-55 Tahun	4	26,7
	Lansia akhir 56-65 Tahun	5	33,3
Tingkat Pendidikan	SD	0	0
	SMP	3	20
	SMA	6	40
	S1	6	40
Tekanan Darah	Normal ke Tinggi 130-139 mmHg	1	6,7
	Hipertensi Ringan 140-159 mmHg	10	66,7
	Hipertensi Sedang 160-179 mmHg	4	26,7
	Hipertensi Berat 180-209 mmHg	0	0
Saturasi Oksigen	Normal 90-100	15	100
	Rendah < 90	0	0

Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa mitra yang hadir 53,3% adalah perempuan dan 46,7% adalah laki-laki. Mitra terbanyak pada kelompok usia dewasa (17-45 tahun) dengan persentase 40%. Tingkat pendidikan mitra SMA dan S1 mempunyai presentase yang sama yaitu 40% dan sisanya SMP 20%. Mitra dengan hipertensi ringan mempunyai presentase tertinggi dengan 66,7% dan saturasi oksigen normal 100%.



Gambar 3. Dokumentasi pemeriksaan tekanan darah dan saturasi oksigen



Gambar 4. Dokumentasi pemberian edukasi

Pada Gambar 3 merupakan pemeriksaan tekanan darah dan saturasi oksigen mitra yang digunakan sebagai karakteristik responden dan Gambar 4 adalah dokumentasi pemberian edukasi yang disampaikan oleh Dr. Fahrur Nur Rosyid, S.Kep., Ns., M. Kes kepada mitra. Kekebalan tubuh memainkan peran krusial dalam infeksi COVID-19., obat herbal dengan efek imunomodulator memiliki potensi sebagai tindakan pencegahan dan agen terapeutik untuk pasien yang terinfeksi COVID-19 (Zhang & Liu, 2020). Memantau dan memberikan perawatan yang tepat kepada individu yang telah terinfeksi COVID-19 sangat penting, bahkan setelah mereka sembuh dari infeksi akut (Heidemann et al., 2023). Kualitas hidup pasien paska COVID-19 terbilang buruk tergantung tingkat keparahan selama terkena COVID-19 (Qu et al., 2021). Hal ini merupakan pengaruh dari gangguan kesehatan fisik yang muncul setelah seseorang terinfeksi COVID-19 (Larassati et al., 2022).

Tren yang berkembang dalam penatalaksanaan terapeutik pasien paska COVID-19 melibatkan penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM). CAM telah meningkat pesat selama dua tahun pandemi terakhir karena vitamin, obat-obatan herbal, dan suplemen lainnya dapat menjadi pilihan yang hemat biaya dan aman untuk mempertahankan status kesehatan dan khususnya untuk pertahanan kekebalan yang optimal (Conti et al., 2023). Terapi herbal tidak dapat digunakan sebagai pengobatan tunggal dan harus digunakan bersama dengan pengobatan medis konvensional (Madikonda et al., 2022). Meski demikian, *complementary and*

alternative medicine/ CAM dengan pengobatan herbal secara signifikan mengurangi gejala fisik (faktor inflamasi, aktivitas fisik, nyeri dada, dan fungsi pernapasan) dan gejala psikologis (depresi, kecemasan, stres), kualitas tidur, emosi negatif, dan kualitas hidup pada pasien COVID-19.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini selaras dengan yang dilakukan oleh Badakhsh et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi obat herbal sebagai suplemen imunitas tubuh selama pandemi mendapatkan tanggapan positif dari masyarakat. Selain itu, pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam mengolah dan memanfaatkan tanaman obat sebagai terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien paska COVID-19 juga mengalami peningkatan (Badakhsh et al., 2021).

Kegiatan yang diselenggarakan merupakan kolaborasi antara dosen, kader, bidan, dan mahasiswa ini memiliki manfaat sebagai pengalaman bagi mahasiswa dalam bersosialisasi dengan masyarakat, mengajarkan mahasiswa untuk berwirausaha khususnya pada produk non farmakologi yang ramah dan murah dimasyarakat, dan mendukung tercapainya target skill berkehidupan mahasiswa, juga berguna dalam kebutuhan akreditasi program studi, serta masyarakat menjadi terbantu dengan mengetahui obat herbal yang bisa dikonsumsi secara aman dan mandiri. Kendala dan hambatan yang muncul dalam kegiatan ini yaitu pengurusan perijinan kegiatan dan kekhawatiran masyarakat tentang penularan COVID 19.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan PkM promosi kesehatan berupa edukasi tentang manfaat paket herbal yang terbuat dari kapsul minyak habbatussauda, madu murni, dan VCO guna meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi gejala sisa pada pasien paska infeksi COVID-19 berjalan dengan lancar dan hasil dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan peserta kegiatan antara sebelum 30% dan setelah pemberian edukasi 66%. Diharapkan peserta dapat menindaklanjuti pemanfaatan suplementasi herbal untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan menurunnya gejala sisa paska infeksi COVID-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sukses dan lancar atas dukungan banyak pihak. Terimakasih diucapkan kepada Setjen Dikti Ristek atas bantuan pendanaan yang diberikan dalam Bantuan Pendanaan Program Penelitian Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka dan Pengabdian Masyarakat Berbasis Hasil Penelitian dan Purwarupa PTS dengan kontrak nomor: 404/PPK/Kerma/PKS/2021. Kami juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas fasilitas yang diberikan dalam perolehan dana dari Setjen Dikti Ristek. Terima kasih juga kepada jajaran perangkat desa Griya Tiara Ardi RT 03 RW 10 dan Sawahan

Baru RT 02 RW 8 Purbayan atas dukungan mereka. Kami juga berterima kasih kepada seluruh kader kesehatan wilayah kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PkM). Tidak lupa terimakasih disampaikan kepada segenap pihak yang turut berperan, meskipun tidak dapat kami sebutkan seluruhnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdelrahman, M. M., Abd-Elrahman, N. M., & Bakheet, T. M. (2021). Persistence of symptoms after improvement of acute COVID19 infection, a longitudinal study. *Journal of Medical Virology*, *93*(10), 5942–5946. <https://doi.org/10.1002/jmv.27156>
- Annisa, B., & Rosyid, F. N. (2023). The Effectiveness of Using Herbal Packages (VCO, Honey, Black Seed) as Alternative Treatment for Covid-19 in the Community. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *5*(3), 788–798.
- Badakhsh, M., Dastras, M., Sarchahi, Z., Doostkami, M., Mir, A., & Bouya, S. (2021). Complementary and alternative medicine therapies and COVID-19: A systematic review. *Reviews on Environmental Health*, *36*(3), 443–450. <https://doi.org/10.1515/reveh-2021-0012>
- Conti, V., Corbi, G., Sabbatino, F., De Pascale, D., Sellitto, C., Stefanelli, B., Bertini, N., De Simone, M., Liguori, L., Di Paola, I., De Bernardo, M., Tesse, A., Rosa, N., Pagliano, P., & Filippelli, A. (2023). Long COVID: Clinical Framing, Biomarkers, and Therapeutic Approaches. In *Journal of Personalized Medicine* (Vol. 13, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jpm13020334>
- da Silva, N. S., de Araújo, N. K., dos Santos, K. A., de Souza, K. S. C., de Araújo, J. N. G., Cruz, M. S., Parra, E. J., Silbiger, V. N., & Luchessi, A. D. (2023). Post-Covid condition and clinic characteristics associated with SARS-CoV-2 infection: a 2-year follow-up to Brazilian cases. *Scientific Reports*, *13*(1), 13973. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40586-8>
- Dirjen Pendidikan Tinggi. (2020). Buku Panduan Mmkb. In *Buku Panduan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*.
- Fernández-De-Las-Penãs, C., Palacios-Cenã, D., Gómez-Mayordomo, V., Palacios-Cenã, M., Rodríguez-Jiménez, J., De-La-Llave-Rincón, A. I., Velasco-Arribas, M., Fuensalida-Novo, S., Ambite-Quesada, S., Guijarro, C., Cuadrado, M. L., Florencio, L. L., Arias-Navalón, J. A., Ortega-Santiago, R., Elvira-Martínez, C. M., Molina-Trigueros, L. J., Torres-Macho, J., Sebastián-Viana, T., Canto-Diez, M. G., ... Arendt-Nielsen, L. (2021). Fatigue and Dyspnoea as Main Persistent Post-COVID-19 Symptoms in Previously Hospitalized Patients: Related Functional Limitations and Disability. *Respiration*. <https://doi.org/10.1159/000518854>
- Figueiredo, E. A. B., Silva, W. T., Tsopanoglou, S. P., Vitorino, D. F. de M., de Oliveira, L. F. L., Silva, K. L. S., Luz, H. D. H., Ávila, M. R., de Oliveira, L. F. F., Lacerda, A. C. R., Mendonça, V. A., Lima, V. P., Mediano, M. F. F., Figueiredo, P. H. S., Rocha, M. O. C., & Costa, H. S. (2022). The health-related quality of life in patients with post-COVID-19 after hospitalization: a systematic review. In *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical* (Vol. 55, pp. 1–13). Sociedade Brasileira de Medicina Tropical. <https://doi.org/10.1590/0037-8682-0741-2021>
- Halpin, S. J., McIvor, C., Whyatt, G., Adams, A., Harvey, O., McLean, L., Walshaw, C., Kemp, S., Corrado, J., Singh, R., Collins, T., O'Connor, R. J., & Sivan, M. (2021). Postdischarge symptoms and rehabilitation needs in survivors of COVID-19 infection: A cross-sectional evaluation. *Journal of Medical Virology*, *93*(2), 1013–1022. <https://doi.org/10.1002/jmv.26368>

- Heidemann, C., Sarganas, G., Du, Y., Gaertner, B., Poethko-Müller, C., Cohrdes, C., Schmidt, S., Schlaud, M., & Scheidt-Nave, C. (2023). Long-term health consequences among individuals with SARS-CoV-2 infection compared to individuals without infection: results of the population-based cohort study CoMoLo Follow-up. *BMC Public Health*, *23*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16524-8>
- Larassati, D., Wahyuni, S., & Nopriadi, N. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Pasca COVID-19. *Riau Nursing Journal*, *1*(1), 29–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.29-37>
- Madikonda, P. kumar, Perugu, S. B., & Ramadevi, C. H. (2022). Effect of Ayurvedic Intervention as an adjunct therapy in Post COVID-19 Mucormycosis (PCM): A non-randomized parallel group study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, *13*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100672>
- Mastrososa, I., Del Duca, G., Pinnetti, C., Lorenzini, P., Vergori, A., Brita, A. C., Camici, M., Mazzotta, V., Baldini, F., Chinello, P., Mencarini, P., Giancola, M. L., Abdeddaim, A., Girardi, E., Vaia, F., & Antinori, A. (2023). What is the impact of post-COVID-19 syndrome on health-related quality of life and associated factors: a cross-sectional analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, *21*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02107-z>
- Qu, G., Zhen, Q., Wang, W., Fan, S., Wu, Q., Zhang, C., Li, B., Liu, G., Yu, Y., Li, Y., Yong, L., Lu, B., Ding, Z., Ge, H., Mao, Y., Chen, W., Xu, Q., Zhang, R., Cao, L., ... Sun, Y. (2021). Health-related quality of life of COVID-19 patients after discharge: A multicenter follow-up study. *Journal of Clinical Nursing*, *30*(11–12), 1742–1750. <https://doi.org/10.1111/jocn.15733>
- Setyaningrum, R. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia di dusun sapen umbulmartani ngemplak sleman yogyakarta. *Unisa Yogyakarta*.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *Journal of Medical Virology*, *92*(5), 479–490. <https://doi.org/10.1002/jmv.25707>