

PEMULIHAN KESEHATAN DAN FASILITAS PENDIDIKAN PASCA GEMPA CIANJUR DI WILAYAH CUGENANG

Iwan Aang Soenandi^{1*}, Prasasti Perangin Angin², Malianti Silalahi³,
Yanni Yeski Mokokowu⁴, Meriastuti Ginting⁵

^{1,5}Program Studi Teknik Industri, Universitas Kristen Krida Wacana

^{2,3,4}Program Studi Keperawatan, Universitas Kristen Krida Wacana

email: iwan.as@ukrida.ac.id

Abstract: The Community Service Program, LDDIKTI 3 in collaboration with DITJENDIK-TIRISTEK and Universities launched an Incentive Program for Assignment to Private Universities for the Implementation of Community Service in the Cianjur Earthquake Area based on Key Performance Indicators with a focus on the goal of Recovery for Victims of the Cianjur Earthquake Natural Disaster, West Java. From the results of observations made in the Cianjur and surrounding areas which were affected by the earthquake, many locations in Wangunjaya Village, Cugenang Regency, have not been touched and received assistance. Many people in this area experience health problems due to unbalanced nutritional intake and unclean lifestyle, damage to learning tools in schools and early childhood education, especially at SMPN 2 Cugenang and in early childhood education. The aim of the activity is to improve public health from a physical and mental perspective and to help restore education using digital learning. The activities carried out included conducting free examinations and treatment, teaching Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy to reduce anxiety in the community, distributing healthy food parcels, providing trauma healing for school children, and providing school facilities for schools.

Keywords: cianjur earthquake; cugenang; community service; educational facilities; health recovery.

Abstrak: Program Pengabdian Masyarakat, LDDIKTI 3 bekerjasama dengan DITJENDIKTIRISTEK dan Perguruan Tinggi mencanangkan Program Insentif Penugasan kepada Perguruan Tinggi Swasta untuk Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Wilayah Gempa Cianjur berbasis Kinerja Indikator Kinerja Utama dengan fokus tujuan Pemulihan Korban Bencana Alam Gempa Cianjur Jawa Barat. Dari hasil pengamatan yang dilakukan di daerah Cianjur dan sekitarnya yang terkena dampak gempa, lokasi Desa Wangunjaya Kabupaten Cugenang masih banyak yang belum tersentuh dan mendapatkan bantuan. Para masyarakat di daerah ini banyak yang mengalami masalah kesehatan karena asupan gizi yang tidak seimbang serta perilaku hidup yang tidak bersih, kerusakan alat-alat pembelajaran di sekolah dan PAUD khususnya di SMPN 2 Cugenang dan di PAUD. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dari segi jasmani serta mental dan membantu memulihkan Pendidikan menggunakan pembelajaran digital. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pemeriksaan dan pengobatan gratis, mengajarkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan ansietas pada masyarakat, membagikan parcel makanan sehat, memberikan *trauma healing* bagi anak sekolah, serta memberikan bantuan fasilitas sekolah bagi sekolah. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan perasaan bahagia siswa dan masyarakat (+52%), siswa menjadi bisa merasakan pembelajaran digital (+34%) dan masyarakat menjadi lebih merasakan jasmani yang lebih sehat (+17%).

Kata kunci: cugenang; fasilitas pendidikan; gempa cianjur; pemulihan kesehatan; pengabdian masyarakat.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kepulauan yang sangat luas, dikelilingi oleh lautan, dan terdiri dari bukit, dan gunung. Dengan demikian, Indonesia juga masuk dalam wilayah yang paling rawan gempa karena dilalui jalur Cincin Api Pasifik. Indonesia dan telah mengalami gempa bumi yang lebih besar dari 6.0 magnitudo hampir setiap tahun sehingga menjadikannya salah satu negara paling rawan gempa di dunia termasuk Pulau Jawa (Meilano et al., 2020).

Daerah yang baru saja mengalami gempa pada tanggal 21 November 2022 yang lalu adalah kabupaten Cianjur. Wilayah Cianjur, Sukabumi, Lembang, Purwakarta, hingga Bandung telah sejak lama menjadi daerah rawan gempa bumi. Cianjur dianalisis sebagai daerah yang rawan gempa (Casma dan Mahanani, 2023). Gempa Cianjur dirasakan tak hanya di sejumlah wilayah di Cianjur, Sukabumi, Jawa Barat, tetapi juga dirasakan warga di Jakarta (Amri, 2016).

Hasil survey yang dilakukan oleh Tim Ukrida pada masyarakat bahwa lokasi Desa Wangunjaya Kabupaten Cugenang masih banyak yang belum tersentuh dan mendapatkan bantuan. Masyarakat juga mengaku sangat trauma dengan kejadian gempa yang terjadi. Pada setiap kejadian gempa, hampir semua rumah masyarakat rusak akibat gempa yang membuat masyarakat harus tinggal di tenda yang seadanya sehingga harus dilakukan kegiatan pemulihan (Amestiasih, 2022). Untungnya di daerah ini sumber air bersih cukup tersedia, namun tetap banyak masyarakat yang mengeluh akan masalah kesehatan yang menurun dimana mulai munculnya keluhan kesehatan yang dialami seperti demam, gatal-gatal pada kulit, dan batuk.

Selain melakukan survey ke masyarakat, tim Ukrida juga mencoba melakukan survey ke sekolah yang ada di lokasi Desa Wangunjaya Kabupaten Cugenang yaitu SMPN 2 Cugenang dan PAUD. Hasil wawancara yang dilakukan kepada kepala sekolah didapatkan data bahwa anak sekolah masih terlihat sangat trauma dengan kejadian gempa dimana hal ini dibuktikan masih banyaknya siswa sekolah yang tidak mau hadir sekolah karena takut. Proses belajar mengajar di sekolah sudah mulai diaktifkan kembali namun pelaksanaannya masih tidak dapat maksimal karena ruang kelas yang banyak rusak akibat gempa sehingga sangat berbahaya jika digunakan. Kegiatan belajar dan mengajar hanya dilakukan selama 2 jam dalam satu hari pada setiap kelas karena tenda yang dimiliki sekolah hanya ada 3 sehingga harus digunakan secara bergantian. Hasil temuan yang didapatkan bahwa anak sekolah yang sekolah di tenda hanya duduk menggunakan terpal tanpa ada kursi dan meja, guru yang mengajar juga tidak dapat maksimal karena tidak memiliki media pembelajaran yang dapat digunakan.

Dari uraian permasalahan, tim pengabdian masyarakat Ukrida berupaya memberikan implementasi dengan melakukan pemeriksaan dan pengobatan kesehatan gratis serta memberikan sembako makanan sehat untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan memberikan implementasi dengan memberikan fasilitas pendidikan pada SMP, serta melakukan trauma healing untuk menysasar anak sekolah. Hal ini berguna untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan meningkatkan kualitas pendidikan pada anak sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai saat Tim Ukrida mendapatkan dana dari program Tri Dharma Perguruan Tinggi Pengabdian Masyarakat, LLDIKTI 3 bekerjasama dengan DITJENDIKTIRISTEK dan Perguruan Tinggi mencanangkan Program Insentif Penugasan kepada Perguruan Tinggi Swasta untuk Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Wilayah Gempa Cianjur berbasis Kinerja Indikator Kinerja Utama dengan fokus tujuan Pemulihan Korban Bencana Alam Gempa Cianjur Jawa Barat. kegiatan pengabdian masyarakat ini bermitra dengan Desa Wangunjaya Kabupaten Cugenang. Proses Setelah melakukan assesment kebutuhan masyarakat di desa Wangunjaya, Kamis, 15 Desember 2022 tim kesehatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Ukrida yang terdiri dari 6 dosen dan 7 mahasiswa sampai di lokasi Desa Wangunjaya Kabupaten Cugenang. Sesampainya di lokasi, tim PKM melakukan koordinasi dengan RW setempat dan Kepala sekolah SMPN Cugenang dan Paud terkait kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun kegiatan inti yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pemeriksaan dan pengobatan gratis pada masyarakat, mengajarkan cara mengurangi stres akan pada masyarakat dengan cara mengajarkan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR), memberikan fasilitas Pendidikan pada SMP N Cugenang, dan melakukan trauma Healing pada anak sekolah. Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) efektif pada sekelompok gejala yang mengalami kecemasan dan stres akibat perubahan lingkungan (Hudiyawati et al., 2020). Trauma

Healing pada anak dianggap mampu menurunkan asietas pada anak (Casman, Mahanani et al., 2023).

PEMBAHASAN

Pemeriksaan Kesehatan dan memberikan parcel makanan sehat kepada masyarakat Pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dihari pertama dan kedua. Dalam perencanaan awal pemeriksaan kesehatan akan dilaksanakan oleh tim di hari kedua, namun melihat lokasi PKM yang ternyata berada di daerah curam, Tim kesehatan langsung membuka posko kesehatan agar semua masyarakat bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Paket makanan sehat yang sudah dibawa oleh tim dapat langsung didistribusikan. Karena sepanjang hari hujan dan tidak ada masyarakat yang bisa datang ke posko kesehatan yang sudah dibuat, akhirnya tim kesehatan berkoordinasi dengan RT dan disepakati bahwa tim RT yang akan membagikan paket makanan sehat sebanyak 175 paket ke tiap Kepala Keluarga di semua tenda pengungsian. Tim kesehatan pun akhirnya memutuskan untuk mendatangi warga di tenda pengungsian untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan melakukan pengobatan bebas terbatas sesuai dengan masalah kesehatan yang dikeluhkan warga. Tim kesehatan melakukan pemeriksaan kesehatan door to door sampai pukul 18.30 WIB. Disamping melakukan pemeriksaan fisik, dilakukan pula pendataan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada warga. Hasilnya didapatkan bahwa sanitasi untuk Mandi Cuci Kakus (MCK) sudah tersedia. Hal ini karena warga menggunakan toilet secara bersama-sama, baik tempat MCK yang masih bisa digunakan maupun tempat MCK darurat yang disediakan oleh beberapa

relawan. Adapun karakteristik warga dapat dilihat pada tabel 1. Kondisi rumah dari 38 warga, 13,15% rusak ringan, 23,68% rusak sedang, dan 63,17% rusak berat.



Gambar 1. Contoh rumah warga yang terkena dampak gempa



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan door to door.

Meskipun, MCK sudah baik. Namun, kebersihan dan hidup sehat belum sepenuhnya dilakukan warga. Mayoritas warga tidak biasa melakukan cuci tangan dengan benar dan sudah cukup lama tidak makan buah maupun sayur, hal ini terbukti dari warga, hanya 26,31% yang mengkonsumsi sayur atau buah setiap hari, warga lainnya bisa dua sampai satu minggu baru bisa makan sayur dan buah dan hal itu membawa dampak yang kurang baik untuk kesehatan para warga (Rachman et al., 2017). Selain kurangnya asupan sayur atau buah, warga juga belum bisa cuci tangan dan masih banyak yang merasa cemas akan gempa dan sangat berharap adanya bantuan biaya pembangunan ru-

mah. Hal ini yang mendasari tim melakukan penyuluhan tentang PHBS dan teknik mengurangi kecemasan di hari kedua. Jumat dan Sabtu, 16-17 Desember 2022 tim kesehatan membuka posko kesehatan kembali. Adapun warga yang hadir ada sebanyak 31 warga (lihat tabel 2). Selain dibuka posko kesehatan, dilakukan pula penyuluhan terkait menjaga kesehatan pasca gempabumi bagi masyarakat. dengan mengukur kecemasan dan kemampuan warga cuci tangan. Semua warga yang hadir tampak tegang.



Gambar 3. Kegiatan pemeriksaan kesehatan di SMPN 2 Cugenang.

Semua warga ada di tingkat cemas sedang sampai berat. Semua warga yang hadir, belum ada satupun yang mampu melakukan cuci tangan dengan benar. Penyuluhan dilakukan dengan materi cuci tangan enam langkah, setelah itu warga di tes kemampuan cuci tangan satu per satu. Hasil observasi tim, semua warga telah mampu cuci tangan enam langkah dengan benar. Setelah di-lakukan penyuluhan fokus pada cuci tangan, penyuluhan beranjak ke materi peningkatan kesehatan, mulai dari warga rutin olahraga dan aktivitas fisik, makan buah sayur, sampai menjaga emosi (Waldani, 2016).

Tabel 1 Karakteristik Warga Korban Gempabumi Cianjur, N=38

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Jumlah Anggota Keluarga
A	56	L	SD	Pedagang sayur	5
I	55	P	SD	Pedagang	3
O	65	P	SD	Petani	1
N	13	P	SMP	Siswi	4
D	35	L	SMP	Pedagang	4
M	35	P	SD	IRT	4
Y	35	P	SD	IRT	4
D	34	L	SD	Ngojek	4
A	55	P	SD	IRT	2
T	45	P	SD	Tani	4
A	42	P	SD	Tani	5
Y	21	L	SMP	Mandor	4
S	32	P	SD	IRT	3
A	42	P	SD	IRT	5
T	30	P	SD	IRT	5
M	75	P	SMP	Petani	5
B	39	L	SD	Petani	5
K	36	P	SMP	IRT	5
B	45	L	SMP	Wiraswasta	3
O	40	P	SD	IRT	5
R	36	P	SMP	IRT	4
D	33	P	SD	IRT	4
R	36	P	SMP	IRT	3
N	41	P	SD	IRT	5
N	56	P	SD	IRT	3
F	69	L	SD	Buruh	3
A	71	P	SD	IRT	4
G	75	L	SD	Petani	4
A	52	L	SD	Petani	9
S	48	P	SD	Petani	4
D	49	P	SD	IRT	3
S	42	P	SD	IRT	4
R	39	P	SD	IRT	4
E	48	L	SD	Buruh	4
J	70	L	SD	Pedagang	3
L	21	P	SMP	IRT	1
B	21	L	SMA	Tidak Bekerja	1
N	40	P	SD	IRT	5



Gambar 4. Penyuluhan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)



Gambar 5. Serah terima bantuan makanan sehat dan obat-obatan ke warga.

Warga tampak aktif dan mampu menjawab pertanyaan seputar peningkatan kesehatan pasca penyuluhan. Akhir dari penyuluhan, warga diajarkan teknik *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk menurunkan kecemasan (Toussaint et al., 2021). Masyarakat mengungkapkan sangat trauma dan sering mengalami ansietas akan gempa susulan yang berdampak pada fisik mereka yang menjadi sering pegal-pegal sehingga dianjurkan melakukan PMR minimal dua kali sehari. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada 30 orang responden korban gempa Cianjur yang mengukur respon trauma, bahwa sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami gejala ringan dan 18 orang (60%) mengalami gejala mengarah ke PTSD (Pangaribuan, S. M., Silalahi,

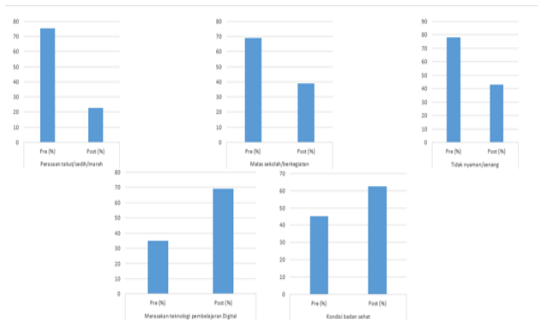
M., Siringoringo, L., & Purborini, N, 2023). Sebelum penyuluhan ditutup, tim observer melihat satu per satu warga melakukan PMR, hasilnya semua warga telah mampu melakukan PMR. PMR merupakan terapi yang dapat membantu orang menjadi rileks sehingga mampu membuat stress berkurang dan menjadikan seseorang merasa lebih baik (Toussaint et al., 2021). Pasca penyuluhan warga dilakukan pemeriksaan kesehatan, hasilnya dapat dilihat pada tabel 2.

Sebagai salah satu cara pemulihan yang cepat adalah dengan memperbaiki fasilitas kegiatan belajar dan mengajar (Jannah & Sontani, 2018). Pada hari Kamis, 15 Desember 2022 tim pemulihan pendidikan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Ukrida sampai di lokasi SMPN 2 Cugenang. Hari pertama tim melakukan loading barang-barang yang diserahkan kepada sekolah SMPN 2 Cugenang berupa : 1 set Desktop komputer, LCD Projector, Layar, Printer, 50 buah Meja Portable dan dapat diatur ketinggiannya, 164 buah tas sekolah, 270 buku dan alat tulis. Untuk peralatan komputer akan digunakan untuk mengganti peralatan komputer yang rusak karena tertimpa runtuh bangunan pada waktu gempa. Meja portable diperlukan oleh mereka untuk berkegiatan belajar di tenda karena belum tersedia meja disana. Selain itu meja tersebut juga dapat diatur ketinggiannya sehingga memenuhi kebutuhan ergonomis dalam kegiatan belajar, misalnya pada posisi duduk menggunakan kursi atau posisi bersila (lesehan). Peralatan lainnya seperti tas sekolah, buku dan alat tulis akan digunakan para siswa untuk mengganti peralatan mereka yang rusak karena tertimpa runtuh rumah.

Tabel 2 Masalah Kesehatan Warga, N=31

No	Insisial	Usia (Tahun)	Tekanan Darah	Keluhan
1	Ny. E	40	110/70 mmHg	Batuk , gatal-gatel
2	Ny. A	42	130/70 mmHg	Sakit kepala, pusing, gatal-gatel
3	Ny. A	38	134/76 mmHg	Sakit kepala
4	Ny. N	37	126/80 mmHg	Pegal-pegal
5	Ny. S	54	150/90 mmHg	Pegal-pegal
6	Ny. N	41	136/94 mmHg	Sakit kepala, pusing, panas dalam, batuk berdahak
7	Ny. C	38	126/84 mmHg	Sakit kepala, pusing, batuk, gatal-gatal, maag
8	Ny. D	35	144/90 mmHg	Sakit gigi, pusing, gatal-gatal
9	Ny. F	36	154/86 mmHg	Pusing, batuk, pilek
10	Ny. K	35	132/80 mmHg	Pegal-pegal, kembung, sakit kepala
11	Ny. S	45	106/70 mmHg	Batuk, pilek, perut kembung, sakit tenggorokan
12	Tn. D	45	118/72 mmHg	Pilek, pusing, sakit kepala, gatal-gatal,
13	Ny. T	33	108/74 mmHg	Pusing, lemas, sakit kepala, gatal-gatal
14	Ny. M	34	116/60 mmHg	Pusing, maag, batuk, gatal-gatal
15	Ny. L	43	125/85 mmHg	Pusing, capek
16	Ny. A	32	123/81 mmHg	Pusing, pegal
17	Tn. A	60	151/112mmHg	Pusing, kaki sakit
18	Ny. Y	39	123/91 mmHg	Radang sendi
19	Tn. D	52	143/110 mmHg	Pusing
20	Ny. K	52	151/91 mmHg	Koreng di kaki, gatal, bernanah, demam
21	Ny. S	37	139/111 mmHg	Pusing, hidung luka
22	Ny. O	40	131/94 mmHg	Batuk, pilek, sakit pinggang, rematik
23	Ny. L	44	143/93 mmHg	Sakit kepala, gatal di kaki, badan pusing
24	Ny. R	37	95/81 mmHg	Pegal, badan gatal, pusing
25	Ny. N	56	131/86 mmHg	Pegal, pusing
26	Ny. S	54	109/88 mmHg	Batuk, maag, lutut sakit, tangan kesemutan
27	Ny. M	30	123/81 mmHg	Kram tangan
28	Ny. N	37	130/89 mmHg	Sakit kepala, sakit gigi, sakit tenggorokan
29	Ny. L	35	119/80 mmHg	Gatal-gatal
30	Ny. N	41	123/86 mmHg	Letih, lesu, lemas, mengandung 3 bulan anak ke 4
31	Tn. A	43	126/81 mmHg	Batuk kering

Berikut adalah hasil monitoring dan evaluasi dari kegiatan pemulihan bidang edukasi di SMPN 2 Cugenang



Gambar 6. Hasil Tabulasi data Kuesioner setelah kegiatan PkM

Pada keesokan harinya tim PKM Pendidikan yang terdiri dari dosen dan mahasiswa juga mengadakan sesi penyuluhan untuk membangun semangat dan kepercayaan diri siswa dan guru (Faznur & Sumardi, 2020) serta pengenalan terhadap teknologi pembelajaran digital yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar pasca gempa bagi para siswa SMP (Jediut et al., 2022). Sehingga mereka tetap semangat belajar serta dapat mengantisipasi kejadian seperti gempa jika terulang lagi.



Gambar 7 Kegiatan *Trauma Healing* pada anak sekolah

Dan sebagai hasil evaluasi didapatkan hasil seperti berikut:

1. Peningkatan perasaan Siswa dan Warga menjadi lebih bahagia (52%)

2. Siswa lebih merasakan Pembelajaran Digital (34%) dan
3. Jasmani yang lebih sehat (17%)
4. Untuk tabulasi dalam bentuk grafik dapat dilihat pada Gambar 6.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar, namun ada beberapa kendala yang dialami yaitu hujan deras yang menguyur lokasi pada hari pertama melakukan pengabdian yang membuat tim pengmas harus melakukan pemeriksaan *door to door* dan masih seringnya gempa susulan yang terjadi yang membuat meningkatnya kecemasan yang dialami oleh masyarakat dan juga tim pengabdian saat di lokasi.

SIMPULAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan guna untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan Pendidikan di Desa Wangunjaya Kabupaten Cugenang. Hasil yang ditemukan bahwa kondisi rumah dari 38 warga, 13,15% rusak ringan, 23,68% rusak sedang, dan 63,17% rusak berat. Masalah kesehatan yang dialami oleh masyarakat adalah Pegal-pegal, pusing, batuk, gatal-gatal, sakit gigi, sakit tenggorokan, dan dan magg. Masyarakat sudah tahu dan mampu melakukan *Therapy Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan ansietas akibat gempa serta tahu cara melakukan cuci tangan yang benar untuk menjaga kesehatan di tengah kondisi gempa.

Para warga yang terdampak gempa sangat memerlukan edukasi dalam hal kesehatan dan cara pembelajaran dalam situasi darurat. Kegiatan PkM yang dilakukan oleh tim Ukrida dari dosen dan mahasiswa sangat dirasakan manfaatnya bagi para warga hal ini dibuktikan dengan Perasaan Siswa dan Warga

menjadi lebih bahagia (52%), Siswa senang bisa merasakan pembelajaran digital (34%) dan masyarakat dan siswa merasakan jasmani yang lebih sehat (17%)

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada DITJENDIKTIRISTEK atas Hibah Program Insentif Penugasan kepada Perguruan Tinggi Swasta untuk Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Wilayah Gempa Cianjur berbasis Kinerja Indikator Kinerja Utama Tahun 2022 dengan nomor kontrak: 588/EI/KS.06.0212022 588/EI/KS.06.0212022

DAFTAR PUSTAKA

- Amestiasih, T., Fadlilah, S., Rahil, N. H., & Pikardo, I. K. R. (2022). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Menghadapi Gempa Bumi Melalui Program Edukasi. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 263. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i2.1062>
- Amri, R. M. Yulianti G. Yunus R. Wiguna S. Adi AW. Ichwana A N. Randongkir R V. SeptianRT. (2016). Risiko Bencana Indonesia. Direktorat Pengurangan Risiko Bencana. BNPB. Jakarta
- Casman ; Dian, M., Nani, A. D., Eko, T. B., Lis-nadiyanti, L., Nur, E. R., Gefira, N. F., Al-fiansyah, M., Muhammad, A., Yuni, F U. (2023). Gambaran Kesehatan Dan Trauma Healing Guna Mengurangi Kecemasan Pada Anak Pasca Gempa Bumi Cianjur. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, Vol 7, No 1 (2023): Februari, 722–731.
- Hudiyawati, D., Muhlisin, A. & Ibrahim, N. (2020). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 18(3). <https://doi.org/10.31436/imjm.v18i3.185>
- Faznur, L. S., & Sumardi, A. (2020). Aplikasi Kahoot Sebagai Media Dalam Evaluasi Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada Guru Sma Di Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, Vol.2No.2April2020. <https://doi.org/10.24853/jpmt.2.2.39-44>
- Jannah, S. N., & Sontani, U. T. (2018). Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Sebagai Faktor Determinan Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 210. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9457>
- Jediut, M., Sennen, E., & Carolina Vebri Ameli. (2021). Manfaat Media Pembelajaran Digital Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sd Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi Pendidikan Dasar*, 2(2), 1-5. <https://doi.org/10.36928/jlpd.v2i2.962>
- Meilano, I., Tiaratama, A. L., Wijaya, D. D., Maulida, P., Susilo, S., & Fitri, I. H. (2020). Analisis Potensi Gempa di Selatan Pulau Jawa Berdasarkan Pengamatan GPS. *Jurnal Lingkungan Dan Bencana Geologi*, 11(3), 151–159.

- <https://doi.org/10.34126/jlbg.v11i3.352>.
- Nuridin N, Rattu A J M, Punuh M I. 2019. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Kesemas* Volume 8 Nomor 6 Oktober 2019 : Hal 146-153.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Pangaribuan, S. M., Siregar, H. K., Widiastuti, S. H., Silalahi, M., Siringoringo, L., & Purborini, N. (2023). RESPON TRAUMA PADA PENGUNGI GEMPA BUMI CIANJUR JAWA BAR-AT: Pangaribuan, et.,al . *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(No.1). Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/2017>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Waldani D., Rasyid R., Agus Z. 2016. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas* Volume 7 Nomor 2, 2018.