

GANAS (Gowes Aman, Nyaman dan Sehat): Sosialisasi Aktivitas Bersepeda Aman, Nyaman dan Sehat Berbasis Komunitas Selama Pandemi Covid-19

Prayogi Dwina Angga¹, Sugiharto², Desiana Merawati³

Keywords :

Sepeda;
Aman;
Nyaman;
Sehat;
Covid-19.

Correspondensi Author

Pendidikan Olahraga,
Universitas Mataram
Jl. Majapahit No.62
Email: prayogi.angga@unram.ac.id

History Article

Received: 10-03-2021;
Reviewed: 26-04-2021;
Accepted: 27-06-2021;
Available Online: 27-06-2021;
Published: 05-08-2021;

Abstrak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam tagline GANAS (Gowes Aman, Nyaman dan Sehat) merupakan kegiatan sosialisasi dan edukasi guna menjawab permasalahan akibat tingginya animo masyarakat bersepeda di masa pandemi Covid-19. Terdapat tiga tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu: (1) Prakegiatan, diisi dengan koordinasi awal kegiatan, *focus grup discussion* (FGD) dan penyusunan program edukasi dan sosialisasi bersama dengan mitra; (2) Pelaksanaan kegiatan, melakukan sosialisasi dan edukasi menggunakan berbagai media yang berisi pesan tentang bersepeda aman, nyaman dan sehat selama pandemi Covid-19; (3) Pasca kegiatan, yaitu melakukan monitoring dan evaluasi bersama mitra. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan edukasi dan diseminasi melalui berbagai media berbentuk leaflet, sticker, poster disertai dengan pemberian masker pada pesepeda. GANAS telah nyata memberikan kontribusi terhadap perubahan pemahaman dan perilaku untuk lebih aware dan disiplin menjaga protokol kesehatan ketika bersepeda, sehingga tetap memperoleh manfaat aktivitas fisik dan meminimalisir penularan Covid-19.

Abstract. Community service activities that are packaged in the GANAS tagline (Safe, Comfortable and Healthy Cycling) are socialization and educational activities to answer problems due to the high interest of the cycling community during the Covid-19 pandemic. There are three stages in this community service activity, namely: (1) Pre-activity, filled with initial coordination of activities, focus group discussions (FGD) and the preparation of education and socialization programs together with partners; (2) Implementation of activities, conducting socialization and education using various media containing messages about safe, comfortable and healthy cycling during the Covid-19 pandemic; (3) Post-activity, namely conducting monitoring and evaluation with partners. This community service activity succeeded in providing education and dissemination through various media in the form of leaflets, stickers, posters accompanied by the provision of masks to cyclists. GANAS has significantly contributed to changes in understanding and behavior to be more aware and disciplined in maintaining health protocols when cycling, so that they still get the benefits of physical activity and minimize the transmission of Covid-19.



PENDAHULUAN

Kemunculan Corona Virus 2019 yang secara resmi disebut sebagai Covid-19 sejak Desember lalu di Kota Wuhan telah merubah seluruh tatanan dunia dalam waktu yang relatif singkat. Secara cepat Covid-19 ini menjadi pandemi (Du dkk., 2020) dan telah menyebar dalam skala luas serta menimbulkan banyak korban jiwa (Saputra, 2020). Sampai saat artikel ini di tulis, telah dikonfirmasi oleh World Health Organization (WHO), sebanyak 14.043.176 jiwa telah terinfeksi virus Covid-19 termasuk 597.583 jiwa yang meninggal dunia (WHO, 2020b). Di Indonesia sendiri sampai tanggal 19 Juli 2020, sebanyak 86.521 jiwa dinyatakan positif Covid-19 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020). Dampak nyata Covid-19 ini telah memaksa seluruh masyarakat untuk melakukan berbagai penyesuaian terhadap berbagai bentuk perubahan aspek kehidupan yang diakibatkannya (Noor dkk., 2020). Munculnya berbagai permasalahan membuat desakan untuk melakukan berbagai transformasi dalam segala bidang. Kebijakan kenormalan baru (*new normal*) menjadi salah satu respon pemerintah dalam menghadapi situasi akibat pandemi virus Covid-19, sehingga akan berdampak secara langsung terhadap perubahan seluruh aspek kehidupan bermasyarakat.

Olahraga atau aktivitas fisik juga menjadi salah satu bentuk kegiatan masyarakat yang mengalami dampak akibat adanya pandemi Covid-19. Himbauan pemerintah untuk melakukan pembatasan aktivitas fisik maupun sosial (*physical distancing*) demi meminimalisir penularan Covid-19 menjadikan olahraga juga mengalami penyesuaian. Bahkan, Organisasi kesehatan dunia (WHO) juga memberikan panduan mengenai aktivitas fisik atau olahraga yang dapat dilakukan di luar rumah selama pandemic Covid-19 (WHO, 2020a). Olahraga atau aktivitas fisik akan menjadi sarana yang sangat baik untuk membantu masyarakat tetap sehat baik secara fisik maupun mental selama masa pandemi ini (Callow dkk., 2020). WHO sendiri telah merekomendasikan melakukan aktivitas fisik

dengan intensitas sedang selama 150 menit atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas tinggi selama satu minggu, atau kombinasi keduanya (American Diabetes Association, 2018). Rekomendasi tersebut dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik di luar maupun di dalam rumah, bahkan tanpa menggunakan peralatan khusus atau dengan ruangan yang terbatas.

Aktivitas fisik yang teratur akan sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran (Powell dkk., 2019) terutama ketika dilakukan pada masa pandemi seperti sekarang (Maugeri dkk., 2020). Telah terbukti bahwa olahraga yang dikemas dalam bentuk aktivitas fisik yang teratur dan terukur dapat mengurangi tekanan darah tinggi (García-Hermoso dkk., 2020; Hagberg dkk., 2000; Pescatello dkk., 2004), membantu mengelola berat badan (King dkk., 2020; Le Guennec & Rossary, 2020; Tran dkk., 2020) dan mengurangi risiko penyakit jantung (Farpour-Lambert dkk., 2009), stroke (Kanai dkk., 2019; Marsden dkk., 2016; Middleton dkk., 2013), diabetes tipe 2 (Absil dkk., 2019; American Diabetes Association, 2018; Colberg dkk., 2016), dan berbagai kanker (Lam dkk., 2020; Murray dkk., 2020; Thomaier dkk., 2020), semua kondisi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap COVID-19 (Caballero dkk., 2020; Hernández-Garduño, 2020; Pal & Bhadada, 2020, 2020; Slimano dkk., 2020; Yang & Yang, 2020). Selain itu, aktivitas fisik dengan dosis yang tepat juga meningkatkan kekuatan tulang dan otot dan meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kebugaran (Angulo dkk., 2020; Braaksma dkk., 2018; Huang dkk., 2017; Smith dkk., 2003). Untuk orang tua, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga akan berdampak terhadap peningkatan keseimbangan sehingga membantu dan mencegah mereka agar tidak mudah jatuh dan cedera (Scott dkk., 2019).

Saat ini bersepeda menjadi salah satu pilihan olahraga yang dianggap oleh masyarakat masih aman untuk dilakukan. The Institute for Transportation and Development Policy (ITDP) dalam kurun waktu bulan Juni 2020 mencatat bahwa terjadi peningkatan jumlah pengguna sepeda pada beberapa titik di Jakarta (Dwinanda,

2020), angkanya sangat signifikan yaitu mencapai 1.000 persen atau 10 kali lipat dibandingkan dengan hasil penghitungan yang dilakukan pada bulan Oktober 2019 (ITDP Indonesia, 2020). Sama halnya dengan Jakarta, beberapa kota besar di Indonesia seperti Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Bandung dan Surakarta juga mengalami situasi yang serupa (Alkalis, 2020; Awal, 2020). Beberapa kota di Negara lainnya juga mengalami tren yang serupa selama masa pandemi Covid-19 ini berlangsung. Lembaga pengumpul data penghitungan sepeda dan pejalan kaki Eco-Counter melaporkan bahwa perubahan pengguna sepeda di beberapa Negara diantaranya: United Kingdom, Swedia, Spanyol, Portugal, Italia, Irlandia, Jerman, Perancis, Finlandia, Belgia dan Australia juga meningkat secara signifikan. Dari 11 kota yang dilakukan penghitungan tersebut diperoleh rata-rata peningkatan jumlah pesepeda sebesar 106,72% dalam sebulan terakhir dibandingkan dengan rata-rata harian 4 minggu sebelum adanya tindakan *lockdown*. Finlandia menjadi Negara yang mengalami peningkatan sangat signifikan yaitu sebesar 363%, dan Portugal menjadi Negara yang memiliki perubahan terendah untuk pengguna sepeda selama pandemi yaitu hanya 35,5%. Sama halnya dengan 11 Negara di Eropa tersebut, ledakan bersepeda juga terjadi di banyak kota di Amerika, dalam medio bulan April sampai Mei ditemukan di wilayah barat daya Amerika Serikat mengalami peningkatan pesepeda lebih dari 100% (BBC New Indonesia, 2020; The Guardian, 2020).

Peningkatan jumlah individu yang menggunakan sepeda baik sebagai alat transportasi (Daulay, 2020; Hakim, 2020) maupun sebagai alat untuk berolahraga tentunya juga memunculkan berbagai permasalahan baru. Minimnya pemahaman akan bersepeda yang aman, nyaman dan sehat akan berbahaya bahkan bisa menyebabkan kematian (Dinnata, 2020; Lantara, 2020; Pranita, 2020). Apabila melihat fakta di lapangan, maka masih banyak pesepeda yang mengabaikan protokol pencegahan Covid-19 (Simanjuntak, 2020), selain itu keselamatan dalam bersepeda juga masih belum menjadi perhatian utama pesepeda. Terlihat jelas bahwa dimasa pandemi Covid-19 ini masih banyak pesepeda yang tidak menggunakan masker atau tidak

menjaga jarak satu sama lain (Pramono, 2020) saat mereka berkumpul atau bersepeda (Mojok.co, 2020). Kegiatan bersepeda yang dilakukan secara bersama-sama atau bergerombol akan menimbulkan transmisi Covid-19 apabila tidak memperhatikan protokol kesehatan yang ada. Oleh karena itu masyarakat harus memahami bahwa penularan Covid-19 mempunyai sifat yang komunal dan beberapa bukti ilmiah telah membuktikan banyak orang terpapar ketika berada di komunitas ataupun tempat keramaian (Chen dkk., 2020; Chiang dkk., 2020) tidak terkecuali ketika melakukan olahraga bersama seperti bersepeda (Riady, 2020).

Sesuai dengan permasalahan mitra, maka edukasi bagi masyarakat yang saat ini sedang memiliki animo tinggi terhadap olahraga bersepeda menjadi hal yang utama. Masih banyak pesepeda pemula yang belum paham betul tentang bagaimana protokol yang harus dilakukan selama bersepeda, bagaimana harus melakukan aktivitas bersepeda sesuai dosis yang tepat, dan bagaimana etika serta keselamatan selama bersepeda di jalan raya. Temuan yang banyak terjadi di lapangan menjadi concern utama dalam kegiatan ini sehingga masyarakat menyadari dan memahami tentang pentingnya bersepeda yang aman, nyaman dan sehat.

METODE

Terdapat tiga tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu: (1) Prakegiatan, diisi dengan koordinasi awal kegiatan, *focus grup discussion* (FGD) dan penyusunan program edukasi dan sosialisasi bersama dengan mitra. Dalam tahap ini dibahas tentang berbagai hal dan persiapan terkait dengan kegiatan edukasi dan sosialisasi kegiatan bersepeda aman, nyaman dan sehat, kesiapan mitra dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian serta penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan. Dibahas juga hal-hal berkaitan teknis pelaksanaan edukasi dan sosialisasi bersepeda aman, nyaman dan sehat di lapangan. (2) Pelaksanaan kegiatan, dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media seperti poster, leaflet dan sticker guna menyampaikan pesan tentang bersepeda aman, nyaman dan sehat selama pandemi

Covid-19. Pembagian masker non medis juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam pelaksanaan kegiatan.; (3) Pasca kegiatan, dalam tahapan ini dilakukan monitoring dan evaluasi aktivitas edukasi dan sosialisasi kegiatan bersepeda aman, nyaman dan sehat yang dilakukan bersama-sama mitra.

Kegiatan ini dilakukan bekerja sama dengan komunitas Federal Malang atau disingkat FedNgalam. Focus Group Discussion (FGD) dengan pengurus merupakan langkah awal kegiatan ini, topik edukasi, strategi dan bagaimana formatnya menjadi hal utama yang didiskusikan dalam acara FGD ini. Setelah dilakukan FGD, tahapan kegiatan berikutnya adalah menentukan materi edukasi, hasil FGD menjadi landasan untuk menyusun materi edukasi. Tim Pengabdian kepada Masyarakat membuat desain leaflet dan stiker yang berisi edukasi tentang bersepeda aman, nyaman dan sehat selama pandemic, selain itu desain masker yang aman dan menarik juga dipersiapkan pada tahapan ini. Seluruh material yang telah dibuat oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya didiskusikan lebih lanjut dengan pengurus FedNgalam untuk mendapatkan masukan. Hasil masukan tersebut dijadikan bahan untuk revisi produk akhir yang akan dibagikan kepada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan inti dilakukan di Car Free Day (CFD) Ijen Kota Malang, pada hari Minggu tanggal 15 Agustus 2020, dengan membagikan masker, leaflet dan stiker secara gratis kepada pesepeda yang ada. Selain itu, komunitas FedNgalam juga melakukan promosi dan edukasi bersepeda yang aman, nyaman dan sehat kepada kelompok-kelompok pesepeda yang berkumpul di sekitaran CFD Ijen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan koordinasi secara informal guna membahas animo masyarakat yang sangat tinggi terhadap aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi Covid-19 terutama olahraga bersepeda. Komunikasi dijalin oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan komunitas

Federal Malang yang di singkat FedNgalam. FedNgalam merupakan bagian dari Komunitas Mountain Bike Federal Indonesia (MTBFI) yang juga memiliki komunitas serupa di berbagai daerah di Indonesia. Sebagai salah satu komunitas sepeda di Kota Malang, FedNgalam mempunyai kurang lebih 100 anggota aktif. Sebagai komunitas yang telah berdiri selama 7 tahun dan cukup banyak memiliki anggota aktif maka kolaborasi antara Tim PkM dengan komunitas ini menjadi sebuah kerja sama yang cukup potensial untuk dilakukan. Hasil koordinasi awal yang dilakukan tim PkM dengan komunitas FedNgalam ternyata memiliki persamaan persepsi terhadap analisis situasi yang berhubungan dengan tingginya animo masyarakat pada aktivitas bersepeda dengan berbagai dampaknya.

Tindak lanjut hasil koordinasi awal adalah kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) yang membahas permasalahan akibat tingginya animo masyarakat pada olahraga bersepeda, mencari solusi terhadap permasalahan tersebut serta menyusun rancangan kegiatan atau strategi guna memberikan edukasi dan sosialisasi tentang bersepeda yang aman, nyaman dan sehat. FGD yang dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2020 menghasilkan beberapa kesepakatan bersama, diantaranya: (1) tren peningkatan individu bersepeda selama pandemi Covid-19 telah dirasakan di berbagai daerah termasuk di kota Malang; (2) peningkatan tren bersepeda ini belum dibarengi dengan pengetahuan yang baik dari masyarakat terhadap bagaimana protokol kesehatan yang harus diterapkan ketika melakukan olahraga bersepeda; (3) muncul berbagai masalah yang terjadi akibat peningkatan tren bersepeda, baik yang berhubungan dengan ketertiban di jalan raya, pelanggaran rambu-rambu lalu lintas, tidak patuh terhadap protokol kesehatan, banyak pesepeda yang belum menggunakan masker, dan penggunaan masker yang salah sehingga berakibat fatal bagi pesepeda; (4) perlu adanya edukasi atau sosialisasi bagi pesepeda agar mereka memperoleh pemahaman tentang bersepeda yang aman, nyaman dan sehat selama pandemi Covid-19; dan (5) materi edukasi dan sosialisasi diantaranya

kewajiban pesepeda di jalan raya, protokol kesehatan yang harus diterapkan ketika bersepeda, pemilihan dan penggunaan masker selama bersepeda, tips gowes aman selama pandemi Covid-19, serta starterpack bersepeda di masa pandemi Covid-19.

Berkaitan dengan isu permasalahan mengenai peningkatan animo masyarakat terhadap aktivitas bersepeda selama pandemi Covid-19 yang tidak disertai pengetahuan tentang protokol kesehatan dan tata tertib bersepeda yang benar, maka perlu adanya bentuk media edukasi sebagai alat untuk menyampaikan informasi atau pesan bagi masyarakat. Media yang dipilih dan digunakan harus mempertimbangkan konten atau isu permasalahan yang diangkat serta efektivitas media tersebut dalam menyampaikan maksud atau pesan kepada sasaran. Proses komunikasi skunder menjadi pilihan dalam menyampaikan informasi kepada pesepeda, komunikasi skunder ini merupakan proses penyampaian informasi kepada orang lain dengan menggunakan alat sebagai media (Ambar, 2017). Media menjadi ujung tombak dalam proses komunikasi skunder ini karena dianggap lebih efektif dan efisien untuk menjangkau khalayak dan menyampaikan pesan.

Poster dan leaflet menjadi pilihan media nirmassa yang digunakan dalam kegiatan PkM ini, kedua jenis media ini dianggap memiliki efektivitas yang cukup baik dalam menyampaikan informasi atau pesan kepada khalayak sasaran (Fitri & Wiji, 2019; Jumilah dkk., 2014; Marlina & Saleh, 2009; Herawati & Aini, 2019; Hartiningsih, 2018; Linasari, 2017). Pemilihan tersebut juga didasarkan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan akan muncul setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu yang diperoleh melalui panca indera, sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga (Khotimah dkk., 2019; Legawaputri dkk., 2018; Prasetyo, 2006). Berdasarkan telaah konten atau isu permasalahan yang muncul maka tim PkM menyusun poster dan leaflet guna mengkampanyekan pesan sosial keamanan, kenyamanan dan kesehatan bersepeda selama pandemi Covid-19. Pesan yang disampaikan merupakan beberapa himbauan atas minimnya pengetahuan pesepeda terhadap protokol kesehatan ketika bersepeda, penggunaan masker yang aman selama bersepeda, perlengkapan yang harus

dipenuhi selama bersepeda di masa pandemi Covid-19, serta kewajiban pesepeda di jalan raya.

Agar pesan yang disampaikan dapat direspon dan lebih mudah untuk dipahami oleh khalayak sasaran, maka pesan kampanye dirancang secara lebih sistematis dengan menggunakan simbol dan ilustrasi yang menggambarkan pesan, sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi terhadap pesan yang akan disampaikan. Konsep yang dimiliki selanjutnya diaplikasikan dalam bentuk dwi matra dengan menampilkan objek visual yang menarik, sehingga menimbulkan kesan tertentu yang dapat dirasakan oleh target sasaran. Visualisasi leaflet dan poster ini ditampilkan dan disertai dengan berbagai gambar untuk mewakili pesan yang akan disampaikan dan dilengkapi dengan kata-kata himbauan. Warna juga dipilih yang semenarik mungkin agar daya tarik target semakin meningkat dan fokus terhadap media penyampai pesan. Selain itu, pertimbangan ukuran media juga disesuaikan secara ergonomis dan perpektif penglihatan dengan jarak pandang pesepeda juga disesuaikan dengan tempat pengaplikasian media.

Material lain yang digunakan untuk melengkapi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masker. Masker yang dibuat akan dibagikan kepada pesepeda, utamanya bagi mereka yang tidak memakai masker ketika melakukan aktivitas bersepeda. Strategi pembagian masker merupakan salah satu langkah komprehensif sebagai bagian dari pencegahan dan pengendalian yang dapat membatasi penyebaran penyakit virus saluran pernafasan tertentu, termasuk Covid-19. Dua kegunaan masker adalah melindungi orang yang sehat untuk dipakai melindungi diri sendiri saat melakukan kontak dengan orang yang terinfeksi dan berguna untuk mengendalikan sumber yaitu penggunaan oleh orang yang terinfeksi agar tidak terjadi penularan lebih lanjut (World Health Organization, 2020). Penggunaan masker disertai disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan seperti menjaga jarak, sering mencuci tangan serta langkah lain dalam pencegahan dan pengendalian infeksi (PPI) lainnya menjadi kunci dalam mencegah penularan Covid-19 termasuk ketika bersepeda.

Masker nonmedis menjadi pilihan masker yang akan dibagikan bagi pesepeda

pada kegiatan ini. Efisiensi filtrasi (EF), kemudahan bernapas, jumlah dan kombinasi bahan yang digunakan, bentuk, dan salutan (*coating*) menjadi beberapa fitur utama dalam pembuatan masker nonmedis. Berdasarkan acuan fitur yang telah disarankan dan dikaji oleh WHO maka pemilihan bahan kain menjadi langkah pertama dan paling penting dalam pembuatan masker nonmedis ini, mengingat dalam bersepeda yang merupakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat sehingga membutuhkan kemudahan dalam bernafas namun tanpa mengurangi efisiensi filtrasi.

Persiapan dan pembahasan teknis kegiatan menjadi agenda lanjutan setelah seluruh material kegiatan selesai dibuat. Koordinasi dilaksanakan pada tanggal 20 dan 27 Agustus 2020 dengan pokok bahasan mengenai detail acara yang akan dilakukan. Diperoleh kesepakatan bahwa kegiatan Gowes Aman, Nyaman dan Sehat (GANAS) dilaksanakan pada hari Minggu, 30 Agustus 2020 dengan berfokus pada beberapa tempat di Kota Malang sebagai titik lokasi sosialisasi dan kampanye GANAS. Jalan Jendral Basuki Rahmat, Boulevard Ijen dan Jalan Terusan Ijen menjadi lokasi utama kegiatan ini. Beberapa titik lokasi tersebut dipilih sebagai tempat yang strategis untuk menyampaikan pesan karena menjadi jalur favorit pesepeda kota Malang.

Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2020 mengambil titik start di Balai Kota Malang, kurang lebih 100 pesepeda dari berbagai komunitas di Kota Malang turut ambil bagian dalam kegiatan ini. Setelah seluruh peserta berkumpul, mereka diberikan masker dan diberikan pengarahan tentang tujuan serta alur kegiatan. Start kampanye GANAS dimulai pukul 07.30 WIB menyusuri jalanan Kota Malang dengan rute start Balai Kota Malang (Jalan Tugu) – Jalan Trunojoyo – Jalan Patimura – Jalan Jaksa Agung Suprpto – Jalan Jendral Basuki Rahmat – Jalan Medan Merdeka Barat – Jalan Kauman – Jalan Kawi – Jalan Ijen – Jalan Besar Ijen.



Gambar 1. Penjelasan Teknis Kegiatan kepada Peserta

Kegiatan utama edukasi dilakukan pada dua titik yang berbeda, yaitu di persimpangan Jalan Jendral Basuki Rahmat dan Jalan Terusan Ijen. Kedua titik lokasi ini dipilih karena menjadi jalur yang paling sering dilewati masyarakat pesepeda di Kota Malang, sehingga menjadi titik yang strategis dan potensial untuk memberikan edukasi tentang pentingnya bersepeda secara aman, nyaman dan sehat. Pada persimpangan di Jalan Jendral Basuki Rahmat edukasi dilakukan dengan membentangkan poster di tengah jalan ketika lampu merah sebagai tanda kendaraan harus berhenti. Para pesepeda yang berhenti di *traffic light* (lampu merah) Jl. Jendral Basuki Rahmat akan melihat poster yang dibentangkan dalam jangka waktu kurang lebih 90 detik sampai lampu hijau menyala. Poster yang dibentangkan di hadapan pesepeda ataupun pengendara lain yang sedang berhenti merupakan salah satu media grafis yang memiliki kekuatan besar dalam menyampaikan pesan. Poster tersebut berfungsi dalam menyalurkan pesan dari sumber pesan ke penerima pesan, menarik perhatian, serta mengilustrasikan fakta yang mudah dilupakan sehingga mudah diingat jika diilustrasikan secara grafis atau melalui proses visualisasi. Sebagai media yang sarat dengan warna dan pesan, maka poster akan sangat kuat dalam menangkap perhatian pesepeda atau pengendara lain yang sedang berhenti di lampu merah dan cukup lama dalam menanamkan gagasan yang sangat berarti dalam ingatannya. Beberapa pesan tentang protokol kesehatan selama bersepeda,

tata tertib bersepeda di jalan raya, hak dan kewajiban bersepeda, serta tips bersepeda aman di masa pandemi Covid-19 menjadi pesan utama yang disampaikan melalui media poster yang disajikan secara lugas disertai dengan gambar dan warna yang menarik. Bentangan poster pada zebra cross di depan pesepeda dan pengendara lainnya akan menjadi perhatian dengan maksud menanamkan suatu makna tertentu yang berisi tentang edukasi dan sosialisasi bersepeda aman, nyaman dan sehat selama pandemi Covid-19, sesuai dengan tujuan dari makna poster tersebut.



Gambar 2. Edukasi Melalui Media Poster di Jalan Jendral Basuki Rahmat, Kota Malang

Boulevard Ijen dan Jalan Terusan Ijen menjadi titik lanjutan pada kegiatan edukasi dan sosialisasi bersepeda yang aman, nyaman dan sehat. Titik ini juga menjadi jalur favorit bagi pesepeda kota Malang, selain hanya lewat, beberapa pesepeda juga banyak yang berkumpul pada spot-spot tertentu seperti di depan kawasan Museum Brawijaya, di depan Perpustakaan Umum Daerah Kota Malang, serta di sepanjang kiri atau kanan jalan Ijen. Jalan Terusan Ijen juga menjadi salah satu tempat favorit pesepeda untuk beristirahat dan berteduh ketika mereka sudah merasakan kelelahan. Edukasi dan sosialisasi tetap dilakukan dengan membentangkan poster, dengan harapan pesepeda yang sedang hilir mudik di kawasan tersebut menangkap pesan yang disampaikan lewat poster. Selain itu, juga dilakukan pembagian masker non medis bagi pesepeda yang tidak memakai masker. Leaflet yang berisi tentang tips bersepeda aman selama pandemi, protokol kesehatan selama bersepeda, penggunaan masker pada pesepeda, hak dan kewajiban pesepeda, tata

tertib bersepeda di jalan raya juga disampaikan kepada pesepeda yang melintas, beristirahat, atau sedang berkumpul di kawasan Ijen Boulevard dan Jalan Terusan Ijen. Edukasi dan sosialisasi dengan mengingatkan secara langsung para pesepeda yang sedang duduk berkerumun juga dilakukan agar mereka tetap mematuhi protokol kesehatan dan selalu menjaga jarak. Teguran secara langsung ini juga disertai dengan memberikan leaflet dan masker non medis secara gratis sehingga para pesepeda merasa lebih terbuka, bisa diajak komunikasi dengan baik dan mempermudah penyampaian edukasi yang dimaksud.



Gambar 3. Pembagian Masker dan Leaflet kepada Pesepeda yang Lewat

Sebagai salah satu pilihan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat selama pandemi ini tentunya bersepeda tetap harus dilakukan secara aman, nyaman dan sehat. Untuk itu edukasi dan sosialisasi kepada pesepeda menjadi salah satu hal yang utama agar kegiatan yang seharusnya berdampak bagi kesehatan tidak menjadi boomerang dan sumber penyebaran virus Covid-19. Tindakan pencegahan untuk mengurangi penyebaran infeksi termasuk kebersihan diri yang baik, mengutamakan mencuci tangan, membersihkan sepeda dan barang-barang pribadi lainnya, mempraktikkan etika batuk, dan memakai masker. Teknik jarak sosial melibatkan tinggal setidaknya 6 kaki dari orang lain, menghindari keramaian, mematuhi protokol kesehatan. Kesemuanya adalah kunci dalam bersepeda secara aman, nyaman dan sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Walaupun bersepeda menjadi salah satu pilihan olahraga atau aktivitas fisik di luar rumah yang relatif aman dan memiliki tingkat resiko transmisi Covid-19 yang rebih rendah, namun tetap saja harus ada panduan atau edukasi yang jelas untuk diperhatikan sehingga kegiatan yang dilakukan dapat berlangsung dengan aman, nyaman dan sehat. Oleh karena itu, edukasi secara terus menerus kepada pesepeda harus tetap dilakukan dalam tatanan hidup normal baru. Disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan menjadi kunci karena pandemi Covid-19 memaksa kita untuk adaptif terhadap perubahan yang terjadi termasuk ketika melakukan aktivitas bersepeda.

Kegiatan ini juga dapat membawa pesan edukasi dan diseminasi informasi mengenai berolahraga yang baik dan benar, khususnya bersepeda di masa pandemi COVID-19 yang mana harus ada penyesuaian-penyesuaian dengan protokol kesehatan yang ada. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku, terutama disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan dalam bersepeda. Selain itu kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menyebarkan virus pembudayaan aktivitas fisik, terutama cara bersepeda yang aman, nyaman dan sehat maupun informasi mengenai cara berolahraga yang baik dan benar, sehingga bisa meningkatkan kesadaran kita akan pentingnya berolahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Absil, H., Baudet, L., Robert, A., & Lysy, P. A. (2019). Benefits of physical activity in children and adolescents with type 1 diabetes: A systematic review. *Diabetes Research and Clinical Practice*, *156*, 107810. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107810>
- Alkalis, G. (2020, Juli 4). Tren Bersepeda di Tengah Pandemi, Pemerintah Harus Siapkan Jalur Khusus. *PORTONEWS*. <https://www.portonews.com/2020/covid-19/tren-bersepeda-di-tengah-pandemi-pemerintah-harus-siapkan-jalur-khusus/>
- Ambar, A. (2017, September 29). *15 Macam-macam Media Komunikasi—Fungsi*. PakarKomunikasi.com. <https://pakarkomunikasi.com/macam-macam-media-komunikasi>
- American Diabetes Association. (2018). Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, *41*(Supplement 1), S38–S50. <https://doi.org/10.2337/dc18-S004>
- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, *35*, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- Awal, B. (2020, Juni 11). *Bersepeda Saat Pandemi Covid-19, Ini yang Perlu Diperhatikan* *Goweser*. <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/humaniora/pr-35565006/bersepeda-saat-pandemi-covid-19-ini-yang-perlu-diperhatikan-goweser>
- BBC New Indonesia. (2020, Juli 5). Apakah tren bersepeda bakal berlanjut setelah pandemi? *BBC News Indonesia*. <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-53264690>
- Braaksma, P., Stuive, I., Garst, R. (M. E.), Wesselink, C. F., van der Sluis, C. K., Dekker, R., & Schoemaker, M. M. (2018). Characteristics of physical activity interventions and effects on cardiorespiratory fitness in children aged 6–12 years—A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(3), 296–306. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.015>

- Caballero, A. E., Ceriello, A., Misra, A., Aschner, P., McDonnell, M. E., Hassanein, M., Ji, L., Mbanya, J. C., & Fonseca, V. A. (2020). COVID-19 in people living with diabetes: An international consensus. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 107671. <https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2020.107671>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Chen, A. T., Ryskina, K. L., & Jung, H.-Y. (2020). Long-Term Care, Residential Facilities, and COVID-19: An Overview of Federal and State Policy Responses. *Journal of the American Medical Directors Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.07.001>
- Chiang, J., Yang, V. S., Han, S., Zhuang, Q., Ooi, G., Sin, I. H., Chua, G. W. Y., Tan, S. Y., Chia, C. S., Tan, V. K.-M., Neo, P. S. H., Kwek, J. W., Yap, S. P., Kanavesaran, R., Lim, S. T., Hwang, W. Y. K., & Tham, C. K. (2020). Minimizing transmission of COVID-19 while delivering optimal cancer care in a National Cancer Centre. *Journal of Cancer Policy*, 25, 100241. <https://doi.org/10.1016/j.jcpc.2020.100241>
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., Horton, E. S., Castorino, K., & Tate, D. F. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Daulay, M. H. (2020, Juli 8). *New Normal: Saatnya Ramah Lingkungan*. <https://www.forestdigest.com/detail/671/new-normal-saatnya-ramah-lingkungan>
- Dinnata, R. Y. W. (2020, Juni 28). *Kronologi Polisi di Sleman Meninggal Saat Bersepeda*. AyoYogya.com. <http://ayoyogya.com/read/2020/06/28/39709/kronologi-polisi-di-sleman-meninggal-saat-bersepeda>
- Du, R.-H., Liang, L.-R., Yang, C.-Q., Wang, W., Cao, T.-Z., Li, M., Guo, G.-Y., Du, J., Zheng, C.-L., Zhu, Q., Hu, M., Li, X.-Y., Peng, P., & Shi, H.-Z. (2020). Predictors of mortality for patients with COVID-19 pneumonia caused by SARS-CoV-2: A prospective cohort study. *European Respiratory Journal*, 55(5). <https://doi.org/10.1183/13993003.00524-2020>
- Dwinanda, R. (2020, Juni 14). *Jumlah Pengguna Sepeda di Jakarta Naik 10 Kali Lipat*. Republika Online. <https://republika.co.id/share/qbxao0414>
- Farpour-Lambert, N. J., Aggoun, Y., Marchand, L. M., Martin, X. E., Herrmann, F. R., & Beghetti, M. (2009). Physical Activity Reduces Systemic Blood Pressure and Improves Early Markers of Atherosclerosis in Pre-Pubertal Obese Children. *Journal of the American College of Cardiology*, 54(25), 2396–2406. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2009.08.030>
- Fitri, I., & Wiji, R. N. (2019). Efektivitas Media Poster Sebagai Implementasi Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Meningkatkan Kemampuan Literasi Digital Dalam Publikasi Ilmiah Di Era Revolusi Industri 4.0*, 11.
- García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., González-Calderón, N., Russell-Guzmán, J., Vicencio-Rojas, F., Chacana-Cañas, C., Urrutia-Reyes, I.,

- Ramírez-Vélez, R., Alonso-Martinez, A. M., Izquierdo, M., & Fernández-Vergara, O. (2020). Exercise program and blood pressure in children: The moderating role of sedentary time. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.02.012>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). *Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*. covid19.go.id. <https://covid19.go.id/>
- Hagberg, J. M., Park, J.-J., & Brown, M. D. (2000). The Role of Exercise Training in the Treatment of Hypertension. *Sports Medicine*, 30(3), 193–206. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030030-00004>
- Hakim, A. Y. (2020, Juni 8). *Pandemi, “New Normal”, dan Budaya Mobilitas Kita*. detiknews. <https://news.detik.com/kolom/d-5052207/pandemi-new-normal-dan-budaya-mobilitas-kita>
- Hartiningsih, S. N. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Audiovisual dan Media Booklet Terhadap Perilaku Caregiver dalam Mencegah Tuberkulosis pada Anggota Keluarga. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(3), 97. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i3.43>
- Herawati, Y., & Aini, N. (2019). Efektivitas Penyuluhan dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap Istri pada Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 57–63. <https://doi.org/10.37012/jik.v11i1.68>
- Hernández-Garduño, E. (2020). Obesity is the comorbidity more strongly associated for Covid-19 in Mexico. A case-control study. *Obesity Research & Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.06.001>
- Huang, H.-C., Wong, M.-K., Lu, J., Huang, W.-F., & Teng, C.-I. (2017). Can using exergames improve physical fitness? A 12-week randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 70, 310–316. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.086>
- ITDP Indonesia. (2020, April 3). *Beralih*. Institute for Transportation and Development Policy. <https://itdpindonesiad.wpengine.com/2020/04/covid-19-beralih/>
- Jumilah, J., Jauhari, A. H., & Ridha, A. (2014). Efektifitas Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi. *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.29406/jjum.v2i1.127>
- Kanai, M., Izawa, K. P., Nozoe, M., Kubo, H., Kobayashi, M., Onishi, A., Mase, K., & Shimada, S. (2019). Long-Term Effect of Promoting In-Hospital Physical Activity on Postdischarge Patients with Mild Ischemic Stroke. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 28(4), 1048–1055. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2018.12.029>
- Khotimah, H., Supena, A., & Hidayat, N. (2019). Meningkatkan Attensi Belajar Siswa Kelas Awal Melalui Media Visual. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 17–28. <https://doi.org/10.21831/jpa.v8i1.22657>
- King, J. E., Jebeile, H., Garnett, S. P., Baur, L. A., Paxton, S. J., & Gow, M. L. (2020). Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic review with meta-analysis. *Mental Health and*

- Physical Activity*, 19, 100342. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100342>
- Lam, K. K. W., Li, W. H. C., Chung, J. O. K., Ho, K. Y., Xia, W., Cheung, A. T., Chiu, S. Y., Lam, H. S., & Chan, G. C. F. (2020). Promoting physical activity among children with cancer through an integrated experiential training programme with coaching: A qualitative study. *Patient Education and Counseling*, 103(6), 1230–1236. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.02.001>
- Lantara, F. (2020, Juli 17). *Komisaris Pertagas Hadi M Djuraid meninggal saat bersepeda*. Antara News. <https://www.antarane.ws.com/berita/1617426/komisaris-pertagas-hadi-m-djuraid-meninggal-saat-bersepeda>
- Le Guennec, D., & Rossary, A. (2020). The interrelationship between physical activity and metabolic regulation of breast cancer progression in obesity via cytokine control. *Cytokine & Growth Factor Reviews*, 52, 76–87. <https://doi.org/10.1016/j.cytogfr.2020.02.001>
- Legawaputri, M. C., Sari, S. M., Pradjonggo, C. J., & Siwalankerto, J. (2018). *Implementasi Pengalaman Panca Indra pada Interior Restoran Shao Kao Surabaya*. 6(2), 6.
- Linajari, L. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Poster dan Leaflet terhadap Pengetahuan Siswa SMA di Bandar Lampung tentang Karies Gigi. *Jurnal Keperawatan*, XIII(1), 104–109. <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v13i1.859>
- Marlina, L., & Saleh, A. (2009). Perbandingan Efektivitas Media Cetak (Folder dan Poster-Kalender) dan Penyajian Tanaman Zodia terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 7(2), 20.
- Marsden, D. L., Dunn, A., Callister, R., McElduff, P., Levi, C. R., & Spratt, N. J. (2016). A Home- and Community-Based Physical Activity Program Can Improve the Cardiorespiratory Fitness and Walking Capacity of Stroke Survivors. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 25(10), 2386–2398. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2016.06.007>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Middleton, L. E., Corbett, D., Brooks, D., Sage, M. D., MacIntosh, B. J., McIlroy, W. E., & Black, S. E. (2013). Physical activity in the prevention of ischemic stroke and improvement of outcomes: A narrative review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(2), 133–137. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.11.011>
- Mojok.co. (2020, Juni 22). *CFD Dipenuhi Pesepeda yang Tak Jaga Jarak, Citra Pesepeda Semakin Memburuk*. Mojok.co. <https://mojok.co/red/rame/kilas/cfd-dipenuhi-pesepeda-yang-tak-jaga-jarak-citra-pesepeda-semakin-memburuk/>
- Murray, J. M., Coleman, H. G., & Hunter, R. F. (2020). Physical activity and cancer risk: Findings from the UK Biobank, a large prospective cohort study. *Cancer Epidemiology*, 68, 101780. <https://doi.org/10.1016/j.canep.2020.101780>
- Noor, N., Irwanto, N., & Rizki, M. (2020, April 28). *“Build Back Better” : Memerangi Pandemi dan Emisi Pribadi Secara Bersamaan*. <https://wri->

- indonesia.org/id/blog/build-back-better-melawan-pandemi-dan-emisi-pribadi-secara-bersamaan
- Pal, R., & Bhadada, S. K. (2020). COVID-19 and diabetes mellitus: An unholy interaction of two pandemics. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(4), 513–517. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.04.049>
- Pescatello, L. S., Franklin, B. A., Fagard, R., Farquhar, W. B., Kelley, G. A., & Ray, C. A. (2004). Exercise and Hypertension: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 533–553. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.000.0115224.88514.3A>
- Powell, K. E., King, A. C., Buchner, D. M., Campbell, W. W., DiPietro, L., Erickson, K. I., Hillman, C. H., Jakicic, J. M., Janz, K. F., Katzmarzyk, P. T., Kraus, W. E., Macko, R. F., Marquez, D. X., McTiernan, A., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0618>
- Pramono, J. (2020, Juni 15). *Video Aksi Kelompok Pesepeda Abai Physical Distancing Viral, GTPP Covid-19 Beri Teguran*. *Jatim TIMES*. <https://jatimtimes.com/baca/216661/20200615/093500/video-aksi-kelompok-pesepeda-abai-physical-distancing-viral-gtpp-covid-19-beriteguran>
- Pranita, E. (2020, Juli 21). *Meninggal Dunia Saat Bersepeda, Hindari dengan Mengukur Kemampuan Jantung*. *KOMPAS.com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/07/21/170100123/meninggal-dunia-saat-bersepeda-hindari-dengan-mengukur-kemampuan-jantung>
- Prasetyo, E. B. (2006). Peran Ilustrasi Visual dalam Pembelajaran. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 2(2), 8.
- Riady, E. (2020, Juli 22). *Cerita di Balik Kasus 21 Nakes Positif COVID-19 Tertular Komunitas Gowes*. *detiknews*. <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5103563/cerita-di-balik-kasus-21-nakes-positif-covid-19-tertular-komunitas-gowes>
- Saputra, H. P. (2020, Juli 15). Perubahan Sosial di Era Pandemi. *Lombok Post*. <https://lombokpost.jawapos.com/opini/15/07/2020/perubahan-sosial-di-era-pandemi/>
- Scott, D., Johansson, J., McMillan, L. B., Ebeling, P. R., Nordstrom, A., & Nordstrom, P. (2019). Mid-calf skeletal muscle density and its associations with physical activity, bone health and incident 12-month falls in older adults: The Healthy Ageing Initiative. *Bone*, 120, 446–451. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2018.12.004>
- Simanjuntak, M. H. (2020, Juli 9). *Gugus tugas: Bersepeda jaga jarak 20 meter di tengah pandemi COVID-19*. *Antara News*. <https://www.antaranews.com/berita/1601382/gugus-tugas-bersepeda-jaga-jarak-20-meter-di-tengah-pandemi-covid-19>
- Slimano, F., Baudouin, A., Zerbit, J., Toulemonde-Deldicque, A., Thomas-Schoemann, A., Chevrier, R., Daouphars, M., Madeline, I., Pourroy, B., Tournamille, J.-F., Astier, A., Ranchon, F., Cazin, J.-L., Bardin, C., & Rioufol, C. (2020). Cancer, immune suppression and Coronavirus Disease-19 (COVID-19): Need to manage drug safety (French Society for Oncology Pharmacy [SFPO] guidelines). *Cancer Treatment*

- Reviews*, 88, 102063.
<https://doi.org/10.1016/j.ctrv.2020.102063>
- Smith, B. J., Brown, B. J., & Hermann, J. R. (2003). Impact of a Physical Activity Program Emphasizing Cardiovascular Fitness, Muscle Strength, and Flexibility among Middle-Aged Women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35(4), 215–216.
[https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60337-0](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60337-0)
- The Guardian. (2020, Mei 13). *Cycling “explosion”: Coronavirus fuels surge in US bike ridership*. the Guardian.
<http://www.theguardian.com/us-news/2020/may/13/coronavirus-cycling-bikes-american-boom>
- Thomaier, L., Jewett, P., Brown, K., Gotlieb, R., Teoh, D., Blaes, A. H., Argenta, P., & Vogel, R. I. (2020). The associations between physical activity, neuropathy symptoms and health-related quality of life among gynecologic cancer survivors. *Gynecologic Oncology*.
<https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2020.05.026>
- Tran, L., Tran, P., & Tran, L. (2020). A cross-sectional examination of sociodemographic factors associated with meeting physical activity recommendations in overweight and obese US adults. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(1), 91–98.
<https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.01.002>
- WHO. (2020a). *Q&A: Be Active during COVID-19*. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
- WHO. (2020b). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int>
- World Health Organization, W. H. O. (2020). *Anjuran Mengenai Penggunaan Masker dalam Konteks COVID-19*. World Health Organization (WHO). https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19-june-20.pdf?sfvrsn=d1327a85_2
- Yang, L.-L., & Yang, T. (2020). Pulmonary rehabilitation for patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Chronic Diseases and Translational Medicine*, 6(2), 79–86.
<https://doi.org/10.1016/j.cdtm.2020.05.002>
- Tran, L., Tran, P., & Tran, L. (2020). A cross-sectional examination of sociodemographic factors associated with meeting physical activity