

## Pemberdayaan Mitra Melalui Pelatihan Hijamah dan Edukasi Kesehatan di Pondok Pesantren Al Muhsin Kota Metro

### *Empowerment of Partners Through Hijamah Training and Health Education in Islamic Boarding School Al Muhsin Kota Metro*

Sri Lestariningsih<sup>1\*</sup>, Yusro Hadi M<sup>1</sup>, Septi Widiyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Metro, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang  
Jl. Brigjend Sutiyoso No 1 Kota Metro Lampung

\*Penulis Korespondensi: srilestariningsih@poltekkes-tjk.ac.id

**Abstrak:** Awal tahun 2020 merupakan tahun yang mengkhawatirkan seluruh negara, tanpa terkecuali negara Indonesia. Hal itu disebabkan munculnya wabah virus Corona, yang bermula dari Kota Wuhan China, dan menyebar ke seluruh penjuru dunia. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease 2019 (COVID-19)* yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. Penyebaran wabah Covid-19 ini hingga ke 216 negara termasuk Indonesia dan juga Provinsi Lampung. Wabah Virus ini telah menjadi Pandemi dan memerlukan penanganan yang serius, bukan hanya oleh pemerintah tapi juga oleh seluruh masyarakat. Salah satu pengobatan non-farmakologis sedang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia yaitu Bekam/ Al-Hijamah/ *Cupping Therapy*. Bekam dan penerapan PHBS dapat dijadikan peluang untuk meningkatkan kesehatan masyarakat menjadi lebih baik sebagai sarana promotif dan preventif pencegahan penyakit dengan salah satu manfaat bekam yaitu meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan dilakukan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan mitra melalui Pelatihan Hijamah dan Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), untuk mengetahui perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Metode yang digunakan yaitu *one group pretest and posttest design*. Analisis secara univariat menggunakan nilai *mean* dan analisis bivariat menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan jumlah responden yaitu 25 orang. Hasil analisis univariat didapatkan nilai *pretest* yaitu *Mean*= 6, *Median*= 6, *Modus*= 6, nilai terendah= 2, dan nilai tertinggi 9. Sedangkan pada nilai *posttest* didapatkan nilai *Mean*= 8,12, *Median*= 8, *Modus*= 9, nilai terendah= 6, dan nilai tertinggi 10. Hasil uji bivariat didapatkan nilai *p*=0,000. Simpulan, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penyuluhan dan praktik.

**Kata kunci:** Hijamah, Pola Hidup Bersih dan Sehat, Covid-19

**Abstract:** At the beginning of 2020, it will be a worrying year for all countries, including Indonesia. This was due to the emergence of the Corona virus outbreak, which originated in the Chinese City of Wuhan, and spread throughout the world. This outbreak is named *coronavirus disease 2019 (COVID-19)* which is caused by *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. The spread of the Covid-19 outbreak to 216 countries including Indonesia and also Lampung Province. This Virus Outbreak has become a Pandemic and requires serious handling, not only by the government but also by the whole community. One of the non-pharmacological treatments that is in great demand by Indonesians is *Cupping / Al-Hijamah / Cupping Therapy*. *Cupping* and the application of PHBS can be used as an opportunity to improve public health for the better as a means of promoting and preventing disease prevention with one of the benefits of cupping, namely increasing endurance. The purpose of this activity is to increase partner knowledge through Hijamah Training and Education on Clean and Healthy Lifestyle (PHBS), to find out the difference in the value of knowledge before and after the training. The method used is *one group pretest and posttest design*. The univariate analysis used the mean value and the bivariate analysis used the *Paired Samples Test* with 25 respondents. The results of the univariate analysis showed that the *pretest* value was *Mean* = 6, *Median* = 6, *Mode* = 6, the lowest value = 2, and the highest value was 9. Whereas the *posttest* value obtained the *Mean* = 8.12, *Median* = 8, *Mode* = 9, the value the lowest = 6, and the highest value 10. The bivariate test results obtained *p* value = 0.000. In conclusion, there is a statistically significant difference between the *pretest* and *posttest* scores before and after the counseling and practice measures were taken.

**Keywords:** Hijamah, Clean and Healthy Lifestyle, Covid-19

## PENDAHULUAN

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Pada Tanggal 18 Desember hingga 29 Desember 2019, terdapat lima pasien yang dirawat dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS). Sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 kasus ini meningkat pesat, ditandai dengan dilaporkannya sebanyak 44 kasus. Tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini, termasuk dalam aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan (Susilo A, dkk., 2020).

Wabah Virus ini telah menjadi Pandemi dan memerlukan penanganan yang serius, bukan hanya oleh pemerintah tapi juga oleh seluruh masyarakat. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Menurut Yurianto A (2020) dalam beberapa waktu terakhir ini banyak masyarakat yang terpaksa harus tidak bisa bekerja akibat dampak Covid-19. Banyak masyarakat yang harus kehilangan pekerjaan sehingga menimbulkan permasalahan-permasalahan yang kompleks, mulai dari aspek sosial, ekonomi, budaya, hingga pertahanan dan keamanan (Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan COVID-19, Yurianto Achmad, 2020).

Penyebaran wabah Covid-19 ini hingga ke 216 negara termasuk Indonesia dan juga Provinsi Lampung ([covid19.go.id](https://covid19.go.id)). Kasus Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus dan meningkat pesat pada Tanggal 16 Mei 2020 yaitu menjadi sebanyak 17.025 kasus terkonfirmasi, sebanyak 3911 sembuh, dan jumlah kematian sebanyak 1089 ([covid19.go.id](https://covid19.go.id)).

Kasus terkonfirmasi Covid-19 di Provinsi Lampung yaitu terdapat 66 kasus, sembuh 26, meninggal dunia sebanyak 5, sedangkan di Kota Metro 1 orang terkonfirmasi kasus Covid-19 pada Tanggal 6 Mei 2020 (Gugus Tugas Covid-19 Kota Metro).

Sampai saat ini, situasi COVID-19 di tingkat global maupun nasional masih dalam risiko sangat tinggi. Selama pengembangan vaksin masih dalam proses, dunia dihadapkan pada kenyataan untuk mempersiapkan diri hidup berdampingan dengan COVID-19. Oleh karenanya diperlukan pedoman dalam upaya pencegahan dan pengendalian COVID-19 untuk memberikan panduan bagi petugas kesehatan agar tetap sehat, aman, dan produktif, dan seluruh penduduk Indonesia mendapatkan pelayanan yang sesuai standar. Pedoman pencegahan dan pengendalian COVID-19 disusun berdasarkan rekomendasi WHO yang disesuaikan dengan perkembangan pandemi COVID-19, dan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Salah satu pengobatan non-farmakologis atau terapi komplementer dan alternatif yang sedang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia yaitu Bekam/ Al-Hijamah/ *Cupping Therapy*. Bekam telah digunakan secara terapeutik di seluruh dunia selama ribuan tahun. Keutamaan bekam dapat dirujuk dengan penjelasan Rasulullah Shallallahu alayhi wa sallam pernah bersabda "Kesembuhan bisa diperoleh dengan tiga cara, Pertama, minum madu. Kedua dengan pembekaman. Ketiga dengan besi panas, dan aku tidak menganjurkan ummatku melakukan pengobatan dengan besi panas." Hadits tersebut di takhrij Ahmad Nomor 4742, Al Bukhari Nomor 5359 dan Muslim Nomor 2205 (Perkumpulan Bekam Indonesia, 2018). Hadits lain dari Ibnu Mas'ud dia berkata, "Rasulullah SAW pernah bercerita tentang malam saat beliau diisra'kan, bahwa beliau tidak melewati sekumpulan malaikat melainkan mereka memerintahkannya: Perintahkan agar ummatmu berbekam!". Hadits tersebut di takhrij At-Tirmidzy Nomor 2053, Ibnu Majah Nomor 3477 dan dishahihkan oleh Syaikh Al-Albany dalam *Shohibul Jami'* Nomor 5671 (Perkumpulan Bekam Indonesia, 2018).

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2019 tentang Terapi Bekam untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Santriwati di MA Al Muhsin, yaitu skala nyeri sebelum tindakan hijamah rata-rata sebesar 7,18 dan sesudah tindakan hijamah menjadi 5,12, sehingga rata-rata skalanya turun sebesar 2,06. Skala nyeri tengah sebelum tindakan sebesar 7 dan sesudah tindakan menjadi 5, sehingga skala nyeri tengah turun sebesar 2. Bila dilihat sekala nyeri minimum sebelum tindakan 6 dan setelah tindakan 0, sedangkan skala nyeri maksimum sebesar 8 dan sesudah juga 8 (ada 1 orang kasus yang skala nyerinya masih tetap pada sebelum dan sesudah tindakan Hijamah). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maksu Y.H., dkk (2018) tentang pengaruh perlakuan bekam terhadap tingkat nyeri dismenorea memperlihatkan hasil rata-rata nilai nyeri dismenorea sebelum dilakukan tindakan perlakuan bekam dengan skala nyeri 6,78 (SD 0,98) atau nyeri sedang. Sedangkan, sesudah responden mendapatkan perlakuan bekam memperlihatkan rata-rata skala nyeri dismenorea 5,09 (SD 1,05), dan adanya perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah bekam dengan penurunan skala nyeri 1,69 (SD 0,93). Berdasarkan uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bekam ( $p = 0,000$ ). Maka diperlukan lanjutan kegiatan pengabdian di MA Al Muhsin dengan tujuan untuk meningkatkan kemandirian mitra dalam mengatasi nyeri haid dan meningkatkan kesehatan santri dan guru-guru melalui bekam. Bekam bersifat imunomodulator dan meregulasi sel-sel kekebalan diantaranya meningkatkan jumlah natural killer (NK) sel pembunuh alami (imunitas bawaan) (Ahmed, S. M., Madbouly, N. H., Maklad, S. S., & Abu-Shady, E. A., 2005). Perlukaan kulit menstimulasi sistem kekebalan tubuh melalui komponen respon imun bawaan pada kulit, dimana 3 peptida antimikroba yaitu cathelicidins, defensins, dan dermicidins bertindak sebagai antimikroba dengan meningkatkan aktivitas kekebalan bawaan, imunitas humoral, *cell mediated immune response* dan secara langsung menghambat pertumbuhan patogen (Barak, O., Treat, J. R.,

& James, W. D., 2005). Berdasarkan itu, bekam memiliki manfaat penting dalam sistem imunologi.

Bekam atau hijamah ialah terapi yang tujuannya membersihkan tubuh. Bekam bukan tindakan membuang darah tetapi membuang sampah metabolisme yang disebut dengan *causative pathological substances* (El-Sayed, 2013). Bekam dapat dijadikan peluang untuk meningkatkan kesehatan masyarakat menjadi lebih baik sebagai sarana promotif dan preventif pencegahan penyakit dengan salah satu manfaat bekam yaitu meningkatkan daya tahan tubuh. Sosialisasi manfaat bekam melalui Perkumpulan Bekam Indonesia diperlukan sebagai promosi kepada masyarakat sebagai usaha meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat dalam menghadapi serangan berbagai penyakit, dengan mengutamakan faktor keamanan dan protokol pencegahan Covid-19 sebagai fokus utama dalam pelayanan.

Tujuan umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan mitra melalui Pelatihan Hijamah dan Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya Preventif dan Promotif untuk Pencegahan Penyebaran Covid-19 dengan mengacu kepada manfaat Bekam untuk meningkatkan sistem imunitas.

Tujuan Khususnya yaitu memberi penyuluhan kesehatan atau pengetahuan tentang pencegahan kepada Covid-19 dan PHBS kepada Guru-Guru di Madrasah Aliyah Putri Al Muhsin, memberikan penyuluhan tentang keutamaan dan langkah-langkah tindakan bekam sebagai salah satu alternatif preventif dan promotif non farmakologik untuk meningkatkan kesehatan, mendemonstrasikan tindakan bekam, memberi kesempatan kepada Dosen dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro Poltekkes Tanjungkarang untuk dapat melaksanakan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi, memberikan pengalaman kepada mahasiswa mengenai penyuluhan dan pengobatan komplementer bekam dan PHBS sebagai salah satu sarana promotif untuk meningkatkan kesehatan dan preventif dari preventif.

**METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode yang digunakan yaitu *one group pretest and posttest design*. Analisis secara univariat menggunakan nilai *mean* dan analisis bivariat menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan jumlah responden yaitu 25 orang. Dengan kegiatan kegiatan pengabmas yaitu, *Pretest*, ceramah, tanya jawab dan praktik bekam, dilanjutkan dengan *posttest*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner ini mengeksplorasi pengetahuan responden tentang bekam dan pengetahuan tentang PHBS. Lokasi kegiatan pengabmas yaitu di Pondok Pesantren Al Muhsin Kelurahan Purwosari Kecamatan Metro Utara, Kota Metro. Bahan dan alat yang digunakan: *ceklist* pengetahuan bekam dan PHBS, materi tentang bekam dan PHBS, LCD, laptop, set bekam lengkap: cup bekam, pompa bekam, *handscone*, masker, *lanchnig*, jarum, kassa steril, antiseptik (alkohol, *handsanitizer*, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, minyak zaitun sabun), tempat sampah dengan plastik warna kuning, *safety box*, bengkok.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pengobatan komplementer bekam dan PHBS sebagai salah satu sarana promotif untuk meningkatkan kesehatan dan preventif. Hasil *pretest* dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa nilai Mean = 6, Median = 6, Modus = 6, nilai terendah =2, dan nilai tertinggi 9. Penilaian *pretest* dilakukan sebelum kegiatan pelatihan terhadap 25 audiens yang terdiri dari Pengurus Yayasan Al Muhsin dan Perwakilan dari Guru-Guru Pondok Pesantren Al Muhsin Kota Metro, diperoleh rata-rata nilai *pretest* sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 6 dengan standar deviasi 1,500.

**Tabel 1.** Nilai *Pretest* dan *Post-test* Peserta Pelatihan.

|               | <i>Pretest</i> | <i>Post-test</i> |
|---------------|----------------|------------------|
| <i>Mean</i>   | 6              | 8,12             |
| <i>Median</i> | 6              | 8                |
| <i>Modus</i>  | 6              | 9                |
| Minimal       | 2              | 6                |
| Maksimal      | 9              | 10               |

|                           |       |       |
|---------------------------|-------|-------|
| <i>Standard Deviation</i> | 1,500 | 1,166 |
| <i>Standar Error</i>      | 0,300 | 0,233 |
| <i>p-Value</i>            | 0,000 |       |
| N                         | 25    |       |

Setelah *pretest* kegiatan dilanjutkan dengan ceramah menggunakan media *power point presentation* dan tanya jawab, dilanjutkan dengan kegiatan praktik bekam, setelah istirahat siang kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang PHBS. Rata-rata nilai *posttest* setelah dilakukan kegiatan pelatihan dan penyuluhan didapatkan nilai *Mean* = 8,12 dengan standar deviasi 1,166 (Tabel 1), *Median* = 8, *Modus* = 9, nilai terendah = 6, dan nilai tertinggi 10.

Berdasarkan tabel 1, tingkat pengetahuan pengurus dan guru-guru sebelum diberikan penyuluhan dan demonstrasi memiliki pengetahuan yang cukup, kemudian setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi dapat dikatakan baik karena mengalami kenaikan nilai pengetahuan yaitu nilai rata-rata *pretest* yaitu 6 dan nilai rata-rata *posttest* meningkat yaitu 8,12. Analisis dilanjutkan dengan uji bivariat menggunakan uji *paired samples test* didapatkan nilai *p*=0,000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penyuluhan dan praktik.

Hasil penilaian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu manusia melalui indra yang dimilikinya baik mata, hidung, telinga dan sebagainya. Proses munculnya pengetahuan dari penginderaan sangat dipengaruhi oleh indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : pengalaman, pendidikan, instruksi verbal, dan penerimaan informasi verbal dari pihak lain, pekerjaan, umur, informasi dan media (Notoatmodjo S, 2007).

Hasil uji bivariat ini sesuai dengan Syah (2005), bahwa pemberian penyuluhan dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang bekam dan PHBS karena di dalam penyuluhan diberikan materi tentang bekam yaitu pengertian, tujuan, manfaat, cara kerja, manfaat masing-masing titik-titik bekam, pengolahan alat dan bahan

habis pakai yang sesuai Standar Operasional dari Perkumpulan Bekam Indonesia serta materi tentang PHBS di pondok yang dikemas dalam bentuk *Power Point Presentation* (PPT) yang menarik, dan diperagakan dengan dilakukan demonstrasi, sehingga responden secara langsung dapat memperoleh informasi. Selain itu pada proses penyuluhan juga diadakan tanya jawab. Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun menggunakan penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang disajikan. Dalam metode demonstrasi pendidik dapat membimbing peserta didik ke arah berfikir yang sama dalam satu saluran pikiran yang sama sehingga dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan hanya dengan membaca atau mendengarkan karena peserta didik mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatannya. Praktik demonstrasi yang dilakukan di kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan langsung oleh masing-masing individu, dipisah antara laki-laki dan perempuan, setiap *audiens* diberikan kesempatan untuk melakukan pembekaman.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan pengabmas yang sudah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kepedulian dosen dalam meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat khususnya dengan upaya meningkatkan kemandirian pihak Mitra yaitu mengadakan Pelatihan Bekam secara umum. Terlaksananya kegiatan pengabmas di MA Al Muhsin Metro sebagai sarana dalam melanjutkan Pengabdian kepada Masyarakat pada Tahun 2019 di MA Putri Al Muhsin dalam upaya meningkatkan kemandirian Mitra untuk menjaga kesehatan civitas Pondok Pesantren melalui salah satu upaya yaitu dengan terapi bekam. Hasil analisis univariat didapatkan nilai pretest yaitu Mean = 6, Median = 6, Modus = 6, nilai terendah = 2, dan nilai tertinggi 9. Sedangkan pada nilai *posttest* didapatkan nilai Mean = 8,12, Median = 8, Modus = 9, nilai terendah = 6, dan nilai tertinggi 10. Hasil uji

bivariat menggunakan uji *paired samples test*, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penyuluhan dan praktik dengan nilai  $p=0,000$ .

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan berbagai pihak, salah satunya dari instansi mitra, yaitu Ustadz Wahid selaku Ketua Yayasan Al Muhsin Metro Utara Kota Metro dan Nurohman, S.Ei selaku Kepala Sekolah MA Al Muhsin. Penulis mengucapkan terima kasih banyak atas dukungan berbagai pihak terkait sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S. M., Madbouly, N. H., Maklad, S. S., & Abu-Shady, E. A., 2005. Immunomodulatory Effects of Blood Letting Cupping Therapy in Patients with Rheumatoid Arthritis. *The Egyptian journal of immunology*, 12(2), 39–51.
- Barak, O., Treat, J. R., & James, W. D., 2005. Antimicrobial Peptides: Effectors of Innate Immunity in The Skin. *Advances in dermatology*, 21, 357–374. <https://doi.org/10.1016/j.yadr.2005.07.001>
- Kementerian Kesehatan R.I., 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19).
- Maksum Y.H., Lestariningsih S, dan Widiyanti S, 2019, “Promotif dan preventif Melalui Hijamah untuk menurunkan Nyeri Haid pada santriwati MA Al- Muhsin Metro”, Kota Metro.
- Maksum Y.H., Lestariningsih S, dan Widiyanti S, 2019, 2018, “Efek Bekam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi” *Jurnal Kesehatan “Metro Sai Wawai”* Kebidanan Metro
- Notoatmodjo, S. (2007). Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perkumpulan Bekam Indonesia, 2018. Panduan Pengajaran Bekam. Bidang Diklat dan Litbang PBI.
- Ponpes MA Al-Muhsin, 2019, “Laporan Hasil Wawancara” Tanggal 12 Februari 2019

- Susilo Adityo, 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Vol. 7, No. 1, Maret 2020
- Syah, M. (2005). *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung : Rosda Karya
- Yurianto Achmad, 2020. *Jubir Pemerintah: Mari Jalani Pola Hidup Baru dan Berdamai dengan COVID-19.*  
<https://covid19.go.id/p/berita/jubir-pemrintah-mari-jalani-pola-hidup-baru-dan-berdamai-dengan-covid-19>.