

HUBUNGAN WFH TERHADAP AKTIVITAS FISIK SEHARI- HARI PADA GURU DALAM MASA PANDEMI COVID-19 DI SMAN 12 KOTA TANGERANG SELATAN

Titi Permaini

Titi Permaini : Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kampus FIK STIKes Banten, Jl Raya Rawabuntu No.10, BSD, Banten – 15318

Email :

ABSTRAK

Pendahuluan : WFH berarti bekerja dari rumah yang secara umum biasanya diartikan dengan cara kerja karyawan yang berada di luar kantor. Sedangkan Virus corona adalah penyebab penyakit menular yang menyerang infeksi saluran pernafasan, ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, China. **Tujuan :** Mengetahui hubungan WFH terhadap aktivitas fisik sehari-hari pada guru dalam masa pandemi covid-19 di SMAN 12 kota Tangerang Selatan. **Hasil penelitian :** Terdapat hubungan WFH terhadap aktivitas fisik sehari – hari pada guru dalam masa pandemi covid-19 di SMAN 12 kota Tangerang Selatan dengan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai P-Value $0,01 \leq \alpha$ (0,05), sehingga hipotesis diterima. **Kesimpulan :** 1. Diketahui hasil distribusi frekuensi WFH pada guru dengan durasi WFH ≥ 20 jam sebanyak 47,8%, sedangkan guru dengan durasi WFH < 20 jam lebih banyak dengan persentase 52,2%. Dan hasil distribusi frekuensi aktivitas fisik sehari – hari pada guru dengan durasi WFH ≥ 20 jam tergolong ringan dengan persentase 41,3%, sedangkan guru dengan durasi WFH < 20 jam memiliki aktivitas fisik yang tergolong sedang dengan persentase 34,8%.

Kata kunci : WFH, aktivitas fisik sehari-hari, Covid-19

ABSTRACT

Introduction: WFH means working from home, which generally means employees work outside the office. Meanwhile, the corona virus is the cause of an infectious disease that attacks respiratory tract infections, discovered in December 2019 in Wuhan, China. **Objective:** To determine the relationship between WFH and daily physical activity among teachers during the Covid-19 pandemic at SMAN 12, South Tangerang city. **Research results:** There is a relationship between WFH and daily physical activity among teachers during the Covid-19 pandemic at SMAN 12, South Tangerang city. The chi-square statistical test results obtained a P-Value value of $0.01 \leq \alpha$ (0.05), so that hypothesis accepted. **Conclusion:** 1. It is known that the results of the distribution of WFH frequency among teachers with a WFH duration of ≥ 20 hours are 47.8%, while teachers with a WFH duration of < 20 hours are more numerous with a percentage of 52.2%. And the results of the distribution of the frequency of daily physical activity for teachers with a WFH duration of ≥ 20 hours are classified as light with a percentage of 41.3%, while teachers with a WFH duration of < 20 hours have moderate physical activity with a percentage of 34.8%.

Keywords: WFH, daily physical activity, Covid-19

I. Pendahuluan

Wabah virus corona telah menyebar di seluruh dunia sejak ditemukan di Wuhan, China pada awal tahun 2020. Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO (World Health Organization) mengumumkan wabah ini menjadi pandemic global. Kasus covid-19 pertama di Indonesia terdeteksi pada tanggal 2 maret 2020 dan terus meningkat hingga tanggal 28 maret 2020 dinyatakan 1.155 kasus positif. Berbagai negara mulai menerapkan Protokol Covid-19 sesuai dengan anjuran WHO, dari cuci tangan, tidak berkumpul, menjaga jarak, beribadah dari rumah, membatasi keluar rumah bahkan dilakukan isolasi (isolasi mandiri perorangan, komunitas, bahkan seluruh kota), serta Pembatasan Sosial Berskala Besar hingga lock down. Sebagai akibatnya banyak kantor baik pemerintah maupun swasta yang kemudian menerapkan skema bekerja dari rumah (Working from Home/WFH). (Mungkasa, 2020)

Presiden Indonesia Joko Widodo mengintruksikan kepada masyarakat untuk mengurangi kegiatan di luar rumah, termasuk menerapkan sistem Work From Home dan sekolah serta kuliah secara online. Langkah ini merupakan cara pemerintah untuk

mencegah penyebaran virus corona yang semakin meluas di Indonesia. Kebijakan ini menimbulkan pro dan kontra terutama bagi para pekerja dari perusahaan yang belum siap untuk diterapkannya sistem WFH ini. Salah satu pekerjaan yang dapat menerapkan sistem WFH adalah guru, dosen, dan tenaga pendidikan lainnya. Hal ini telah diimbau oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem (Kemdikbud, 2020).

Dengan diterapkannya WFH, aktivitas fisik menjadi berkurang seperti aktivitas berangkat ke tempat kerja dan pulang dari tempat kerja. Penurunan rutinitas fisik dapat berpotensi meningkatkan lemak tubuh terutama jika tidak diimbangi dengan pola makan. Selain itu penurunan rutinitas gerak dan intensitas aktivitas fisik juga menyebabkan mengecilnya massa otot (atrofi) karena beban kerja berkurang. WHO menyatakan 31% individu berusia 15 tahun ke atas tidak aktif secara fisik. Sebuah perusahaan di Amerika yang mengembangkan suatu alat untuk melacak tingkat aktivitas fisik, penggunaanya menyatakan terdapat penurunan sebesar 7–38% pada rata – rata jumlah langkah di hampir seluruh negara selama sepekan.

Di Indonesia aktivitas fisik tergolong kurang aktif sebesar 26,1%. Di Jawa Barat sebesar 20,5% individu tergolong kurang aktif. Penurunan aktivitas fisik disebabkan karena berkurangnya kegiatan di luar rumah. Salah satu indikator untuk menentukan tingkat aktivitas fisik seseorang adalah dengan melihat kebugaran jasmani. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan akan memberikan dukungan positif terhadap produktivitas kerja dan memengaruhi kualitas fisik manusia. (Soraya et al., 2017)

Dalam masa pandemi ini Kemenkes menganjurkan berbagai cara untuk tetap sehat melalui program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), seperti diam di rumah, konsumsi makanan yang sehat, mengurangi konsumsi alkohol dan minuman bergula, melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari, stop merokok, dan jika bekerja dari rumah setiap duduk 30 menit, istirahat (P2PTM, 2020).

Di sekolah SMAN 12, guru – guru dan siswa melaksanakan anjuran dari pemerintah untuk diam di rumah sehingga kegiatan belajar mengajar dilakukan di rumah dengan menggunakan teknologi. Selama pandemi ini sekolah sepi karna hanya

ada beberapa orang seperti satpam dan guru yang sedang ada keperluan untuk datang, selebihnya melakukan pekerjaan dari rumah masing – masing untuk memutus rantai penularan Covid – 19.

Selama WFH, guru tetap melakukan tanggung jawabnya dalam mengajar dan memeriksa tugas yang telah diberikan. Di luar jam mengajar, guru menyiapkan rencana pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya. Hal ini menyebabkan aktivitas yang dilakukan lebih banyak duduk di depan layar komputer atau laptop sehingga tingkat aktivitas fisik menjadi rendah.

Rendahnya aktivitas fisik dapat memicu bertambahnya berat badan, penyakit degeneratif dan obesitas dengan beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan juga lingkungan. Karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat aktivitas sehari – hari selama WFH.

II. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional atau sering disebut juga penelitian transversal. Menurut Notoatmojo (2002), cross sectional adalah jenis penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor – faktor risiko dengan efek dan

dengan suatu pendekatan, observasi, serta dengan pengumpulan data pada saat tertentu.

III. Hasil dan pembahasan

1. Analisis univariat

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi WFH pada guru dalam masa pandemi covid-19 di SMAN 12 kota Tangerang Selatan

Waktu WFH	Frekuensi	Persentase
Cukup (≥ 20 jam)	22	47,8
Tidak cukup (< 20 jam)	24	52,2
Total	46	100

Berdasarkan tabel 5.2.1 diperoleh hasil guru dengan waktu WFH ≥ 20 jam (cukup) sebanyak 22 guru (47,8%), sedangkan guru dengan waktu WFH < 20 jam (tidak cukup) sebanyak 24 guru (52,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dr. IR. ERNA MARIA LOKOLLO, 2020) bahwa mayoritas responden, 39% proses belajar mengajar dilakukan dalam waktu < 20 jam.

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa guru di SMAN 12 Kota Tangerang Selatan sebagian besar melakukan WFH < 20 jam dalam 1 minggu. Menurut Crosbie & Moore (2004), bekerja dari rumah berarti pekerjaan berbayar yang dilakukan terutama dari rumah (minimal 20 jam per minggu).

Nadiem Makarim (2020) menetapkan guru wajib mengajar 24 jam dalam 5 hari di masa pandemi virus corona. Namun Pemerintah memberikan relaksasi sehingga guru tidak harus mengejar 24 jam mengajar dalam 1 minggu, dengan harapan guru dapat memberikan pembelajaran interaktif tanpa harus mengejar pemenuhan jam. Untuk mencegah penyebaran virus corona maka WFH diberlakukan dengan jadwal bekerja tidak selalu dilakukan di sekolah dan mengurangi pertemuan yang melibatkan banyak orang.

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi aktivitas fisik sehari-hari pada guru dalam masa pandemi covid-19 di SMAN 12 kota Tangerang Selatan

Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	19	41,3
Sedang	16	34,8
Berat	11	13,9
Total	46	100

Berdasarkan tabel 5.2.1 diperoleh hasil penelitian mengenai gambaran distribusi frekuensi aktivitas fisik sehari – hari pada guru dalam masa pandemi di SMAN 12 kota Tangerang Selatan tergolong ringan, sebanyak 19 guru (41,3%). Sedangkan guru dengan aktivitas fisik sehari – hari tergolong sedang sebanyak 16 guru (34,8%) dan tergolong berat sebanyak 11 guru (13,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tukuboya et al., 2020) bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yang berjumlah 23 orang (47,9%) dan yang paling sedikit responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang berjumlah 12 orang (25%).

Pandemi covid-19 sangat mempengaruhi aktivitas fisik, seperti hasil survei (Karlina Belinda, 2020) dari 1047 responden menunjukkan penurunan aktivitas fisik secara keseluruhan sebesar 24% pada hitungan hari dalam satu minggu dan 33,5% pada hitungan menit dalam satu hari. Hal ini disebabkan oleh himbauan pemerintah untuk tetap di rumah kecuali untuk membeli kebutuhan sehari – hari. Oleh karena itu, disarankan untuk menerapkan anjuran aktivitas fisik yaitu dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat selama 150 menit/ minggu atau aktivitas fisik intensitas tinggi

selama 75 menit/ minggu atau dapat dikombinasi.

Faktor – faktor yang mempengaruhi bekerja pada guru di SMAN 12 kota Tangerang Selatan

Tabel 5.3 Usia 25 - 53 tahun

Usia	Frekuensi	Persentase
≤ 30	21	45,7
31 – 40	10	21,7
41 – 50	10	21,7
>50	5	10,9
Total	46	100

Berdasarkan tabel usia dapat diketahui guru dengan usia paling banyak adalah ≤ 30 tahun sebanyak 21 guru (45,7%).

Tabel 5.4 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – laki	22	47,8
Perempuan	24	52,2
Total	46	100

Berdasarkan table 5.2.3 dapat diketahui guru yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 22 guru (47,8%) dan perempuan sebanyak 24 guru (52,2%).

Tabel 5.5 Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase
Menikah	38	82,6
Pernah Menikah	2	4,3
	6	13,0

Belum Menikah		
Total	46	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui guru dengan status menikah sebanyak 38 guru (82,6%), status pernah menikah sebanyak 2 guru (4,3%), dan belum menikah sebanyak 6 guru (13%).

Tabel 5.6 Jumlah Anak

Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase
0	12	26,1
1	8	17,4
2	13	28,3
3	9	19,6
4	4	8,7
Total	46	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui guru yang belum memiliki anak sebanyak 12 guru (26,1%). Sedangkan guru dengan jumlah anak 2 sebanyak 13 guru (28,3%).

Dari tabel faktor – faktor yang mempengaruhi bekerja pada guru di SMAN 12 kota Tangerang Selatan dapat disimpulkan bahwa guru dengan usia paling banyak adalah ≤ 30 tahun sebanyak 21 guru (45,7%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 guru (52,2%). Status pernikahan terbanyak adalah menikah dengan jumlah 38 guru (82,6%), dan sebagian besar guru memiliki jumlah anak 2 sebanyak 13 guru (28,3%).

Tabel 5.7 Waktu WFH terhadap usia pada guru di SMAN 12 kota Tangerang Selatan

Usia	Waktu WFH		Total
	≥ 20 jam	< 20 jam	
20 – 30	7	14	21
31 – 40	4	6	10
41 – 50	7	3	10
>50	4	1	5
Total	22	24	46

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui guru dengan waktu WFH < 20 jam sebagian besar memiliki usia 20 – 30 tahun sebanyak 14 guru.

Tabel 5.8 Waktu WFH terhadap jenis kelamin pada guru di SMAN 12 kota Tangerang Selatan

Jenis Kelamin	Waktu WFH		Total
	≥ 20 jam	< 20 jam	
Laki – laki	14	8	22
Perempuan	8	16	24
Total	22	24	46

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui guru dengan waktu WFH < 20 jam sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 guru.

2. Analisis bivariat

Tabel 5.9 Hubungan WFH terhadap aktivitas fisik sehari – hari pada guru di SMAN 12 kota Tangerang Selatan Tahun 2020

Durasi WFH	Aktivitas Fisik						n	%	P value
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Cukup (≥ 20 jam)	14	63,6	4	18,2	4	18,2	22	100	0,01
Tidak cukup (< 20 jam)	5	20,8	12	50,0	7	29,2	24	100	
Total	19	41,3	16	34,8	11	23,9	46	100	

guru yang memiliki aktivitas fisik yang kurang (ringan) sedangkan guru dengan waktu WFH < 20 jam memiliki aktivitas fisik sehari – hari yang cukup (sedang – berat). Hal ini dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh guru dengan waktu WFH ≥ 20 jam lebih banyak duduk di depan komputer ataupun *gadget* saat WFH.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tukuboya

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa guru dengan waktu bekerja ≥ 20 jam (cukup) tergolong memiliki aktivitas fisik yang ringan sebanyak 14 guru (63,6%), sedangkan aktivitas fisik sedang dan berat memiliki jumlah yang sama masing – masing 4 guru (18,2%).

Pada waktu WFH < 20 jam (tidak cukup) dapat diketahui guru tergolong memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 12 guru (50%), aktivitas fisik berat sebanyak 7 guru (29,2%), dan aktivitas fisik ringan sebanyak 5 guru (20,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P Value $0,01 \leq \alpha$ (0,05) artinya ada hubungan antara WFH terhadap aktivitas fisik sehari – hari pada guru.

Menurut hasil penelitian yang didapatkan di SMAN 12 kota Tangerang Selatan dengan jumlah responden 46 guru, terdapat hubungan antara WFH terhadap aktivitas fisik sehari – hari. Guru dengan

waktu WFH ≥ 20 jam memiliki aktivitas fisik yang kurang (ringan) sedangkan guru dengan waktu WFH < 20 jam memiliki aktivitas fisik sehari – hari yang cukup (sedang – berat). Hal ini dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh guru dengan waktu WFH ≥ 20 jam lebih banyak duduk di depan komputer ataupun *gadget* saat WFH.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tukuboya et al., 2020) pada tenaga pendidik sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yang berjumlah 23 orang (47,9%) dan yang paling sedikit tingkat aktivitas fisik kategori sedang dengan jumlah 12 orang (25%). Dalam masa pandemi tenaga pendidik memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan sehingga berpotensi menyebabkan berbagai gangguan serta rentan terhadap berbagai penyakit.

Guru dengan waktu WFH ≥ 20 jam memiliki aktivitas ringan karena kegiatan yang dilakukan lebih sering di depan komputer atau menggunakan *gadget* serta lebih banyak duduk. Pada guru dengan waktu WFH < 20 jam memiliki aktivitas yang cukup (sedang – berat) karena kegiatan yang dilakukan seperti melakukan pekerjaan rumah, menambah kegiatan dengan *jogging* atau lari santai dan

melakukan olahraga setidaknya 1 kali dalam seminggu.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa selama WFH, aktivitas fisik menjadi berkurang sehingga beresiko menjadi berbagai penyakit seperti obesitas dan penyakit tidak menular. Penurunan aktivitas fisik juga menyebabkan terganggunya sistem imun sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi.

Aktivitas fisik yang cukup juga sangat penting karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seperti yang dijelaskan oleh Kemenkes RI dalam Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19 (2020), bahwa berolahraga secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan produksi antibodi, serta mengeluarkan racun dari tubuh. Selama masa pandemi ini cara yang baik untuk melakukan olahraga adalah dengan melakukan banyak gerakan seperti berjalan kaki/ lari di sekitar rumah, berkebun atau berternak, dan melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton video olahraga dan mengikutinya.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan tentang hubungan WFH terhadap aktivitas fisik sehari – hari pada guru dalam masa pandemi covid-19 di

SMAN 12 kota Tangerang Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui hasil distribusi frekuensi WFH pada guru dengan durasi WFH $\geq$ 20 jam sebanyak 47,8%, sedangkan guru dengan durasi WFH $<$ 20 jam lebih banyak dengan persentase 52,2%.
2. Diketahui hasil distribusi frekuensi aktivitas fisik sehari – hari pada guru dengan durasi WFH $\geq$ 20 jam tergolong ringan dengan persentase 41,3%, sedangkan guru dengan durasi WFH $<$ 20 jam memiliki aktivitas fisik yang tergolong sedang dengan persentase 34,8%.
3. Terdapat hubungan WFH terhadap aktivitas fisik sehari – hari pada guru dalam masa pandemi covid-19 di SMAN 12 kota Tangerang Selatan dengan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $P\text{-Value } 0,01 \leq \alpha (0,05)$, sehingga hipotesis diterima.

V. Saran

1. Bagi Guru

Bagi guru diharapkan selama WFH tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit/minggu untuk menjaga imunitas selama masa pandemi. Aktivitas yang dapat dilakukan di rumah seperti lompat tali, *jogging* di tempat dan naik – turun tangga.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah pengetahuan dan mengidentifikasi aktivitas yang dapat dilakukan selama WFH.

3. Bagi Masyarakat

Disarankan untuk menerapkan anjuran aktivitas fisik yaitu dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat selama 150 menit/minggu seperti *jogging*, lompat tali, *squat jumps*, *jumping jacks* atau aktivitas fisik intensitas tinggi selama 75 menit/minggu seperti lari cepat, bermain basket dan sepak bola atau dapat dikombinasi.

Daftar Pustaka

- Almatsier, 2003. (n.d.). Aktivitas fisik.
- Ardella, K. B. (2020). Risiko Kesehatan akibat perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemi COVID-19. 02(01).
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work-life Balance and Working from Home. *Social Policy and Society*, 3(3), 223–233.
<https://doi.org/10.1017/s1474746404001733>
- Dr. IR. ERNA MARIA LOKOLLO, M. . (2020). Kegiatan Mengajar Belajar Selama Wfh. International Labour Organization. (2020). An employers' Guide on Working from Home in Response to the Outbreak of COVID-19. In International Labour Organization. https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS_745024/lang--en/index.htm
- Kemdikbud. (2020). <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>.
- Kemenkes. (2020). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm-3>.
- Kemenskes. (2019). Novel Corona Virus. 15–16.
http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component
- Kinsman 1987, H. 1990. (n.d.). No Title.
- Kusumawardhani, I. (2016). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 4(2).

- <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/239/>
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409–1417. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Notoatmodjo. (2013). Hipotesis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Oswar Mungkasa. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. P2PTM. (2020). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/tips-agar-tetap-sehat-di-masa-pandemi-covid-19>.
- Purwanto, A., Harapan, U. P., & Ekploratif, S. (2020). Studi eksplorasi Dampak WFH Terhadap Kinerja Guru. 2, 92–100.
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Tri Suci Rokhani, C., & Negeri Dengkek, Sa. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 424–437. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/500>
- Tukuboya, V. T., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sam Ratulangi Selama
Masa Pandemi Covid-19. Kesmas,
9(6), 35–45.

WHO. (2020). Pengertian Coronavirus.