

# Langkah Kecil, Dampak Besar: Plogging sebagai Aksi Nyata Peduli Lingkungan oleh Anak- anak Sekolah Minggu dan Pemuda-pemudi di GPP Pohan Tonga

*by Anessa Mei Pasaribu*

---

**Submission date:** 24-May-2024 03:49PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2387093256

**File name:** Jurnal\_Silih\_Asih\_-\_Vol.\_1\_No.\_2\_June\_2024\_hal\_47-53.docx (50.68K)

**Word count:** 2243

**Character count:** 14824

## Langkah Kecil, Dampak Besar: *Plogging* sebagai Aksi Nyata Peduli Lingkungan oleh Anak-anak Sekolah Minggu dan Pemuda-pemudi di GPP Pohan Tonga

Anessa Mei Pasaribu<sup>1</sup>, Reni Herayani Manik<sup>2</sup>, Meletios Pakpahan<sup>3</sup>

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

[namaguaanessa@gmail.com](mailto:namaguaanessa@gmail.com), [reniherayani03@gmail.com](mailto:reniherayani03@gmail.com), [meletiospakpahan@gmail.com](mailto:meletiospakpahan@gmail.com)

### Abstract

The plogging action was carried out by Sunday School children and young people at the Pohan Tonga Protestant Fellowship Church (GPP). Plogging is the activity of picking up trash while exercising. This activity aims to maintain a clean environment and improve the physical health of the participants. The research method used is qualitative with a descriptive approach to problem analysis and ethnography. Researchers observed and participated directly in plogging activities. The research results showed that plogging activities were successful in collecting rubbish on the streets around the church. Apart from that, plogging is also beneficial for the physical health of the participants and fosters a sense of concern for health and the environment. This activity also strengthens the sense of solidarity and cooperation among participants. The conclusion of this research is that plogging is a small step that has a big impact on the environment and health. Plogging can be an effective solution to overcome waste problems and improve people's physical health.

**Keywords:** Plogging, Waste, Environment, Health, Sunday School children, Young people, Pohan Tonga Protestant Fellowship Church

### Abstrak

Aksi plogging yang dilakukan oleh anak-anak Sekolah Minggu dan pemuda-pemudi di Gereja Persekutuan Protestan (GPP) Pohan Tonga. Plogging adalah aktivitas memungut sampah sambil berolahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kebersihan lingkungan dan meningkatkan kesehatan fisik para peserta. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis masalah dan etnografi. Peneliti mengamati dan berpartisipasi langsung dalam kegiatan plogging. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan plogging berhasil mengumpulkan sampah di jalanan sekitar gereja. Selain itu, plogging juga bermanfaat bagi kesehatan fisik para peserta dan menumbuhkan rasa peduli terhadap kesehatan dan lingkungan. Kegiatan ini juga memperkuat rasa solidaritas dan kerjasama di antara peserta. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa plogging adalah langkah kecil yang memberikan dampak besar bagi lingkungan dan kesehatan. Plogging dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah sampah dan meningkatkan kesehatan fisik masyarakat.

**Kata Kunci:** Plogging, sampah, lingkungan, kesehatan, anak-anak Sekolah Minggu, pemuda-pemudi, Gereja Persekutuan Protestan Pohan Tonga

## 21 PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia, dikenal dengan kekayaan alamnya yang luar biasa. Namun, di balik keindahan alam yang memukau ini, tersembunyi masalah serius yang mengancam lingkungan dan kesehatan Masyarakat yaitu sampah. Setiap hari, jumlah sampah yang dihasilkan terus meningkat, menyebabkan pencemaran yang meluas di darat dan laut. Masalah ini tidak hanya merusak pemandangan alam tetapi juga menimbulkan ancaman bagi ekosistem dan makhluk hidup yang bergantung padanya.

Di era modern ini, isu kepedulian lingkungan semakin menjadi perhatian utama. Polusi, sampah plastik, dan kerusakan alam menjadi ancaman nyata bagi kelangsungan hidup manusia dan planet bumi. Indonesia menduduki peringkat pertama sebagai negara termalas di dunia berdasarkan rata-rata langkah kaki harian penduduknya. Data ini berdasarkan hasil penelitian

Received: April 18, 2024; Accepted: May 24 2024; Published: August 31, 2024

\*Anessa Mei Pasaribu, [namaguaanessa@gmail.com](mailto:namaguaanessa@gmail.com)

yang dilakukan oleh perusahaan perangkat pelacak aktivitas, Movescount, pada tahun 2022. Penelitian ini melibatkan lebih dari 800.000 pengguna di 164 negara, termasuk Indonesia. <sup>16</sup>

Rata-rata langkah kaki harian penduduk Indonesia adalah 3.513 langkah, jauh di bawah rata-rata dunia yang mencapai 4.961 langkah.

Di era modern yang serba cepat ini juga, gaya hidup masyarakat Indonesia mengalami banyak perubahan. Teknologi yang semakin canggih memudahkan berbagai aspek kehidupan, <sup>24</sup> tetapi juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah menurunnya tingkat aktivitas fisik. Kemalasan berolahraga menjadi salah satu permasalahan yang kian meluas di kalangan masyarakat Indonesia. Padahal, olahraga <sup>18</sup> tidak hanya penting untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga kesehatan mental.

Di tengah situasi ini, dibutuhkan aksi nyata dan berkelanjutan untuk menjaga kesehatan tubuh dan kelestarian lingkungan kita. Salah satu aksi nyata yang dapat dilakukan adalah *plogging*. *Plogging* adalah kegiatan memungut sampah sambil berolahraga. *Plogging* <sup>2</sup> tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu menjaga kebersihan lingkungan. Kegiatan <sup>1</sup> ini sangat cocok untuk dilakukan oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak dan pemuda. Hal ini dimulai dari kepedulian segelintir orang yang hobi lari pagi tentang sampah yang ada di sekeliling mereka. Alhasil, mereka berniat untuk membantu membersihkan sampah-sampah yang ada pada sepanjang rute jogging. Caranya adalah dengan berhenti sejenak dan mengambil sampah disela-sela aktivitas jogging.

Di Gereja Persekutuan Protestan (GPP) Pohan Tonga, sekelompok anak-anak Sekolah Minggu dan pemuda-pemudi telah berinisiatif untuk melakukan *plogging* sejauh 15 Meter lari santai sambil membersihkan dan mengambil sampah yang ada di jalanan dari kiri dan kanan Gereja. Kegiatan <sup>14</sup> ini merupakan bagian dari program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) yang dilakukan oleh 6 Mahasiswa Magang semester 6A Prodi Teologi, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung di Gereja Protestan Persekutuan Pohan Tonga. Melalui kegiatan *plogging*, mereka ingin menunjukkan bahwa langkah kecil dapat memberikan dampak besar bagi lingkungan. Mereka ingin menumbuhkan rasa peduli terhadap Kesehatan dan lingkungan sejak dini dan menginspirasi <sup>23</sup> orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang kegiatan *plogging* yang dilakukan oleh anak-anak Sekolah Minggu dan pemuda-pemudi di GPP Pohan Tonga. Artikel ini akan menguraikan tujuan, manfaat, dampak dan tantangan dari kegiatan *plogging* tersebut.

## 11 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis kegiatan dan etnografi. Dimana Peneliti mendeskripsikan dan menganalisis kegiatan yang dilaksanakan di Gereja Persekutuan Protestan secara detail, metode ini melibatkan peneliti untuk mengamati dan berpartisipasi langsung dalam kegiatan plogging di GPP Pohan Tonga. Kombinasi pendekatan deskriptif analisis kegiatan dan etnografi dalam metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk menghasilkan penelitian yang kaya dan komprehensif tentang kegiatan plogging di GPP Pohan Tonga. Peneliti tidak hanya mendeskripsikan kegiatan secara detail, tetapi juga menganalisis masalah-masalah yang terkait dan memahami makna dan pengalaman partisipan dalam kegiatan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi Dari Plogging

Plogging adalah gabungan kata dari "jogging" (berlari santai) dan "plocka upp" (bahasa Swedia yang berarti "mengambil"). Arti dari kata Plogging adalah aktivitas berlari santai sambil memungut sampah yang berserakan di sekitar. Sebuah trend aktivitas yang datang dari negara Swedia ini dikenal menyehatkan sekaligus ramah lingkungan. Hal ini dimulai dari kepedulian segelintir orang yang hobi lari pagi tentang sampah yang ada di sekeliling mereka. Hasilnya, mereka berniat untuk membantu membersihkan sampah-sampah yang ada pada sepanjang rute jogging. Caranya adalah dengan berhenti sejenak dan mengambil sampah disela-sela aktivitas jogging. Plogging dapat dikategorikan sebagai aktivitas yang menyehatkan serta ramah lingkungan. Seperti sebuah peribahasa, sekali dayung dua tiga pulau terlampaui.

Sampah plastik menjadi salah satu sumber polusi dan sumber masalah yang cukup besar di dalam lingkungan kehidupan masyarakat. Masalah ini juga terjadi di negara tercinta negara Indonesia. Hal ini yang membuat kami kelompok magang di GPP Pohan Tonga bergerak untuk sedikit mengurangi dan mengatasi masalah ini dengan melakukan aksi *Plogging*.

Jumlah peserta Anak-anak sekolah Minggu yang ikut aksi *Plogging* ada sebanyak 15 orang, dan jumlah pemuda-pemudi yang ikut serta dalam aksi ini ada sebanyak 10 orang dan 6 orang Mahasiswa Magang IAKN Prodi Teologi Semester 6A yang ikut serta dalam melakukan aksi *Plogging*. Kegiatan pada Sabtu, 27 April 2024 di GPP Pohan Tonga ini tidak memiliki aturan khusus yang harus di ikuti, mereka bebas mengenakan pakaian apapun asal sesuai, sopan dan nyaman dengan aktivitas olahraga. Hanya saja, saat melakukan plogging kami membawa kantong plastik bekas sebagai wadah yang dibutuhkan sebagai tempat penyimpanan sampah sementara sebelum membuangnya pada tempatnya. Anak-anak sekolah minggu dan pemuda-

pemuda Gereja Persekutuan Protestan Pohan Tongan ini sangat bersemangat dan kompak dalam melakukan aksi *plogging*, mereka menunjukkan sikap antusias mereka sebagai tunas muda yang wajib di contoh untuk menjaga dan melindungi diri sendiri dan ekosistem.

*Plogging* yang menjadi program MBKM Mahasiswa Teologi semester 6A terhadap menjaga ekologi ini telah menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan ini berhasil mengumpulkan sampah yang berserakan di jalanan sekitar gereja. Hal ini membantu menjaga kebersihan lingkungan dan mencegah pencemaran udara dan tanah. Selain itu, kegiatan ini juga bermanfaat bagi kesehatan fisik para peserta, karena mereka melakukan pergerakan tubuh sambil memungut sampah. Peningkatan kebugaran kardiovaskular, pembakaran kalori, dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan. Pada dasarnya, gerakan “*stop-squat-and-pick-up trash*” yang dilakukan saat *plogging* membuat Anda berada dalam posisi *burpee*, yaitu gerakkan dari posisi berdiri lalu membungkuk kemudian berdiri lagi. Terbukti bahwa gerakan *burpee* ini merupakan salah satu gerakan kebugaran yang paling berat sekaligus paling bermanfaat secara fisik. Gerakan memungut sampah juga menambah variasi pada latihan fisik, yang baik untuk kelenturan dan kekuatan otot.

### **Manfaat dari *Plogging***

Manfaat lain dari kegiatan *plogging* ini adalah menumbuhkan rasa peduli terhadap kesehatan dan lingkungan sejak dini. Anak-anak sekolah minggu dan pemuda-pemudi yang terlibat dalam kegiatan ini belajar tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan menjaga kesehatan fisik. Mereka juga belajar tentang bagaimana tindakan kecil mereka dapat memberikan dampak besar bagi lingkungan. Selain itu kegiatan *Plogging* ini menjadi penyadar bagi mereka untuk tidak membuang sampah sembarangan, kegiatan *Plogging* ini memberikan Pelajaran bagi kami bahwa pentingnya menumbuhkan rasa saying pada diri sendiri dan pada lingkungan tempat kita tinggal.

Aksi *Plogging* ini menyediakan kesempatan belajar bagi anak-anak sekolah minggu dan pemuda-pemudi GPP Pohan Tonga tentang isu lingkungan dan kesehatan. Mereka belajar secara langsung melalui aksi nyata, yang lebih efektif dibandingkan hanya menerima informasi secara teori. Pendidikan ini termasuk memahami dampak negatif sampah pada ekosistem dan pentingnya menjaga kebersihan. Kegiatan *plogging* dilakukan secara berkelompok, yang meningkatkan rasa solidaritas dan kerjasama di antara peserta. Melalui kerja sama dalam kegiatan yang bermanfaat ini, mereka membangun ikatan sosial yang lebih kuat dan mengembangkan kemampuan bekerja dalam tim.



Kegiatan plogging ini juga dapat menginspirasi bagi setiap orang untuk melakukan hal yang sama. Dengan melihat anak-anak sekolah minggu dan pemuda-pemudi yang antusias melakukan plogging disela-sela jalan besar Pohan Tonga, Siborong-borong, orang lain mungkin tergerak untuk melakukan hal yang sama. Hal ini dapat membantu meningkatkan secara meluas kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan fisik.

### Dampak dari Plogging

Dampak positif dari kegiatan plogging ini tidak hanya terasa di lingkungan sekitar Gereja Protestan Persekutuan Pohan Tonga, tetapi juga dapat menyebar ke masyarakat luas. Dengan semakin banyak orang yang melakukan plogging, diharapkan dapat membantu mengurangi jumlah sampah dan menjaga kelestarian lingkungan.

Pengalaman pribadi dari anak-anak sekolah minggu dan pemuda pemudi GPP Pohan Tonga yang ikut serta melaksanakan aksi Plogging ini, mereka semua merasa Bahagia, dan ini kali pertamanya mereka kenal dengan istilah *Plogging*. Ada banyak Pelajaran yang mereka boleh dapat melalui aksi ini dan ada banyak waktu yang dapat dihabiskan bersama mereka. Aksi Plogging ini menjadi pengalaman yang berharga bagi mereka dalam menjaga kesehata, kekompakan, dan dunia.

Aksi Plogging GPP Pohan Tonga, meskipun memiliki dampak positif yang besar, tetap masih dihadapkan dengan beberapa tantangan yang perlu diatasi. Partisipasi pemuda-pemudi yang belum optimal. Masih banyak pemuda-pemudi yang belum dapat hadir dalam aksi plogging ini. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesibukan pribadi, kurangnya minat, atau belum memahami manfaat plogging. Untuk meningkatkan partisipasi, perlu dilakukan edukasi dan sosialisasi yang lebih gencar kepada pemuda-pemudi tentang manfaat plogging dan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Kurangnya pengetahuan tentang plogging dapat menjadi hambatan bagi partisipasi jemaat. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi dan sosialisasi kepada jemaat tentang apa itu plogging, manfaatnya, dan bagaimana cara melakukannya. Edukasi ini dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti ceramah, seminar, atau video edukasi. Kurangnya tempat sampah yang memadai di ruang publik dapat menjadi kendala bagi peserta plogging dalam membuang sampah yang mereka kumpulkan. Hal ini dapat menyebabkan sampah menumpuk dan merusak pemandangan. Oleh karena itu, perlu dilakukan kerjasama dengan pemerintah daerah untuk menyediakan tempat sampah yang lebih banyak dan memadai di ruang publik.

## LANGKAH KECIL, DAMPAK BESAR: *PLOGGING* SEBAGAI AKSI NYATA PEDULI LINGKUNGAN OLEH ANAK-ANAK SEKOLAH MINGGU DAN PEMUDA-PEMUDI DI GPP POHAN TONGA

Melakukan kegiatan *plogging* secara rutin membutuhkan waktu dan sumber daya yang tidak sedikit. Hal ini dapat menjadi kendala bagi penyelenggara kegiatan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pencarian sponsor dan pendanaan untuk mendukung kegiatan *plogging* secara rutin. Meskipun terdapat berbagai tantangan, Aksi *Plogging* GPP Pohan Tonga tetaplah merupakan inisiatif yang positif dan patut diapresiasi. Dengan mengatasi berbagai tantangan yang ada, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu program Gereja Protestan Persekutuan dalam menjaga dan melestarikan alam dan memberikan manfaat kesehatan pada para jemaat.

### KESIMPULAN

Kegiatan *plogging* oleh anak-anak Sekolah Minggu dan pemuda-pemudi di GPP Pohan Tonga menunjukkan bahwa aksi sederhana seperti memungut sampah sambil berolahraga bisa berdampak besar. *Plogging* membantu mengurangi sampah di jalanan, mencegah pencemaran, dan meningkatkan kesehatan fisik. Melalui *plogging*, peserta belajar menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan mereka. Kegiatan ini juga memperkuat rasa solidaritas dan kerjasama di antara peserta. Semangat mereka dapat menginspirasi masyarakat untuk ikut serta. Dampak positif *plogging* terasa tidak hanya di sekitar gereja, tetapi juga dapat menyebar luas, membantu mengurangi sampah dan menjaga kelestarian lingkungan. *Plogging* menjadi pengalaman berharga yang mengajarkan banyak pelajaran penting tentang kesehatan dan tanggung jawab lingkungan. Dengan demikian, *plogging* adalah solusi efektif untuk mengatasi masalah sampah dan meningkatkan kesehatan fisik jemaat.

### DAFTAR PUSTAKA

- 8 "Aksi Lari Dan Jalan Santai Sambil Pungut Sampah Ala Tentara." (2022). Diakses dari <https://tni.mil.id/view-215635-aksi-lari-dan-jalan-santai-sambil-pungut-sampah-ala-tentara.html>
- 1 "Mengenal *Plogging*, Aktivitas Menyehatkan Dan Juga Ramah Lingkungan." (n.d.). Diakses dari <https://dlh.semarangkota.go.id/mengenal-plogging-aktivitas-menyehatkan-dan-juga-ramah-lingkungan/#:~:text=Plogging%20dapat%20diartikan%20sebagai%20aktivitas,Ada%20pada%20sepanjang%20rute%20jogging.>
- 6 Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Anak Dalam Era Globalisasi. Dalam Prosiding In International Conference On Indonesian Studies "Ethnicity And Globalization" (hal. 362–371).
- 13 Brata, K. R., & Nelistya, A. (2008). Lubang Resapan Biopori. Niaga Swadaya.

Citra Pratiwi, S. Y., & Komsiah, S. (2023). Peran Mahasiswa Dalam Menjaga Kelestarian Lingkungan Dengan Memanfaatkan Media Sosial. *IKRA-ITH HUMANIORA*, 7, 390–404.

Hashim, N. I. (2023). Plogging: An Environmentally Friendly Fitness Trend, a Sustainable Initiative. *Epitome of Nature (EON)*, (7).

Lee, W., & Choi, Y. (2023). Examining Plogging in South Korea as a New Social Movement: From the Perspective of Claus Offe's New Social Movement Theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4469.

Martínez-Mirambell, C., Boned-Gómez, S., Urrea-Solano, M., & Baena-Morales, S. (2023). Step by Step towards a Greener Future: The Role of Plogging in Educating Tomorrow's Citizens. *Sustainability*, 15(18), 13558.

Prastiwi, M. (2022, October). 5 Negara Yang Penduduknya Paling Malas Di Dunia. *Kompas.Com*.

Wijaya, H. (2018). Analisis Data Kualitatif Model Spradley (Etnografi).



# Langkah Kecil, Dampak Besar: Plogging sebagai Aksi Nyata Peduli Lingkungan oleh Anak-anak Sekolah Minggu dan Pemuda-pemudi di GPP Pohan Tonga

## ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://dlh.semarangkota.go.id">dlh.semarangkota.go.id</a> Internet Source	7%
2	<a href="http://lowongan-kerja-pegawai-kabupaten-tabalong-l8.nomor.net">lowongan-kerja-pegawai-kabupaten-tabalong-l8.nomor.net</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://international.aripi.or.id">international.aripi.or.id</a> Internet Source	2%
4	Submitted to Universidad Europea de Madrid Student Paper	2%
5	Submitted to Hellenic Open University Student Paper	1%
6	<a href="http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id">jiip.stkipyapisdompu.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://jkp.ejournal.unri.ac.id">jkp.ejournal.unri.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://tni.mil.id">tni.mil.id</a> Internet Source	1%

9	<a href="http://www.puakhi.com">www.puakhi.com</a> Internet Source	1 %
10	Jongho Kim, Sujin Kim, Jinwook Chung. "Examining the Relationship between Pro-Environmental Attitudes, Self-Determination, and Sustained Intention in Eco-Friendly Sports Participation: A Study on Plogging Participants", Sustainability, 2023 Publication	1 %
11	<a href="http://ejournal-iakn-manado.ac.id">ejournal-iakn-manado.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://ojs.upi-yai.ac.id">ojs.upi-yai.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://journal.uny.ac.id">journal.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://nitromks.ac.id">nitromks.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://e-journal.umc.ac.id">e-journal.umc.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://jurnal.uisu.ac.id">jurnal.uisu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://kurniasepta.com">kurniasepta.com</a> Internet Source	<1 %

19	<a href="http://www.idntimes.com">www.idntimes.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://artikelpendidikan.id">artikelpendidikan.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://karyatulisilmiah.com">karyatulisilmiah.com</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://repository.president.ac.id">repository.president.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://www.msn.com">www.msn.com</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://jurnal1.polimdo.ac.id">jurnal1.polimdo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://www.agammediacenter.com">www.agammediacenter.com</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://www.kompas.com">www.kompas.com</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://www.uppsatser.se">www.uppsatser.se</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://kostrad.mil.id">kostrad.mil.id</a> Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off