

IPEK PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT PADA IBU RUMAH TANGGA DI TANGERANG

**Abdurrahman¹, Sri Handayani², Adrie Putra³, Sugiyanto⁴,
Jatmiko⁵**

Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No 09 Kebon Jeruk Jakarta Barat
abdurrahman@esaunggul.ac.id

Abstract

Efforts to overcome the corona pandemic are not only the responsibility of the government, but also a shared responsibility. Apart from the public policies issued by the government in response to the spread of COVID-19, public support and policy translation in creative collegial work are needed. The purpose of this community service activity is to provide education about healthy lifestyles to housewives. The method of implementing this community service activity is lectures, discussions and at the same time the practice of a healthy lifestyle. Community service partners are housewives who live in RT 13 RW 04 Kelurahan Pinang, Tangerang City. Community service activities were held from February to July 2020. The result of this activity was an increase in understanding of healthy lifestyles, especially in the face of the COVID-19 pandemic. This success was shown, among others, by an increase in knowledge and ability to practice a healthy lifestyle, the enthusiasm of the extension participants to participate in activities, and to be able to implement it in everyday life.

Keywords: Healthy Lifestyle, Health Protocol, Covid Pandemic

Abstrak

Upaya **mengatasi** pandemi corona itu bukan hanya menjadi tanggungjawab pemerintah, tetapi merupakan tanggungjawab bersama. Selain kebijakan publik yang dikeluarkan oleh pemerintah dalam menanggapi penyebaran COVID-19, dukungan masyarakat dan penerjemahan kebijakan dalam kerja-kerja kolegal yang kreatif sangatlah diperlukan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat kepada ibu rumah tangga. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan sekaligus praktik pola hidup sehat. Mitra pengabdian adalah ibu rumah tangga yang tinggal di RT 13 RW 04 Kelurahan Pinang Kota Tangerang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan pada bulan Februari sampai dengan Juli 2020. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman pola hidup sehat terutama dalam menghadapi pandemi covid19. Keberhasilan ini ditunjukkan antara lain oleh adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan mempraktikkan pola hidup sehat, adanya semangat dari peserta penyuluhan untuk mengikuti kegiatan, serta dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Pola Hidup Sehat, Protokol Kesehatan, Pandemi Covid19.

Pendahuluan

1.1 Analisis Situasi dan Permasalahan Mitra

Coronavirus disease 2019, atau yang disebut juga dengan COVID-19, merupakan penyakit infeksi virus Corona jenis baru yang berasal dari Wuhan, Cina. Penyakit yang umumnya menyerang saluran pernapasan ini dapat menyebar dari manusia ke manusia dan menyebabkan risiko kesehatan masyarakat yang serius. Di Indonesia, sampai tanggal 24 Maret 2020, kasus konfirmasi positif COVID-19 sudah mencapai 579 kasus dengan angka kematian mencapai 8% (Tribun News, 2020) [1]. Oleh karena itu, berbagai kebijakan pemerintah serta upaya kesehatan masyarakat dilakukan untuk menekan angka penyebaran infeksi.

Virus Corona merupakan virus RNA yang memiliki kapsid dan tidak bersegregmen. Virus Corona dapat menyebabkan gejala ringan, seperti demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan; gejala berat, seperti sesak napas pada pneumonia dan sindrom distres pernapasan akut; bahkan kematian. Namun, beberapa kasus juga dapat bersifat asimtomatik. Infeksi virus Corona dapat menimbulkan manifestasi yang lebih berat pada pasien dengan imunokompromais dan kelompok tertentu, seperti usia lanjut, ibu hamil, dan pasien dengan penyakit komorbid, seperti diabetes mellitus, gagal jantung, dan hipertensi. Virus Corona ditransmisikan melalui droplet, masuk ke dalam saluran pernapasan atas, lalu bereplikasi di epitel saluran pernapasan. Pada pemeriksaan Rontgen toraks dapat terjadi adanya infiltrat atau konsolidasi paru yang luas.

Infeksi virus Corona sudah menjadi pandemi atau wabah di seluruh belahan dunia. Pada pandemi seperti COVID-19 ini, terdapat kurva epidemiologi yang menggambarkan jumlah kasus baru dan waktu sejak kasus pertama kali ditemukan (kompas.com, 2020). Kurva tersebut memiliki tiga fase, yaitu fase awal, tengah, dan akhir. Pada fase awal, penyakit COVID-19 sudah mulai terjadi tetapi individu yang terinfeksi tidak mengetahui dan tetap melakukan

mobilisasi/perjalanan sehingga menularkan ke orang lain.

Pada fase tengah, terdapat adanya lonjakan yang cukup pesat dalam waktu singkat. Lonjakan kurva menggambarkan jumlah kasus baru yang banyak sehingga melebihi kapasitas fasilitas kesehatan. Hal ini terjadi karena individu yang terinfeksi virus Corona tidak melakukan isolasi diri sehingga dapat menyebar dengan sangat cepat. Pada fase akhir, terjadi penurunan kurva yang dapat terjadi ketika semua orang sudah mengalami infeksi, vaksin telah ditemukan, atau seluruh pasien COVID-19 meninggal.

Hal penting yang perlu diperhatikan adalah lonjakan kurva pada fase tengah. Ketidakseimbangan antara jumlah tenaga kesehatan dan jumlah pasien, baik yang termasuk kriteria kasus COVID-19 maupun pasien dengan penyakit lainnya, dapat menyebabkan peningkatan angka mortalitas akibat tidak tertanganinya pasien dengan optimal. Oleh karena itu, baik pemerintah maupun masyarakat perlu bekerjasama melakukan upaya untuk melandaikan kurva tersebut sehingga dapat mengurangi penyebaran virus. [5,6]

Social distancing merupakan kunci penting yang dapat memutus mata rantai penularan virus corona. Tindakan ini dapat menurunkan penyebaran penyakit sehingga tidak melebihi kapasitas fasilitas kesehatan yang ada saat ini. *Social distancing* yang dapat dilakukan adalah isolasi diri, yaitu dengan berada di rumah (belajar, beribadah, dan bekerja dari rumah), menghindari keramaian, menjaga jarak dan tidak melakukan perjalanan ke luar kota atau negeri.

Selain itu, praktik pola hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu dilakukan untuk mencegah penyebaran virus, seperti praktik cuci tangan yang benar, etika batuk, dan penggunaan masker saat sedang sakit infeksi saluran pernapasan.

Ahli-ahli psikologi sosial telah mengembangkan bermacam model untuk menjelaskan dan memperkirakan perilaku-perilaku terkait kesehatan, terutama dalam menggunakan sarana kesehatan. Pada 1950-an, beberapa psikolog sosial di Amerika

Serikat (AS) mulai mengembangkan *Health Belief Model* (HBM) yang masih digunakan secara luas dalam riset perilaku kesehatan hingga kini (kompas.com,2020)[3]. HBM dapat dilihat sebagai perpaduan pendekatan filosofis, medis, dan psikologis untuk menjelaskan kepatuhan atau ketidakpatuhan masyarakat dalam melakukan upaya kesehatan.

Model ini dikembangkan untuk mengeksplorasi berbagai perilaku kesehatan baik jangka panjang maupun jangka pendek. HBM terdiri atas enam komponen: Persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*), yaitu bagaimana seseorang memiliki persepsi atau melihat kerentanan dirinya terhadap penyakit. Persepsi keparahan (*perceived severity*), yaitu persepsi individu terhadap seberapa serius atau parah suatu penyakit. Persepsi manfaat (*perceived benefit*), yaitu persepsi individu akan keuntungan yang ia dapat jika melakukan upaya kesehatan. Persepsi hambatan (*perceived barriers*), yaitu persepsi individu akan adanya hambatan dalam melakukan upaya kesehatan. Petunjuk bertindak (*cues to action*), yaitu adanya kejadian atau dorongan untuk melakukan upaya kesehatan yang berasal dari kesadaran diri atau dorongan orang lain; misalnya iklan kesehatan atau nasihat dari orang lain (Gaharuni, 2019)[4].

Kemampuan diri (*self-efficacy*), yaitu persepsi individu tentang kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang menginginkan perubahan dalam kesehatannya dan merasa mampu, akan melakukan hal-hal yang diperlukan untuk mengubah perilaku kesehatannya; demikian pula sebaliknya. HBM menjelaskan kenapa masyarakat tidak patuh terhadap protokol kesehatan pandemi COVID-19. Di satu sisi, masyarakat kurang memiliki pemahaman seberapa rentan mereka tertular COVID-19, seberapa parah penyakit ini, apa manfaat melakukan pencegahan, dan kurangnya petunjuk untuk bertindak. Di sisi lain masyarakat menghadapi berbagai hambatan untuk mengakses pada fasilitas kesehatan (Persagi, 2010)[5]. Penuntun Konseling Gizi. Pt. Abadi, Jakarta. Kelima faktor tersebut akhirnya menyebabkan

terjadinya salah persepsi terkait *self-efficacy*: mereka tidak yakin akan kemampuan dan tindakannya (Yuli dkk. 2006)[6]. Jika masyarakat memiliki persepsi yang baik terhadap kerentanan diri, bahaya penyakit, keuntungan dari upaya pencegahan yang dilakukan dan mendapat petunjuk bertindak serta minimalnya hambatan, maka *self-efficacy* dapat dibangun. Keyakinan akan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk dapat menjalankan protokol kesehatan dapat ditumbuhkan dengan cara melihat pencapaian kesehatan yang ia lakukan pada masa lalu; melihat keberhasilan orang lain (jika orang lain bisa, maka saya pun bisa); bersikap tegas dengan diri sendiri; dan menghilangkan sikap emosional dan menetapkan tujuan (Aswita Amir, 2008)[7].

1.2 Tujuan Kegiatan Pengabdian pada Mitra

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat pada pelatihan pengelolaan keuangan rumah tangga adalah:

1. Membantu meningkatkan komitmen dalam masyarakat yang berwawasan kesehatan dari berbagai pengambil kebijakan dari banyak pihak.
2. Membantu meningkatkan kerja sama di antara masyarakat, kelompok, antar lembaga dengan tujuan untuk membantu memiliki wawasan kesehatan.
3. Membantu meningkatkan peran dari masyarakat itu sendiri yang di dalamnya juga mencakup pihak swasta untuk suatu subjek atau penyelenggaraan dalam usaha memberdayakan masyarakat itu sendiri dan juga promosi kesehatan.
4. Meningkatkan upaya pemberdayaan masyarakat yang efektif disertai dengan usaha mempertahankan serta melestarikan kearifan lokal.
5. Mengupayakan adanya keterpaduan di antara pelaksanaan usaha promosi kesehatan dan juga upaya memberdayakan masyarakat itu sendiri di berbagai wilayah mulai dari pusat, provinsi, kabupaten, dan jajaran di bawahnya yang berdasar kepada rencana strategis dari kementerian kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan penyuluhan dan tanya jawab. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi.

Metode Pelaksanaan

2.1 Metode Kegiatan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan penyuluhan. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Agar tujuan pengabdian dapat tercapai maka dilakukan langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sebagai berikut:

- a. Metode Ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu masalah kesehatan, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan yang dibutuhkan.
- b. Metode Diskusi Kelompok Adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5 – 20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.
- f. Metode Demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya. pemimpin diskusi yang berasal dari tim pengabdian kepada masyarakat.
- c. Metode Curah Pendapat adalah suatu bentuk pemecahan masalah di mana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh peserta, dan evaluasi atas pendapat tadi dilakukan kemudian.

2.2 Tempat, Waktu dan Peserta Penyuluhan

Kegiatan pelatihan keuangan ini diselenggarakan di Taman Literasi RT 013

RW 04 dan dilaksanakan mulai pada tanggal 05 Januari 2020 sampai dengan 21 Juli 2020 serta terus menerus melakukan pendampingan sampai dengan waktu yang tidak terbatas selama masyarakat memerlukan. Kegiatan penyuluhan ditujukan kepada ibu rumah tangga warga RT 013 RW 04 yang berjumlah 24 orang.

Sedangkan peralatan yang dipergunakan adalah alat peraga presentasi berupa laptop dan LCD serta alat peraga pola hidup sehat seperti masker, sabun cuci tangan, obat-obatan pertolongan pertama, desinfektan dan lain-lain.

Hasil dan Pembahasan

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan ini telah dilakukan sejak bulan Februari sampai dengan Juli 2020, dan telah dilaksanakan dengan baik, walaupun terkendala pandemi covid. Komunikasi dengan koordinator dilakukan melalui alat transportasi, seperti telepon dan watsapps dan telah direspon dengan baik. Dengan protokol kesehatan yang sangat ketat, pelaksanaan penyuluhan secara resmi melalui tatap muka. Dalam kondisi pandemi covid, masyarakat melakukan kegiatan olahraga di sekitar hunian mereka, dan kegiatan ini dilakukan dengan memanfaatkan momen kegiatan masyarakat tersebut. Adapun jadwal penyuluhan dilaksanakan sebagai berikut :

Tabel 1

Tabel Kegiatan Abdimas Tahun 2020

No.	Hari, Tanggal	Materi	Waktu	Jumlah Jam
1	Rabu, 06 Februari 2020	Persiapan bahan pelatihan	13.00 – 15.00	2
2	Selasa, 24 Maret 2020	Persiapan alat-alat peraga pelatihan	10.00 – 12.00	2
3	Senin, 06 April 2020	Persiapan power point bahan ajar	09.00 – 12.00	3
4	Selasa, 21 April 2020	Persiapan anggaran dengan spreadsheet	09.00 – 12.00	3
5	Minggu, 10 May 2020	Persiapan Tempat	10.00-11.00	1
		Pengantar/Pendahuluan Kesehatan Umum	11.00-13.00	3
		Latihan dan Tanya Jawab	12.00-14.00	2
6	Sabtu, 23 May 2020	Mengenal Covid 2019	08.00-12.00	4
		Mengenal kesehatan lingkungan	12.00-14.30	2,5
7	Minggu, 07 Juni 2020	Pengantar/Pendahuluan Kesehatan Umum	08.00-09.00	1
		Mengenal Covid 2019	09.00-10.30	1,5
		Praktik Social Distancing	10.30 – 11.00	1
8	Minggu, 21 Juni 2020	Penyuluhan memilih dan menggunakan masker yang benar	09.00 – 10.30	5
9	Minggu, 19 Juli 2020	Penyuluhan dan praktik pola hidup sehat	09.00 – 12.00	3
10	Juli 2020	Pelaporan Pengabdian Kepada Masyarakat		16
		TOTAL		60

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mitra meliputi kegiatan

seperti ringkasan yang terdapat pada tabel di atas, dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada Hari Rabu, tanggal 06 Februari 2020 tim abdimas melakukan rapat awal untuk mempersiapkan bahan-bahan dan materi penyuluhan, meliputi materi presentasi dan bahan praktik
2. Pada hari Selasa, 24 Maret 2020 telah dilakukan pengadaan dan penyediaan alat-alat dan bahan praktik
3. Pada hari Senin, 06 April 2020 tim abdimas mempersiapkan bahan penyuluhan berupa alat-alat presentasi seperti laptop, LCD dan power point.
4. Pada hari Selasa, 21 April 2020 dilakukan pembagian kelompok tim kerja dan menyiapkan anggaran dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan spread sheet.
5. Pada hari Minggu, tanggal 10 Mei 2020 tim melakukan persiapan tempat kerja dan peralatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan sesuai dengan tema yang disiapkan.
6. Pada hari Minggu, tanggal 23 Mei 2020, dilakukan penyuluhan tahap kedua sesuai dengan jadwal dan tema yang telah disiapkan.
7. Pada hari Minggu, tanggal 07 Juni 2020 penyuluhan tahap ketiga sesuai dengan tema yang telah disiapkan.
8. Pada hari Minggu, tanggal 21 Juni dan 19 Juli 2020 dilakukan penyuluhan tahap ketiga dan keempat sesuai dengan tema yang telah disiapkan.
9. Pada bulan Juli 2020 dilakukan pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan penyuluhan ini sedikit mengalami kendala dan hambatan, karena walaupun telah diinformasikan jauh sebelum acara dilaksanakan, peserta masih banyak yang ragu-ragu untuk datang karena khawatir tertular covid. Namun kendala yang menjadi hambatan bagi pelaksanaan tetap dapat dilaksanakan dengan frekuensi yang tidak sering, dan ditempat yang luas, dan tidak mengumpulkan banyak peserta. Hal ini disebabkan karena aturan-aturan protokol kesehatan yang harus dipatuhi.

Penyuluhan tentang kesehatan tersebut meliputi penyuluhan tentang:

1. Pandemi covid 19
Pada sesi ini tim pengabdian kepada masyarakat memberikan penyuluhan mengenai pandemi covid terkait pengertian, asal usul, bahaya, risiko tertular dan bagaimana mencegah dan mengobati. Selain itu juga disampaikan upaya memutus rantai penularan yang tepat yang dilakukan secara sistematis.
2. Penyuluhan penggunaan masker yang benar
Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan pemahaman bahwa memakai masker sama saja melindungi diri dan orang lain di sekeliling dari paparan virus. Kemudian dilanjutkan dengan cara memastikan bahwa keluarga memakai masker dengan tepat.
3. Penyuluhan mengenai *social distancing*
Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan pemahaman bahwa peserta harus melakukan penurunan frekuensi dan durasi kontak sosial dari berbagai usia, bertujuan untuk mengurangi transmisi virus. Fasilitas umum seperti sekolah, universitas, tempat ibadah, tempat hiburan, dan kawasan umum merupakan tempat-tempat yang sebaiknya dihindari untuk sementara waktu.
4. Penyuluhan tentang pembatasan perjalanan ke Luar Kota atau Negeri
Penyuluhan ini berisi mengenai pemahaman tentang pembatasan perjalanan dari atau luar kota atau negeri atau daerah yang terjangkau merupakan kontributor penting dari transmisi penyakit ini.
5. Penyuluhan tentang pemanfaatan media sosial untuk edukasi dan promosi kesehatan masyarakat
Penyuluhan ini dilakukan dengan memberi pemahaman tentang bagaimana memanfaatkan sosial media untuk menambah pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat

6. Penyuluhan penyemprotan disinfektan di lingkungan terjangkit COVID-19.
Penyuluhan ini dilakukan untuk menambah pemahaman peserta mengenai prosedur desinfeksi perlu dilakukan agar virus tidak menyebar semakin parah.
7. Penyuluhan praktik tindakan pencegahan penularan dalam praktik sehari-hari yang dapat dilakukan oleh masyarakat adalah:
 - a. Cuci tangan dengan air dan sabun mengalir selama 40-60 detik. Gunakan hand sanitizer berbasis alkohol 70% jika air dan sabun tidak tersedia
 - b. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut jika tangan belum dibersihkan
 - c. Menjaga jarak antar individu minimal 1 meter
 - d. Menghindari kontak dengan orang yang sedang sakit
 - e. Saat sedang sakit, sebaiknya menggunakan masker bedah dan tetap tinggal di rumah dan pergi ke fasilitas kesehatan jika perlu
 - f. Etika batuk dan bersin yang baik, seperti menutup mulut dengan tissue atau dengan lengan baju
 - g. Bersihkan dan lakukan desinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh

3.2 Hasil Yang Dicapai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dicapai sepenuhnya, sesuai dengan rencana dalam bentuk susunan acara dan memberikan pendampingan dan konsultasi tidak terjadwal kepada semua peserta penyuluhan.

Harapan dari pelatihan ini adalah peserta mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan dalam kegiatan penyuluhan sehingga diimplementasikan menjadi pola hidup yang sehat dan lebih baik.

3.3 Faktor Dukungan dan Hambatan Kegiatan Abdimas

Secara umum acara pelatihan ini berjalan dengan lancar. Dukungan dari pengurus RT dan tim pengabdian kepada masyarakat yang kompak menjadi nilai tambah bagi semangat pelaksanaan kegiatan, sehingga segala kendala dapat dicari jalan keluarnya.

Lancarnya pelaksanaan kegiatan pengabdian bukan berarti tanpa hambatan. Selama pengabdian ada beberapa hal yang diidentifikasi sebagai faktor penghambat kegiatan pengabdian diantaranya adalah sulitnya mengumpulkan peserta karena masih dalam situasi pandemi.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut:



Gambar 1
Kegiatan Pembukaan Penyuluhan

Kegiatan pembukaan penyuluhan dilakukan oleh wakil rektor 4 bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Universitas Esa Unggul dengan memberikan penjelasan maksud dan tujuan penyuluhan dan memperkenalkan tim yang hadir kepada peserta.



Gambar 2
Kegiatan Penyuluhan 1

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk menyampaikan materi yang telah dijadwalkan sebelumnya.



Gambar 3
Kegiatan Penyuluhan 3

Kegiatan pada penyuluhan di atas dilakukan dalam bentuk praktik pola hidup sehat .

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini secara umum berlangsung dengan baik dan lancar. Hampir semua peserta antusias dan merasakan manfaat pelatihan. Pelaksanaan pengabdian ini dapat disimpulkan berhasil sampai tahap implementasi dalam praktik pelaksanaan kegiatan pada para peserta. Keberhasilan ini ditunjukkan antara lain oleh :

1. Materi sesuai dengan kebutuhan peserta untuk meningkatkan pola hidup sehat.
2. Respon positif dari peserta sangat terlihat dari semangat dan mengikuti seluruh kegiatan.
3. Sebagian besar (90%) peserta telah memahami pola hidup sehat.
4. Materi pelatihan telah dapat diimplementasikan untuk pola hidup sehat di tahun-tahun mendatang.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bahwa pelatihan serupa dapat dilaksanakan kembali dengan peserta (audience) yang lebih banyak/luas, dan

dengan topik lainnya. Di samping itu fasilitas untuk presentasi seperti LCD, pengeras suara sebaiknya diperiksa kembali sebelum acara dilaksanakan.

Daftar Pustaka

- [1] **Tribunews**, Update Kasus Virus Corona Seluruh Provinsi Di Indonesia, Total Terkonfirmasi 579, Senin, 23 Maret 2020
- [2] **Kompas.com**, Ahli: Pemerintah Perlu Buat Kurva Epidemiologi Covid-19 Sesuai Standar Kompas.com, 2020.
- [3] **Kompas.com**, Psikologi jelaskan Penyebab Masyarakat Tak Patuh Protokol Covid 19, 2020.
- [4] **Gaharuni**, 2019, Analisis Faktor-Faktor Vaginal Douching Berdasarkan Teori Health Belief Model (Hbm) Pada Wanita Usia Subur, Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya 2019
- [5] **PERSAGI**. 2010. Penuntun Konseling Gizi. Pt. Abadi, Jakarta.
- [6] **Yuli Kusumawati**, dkk. 2006. Konsultasi Gizi Untuk Meningkatkan Terapi Diet Bagi Penderita Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Ibu-Ibu Pkk Dusun Prayan Gumpang Kecamatan Kartasura. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol .9, No. 2, September 2006: 139 – 145.
- [7] **Aswita Amir**, 2008. Pengaruh Penyuluhan Model Pendampingan Terhadap Perubahan Status Gizi Anak Usia 6 – 24 Bulan. Universitas Diponegoro Semarang