



Sosialisasi Kesiapan Masyarakat Dalam Menghadapi Post Covid-19 Di Gampong Ayon

Eko Siswanto^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: eko_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2021; Disetujui 17 September 2021; Dipublikasi 03 September 2021

Abstract: *The COVID-19 pandemic has had a significant impact on people's lives, both in terms of health, social aspects, and the economy. Socializing community readiness in facing the post-pandemic era is an important step to increase awareness and preparedness in adapting to the new normal. This Community Service Program (PKM) aims to educate the people of Gampong Ayon about understanding COVID-19, its transmission, symptoms, and the importance of a healthy lifestyle and nutrition in boosting the immune system. The method used in this activity is outreach with a lecture and interactive discussion approach. The results of the socialization showed an increase in public understanding regarding COVID-19 prevention, the importance of vaccination, and healthy eating patterns to boost immunity. The community also gained insights into clean and healthy living habits (PHBS) as a preventive measure against other infectious diseases. With the implementation of this program, it is hoped that the community will be better prepared to face health challenges in the post-pandemic era. Similar outreach efforts need to be continuously conducted to raise awareness and readiness among the community in maintaining health sustainably.*

Keywords: covid-19 1, health education 2, nutrition and immunity 3.

Abstrak: Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat, baik dari aspek kesehatan, sosial, maupun ekonomi. Sosialisasi kesiapan masyarakat dalam menghadapi era pasca-pandemi menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan masyarakat dalam beradaptasi dengan kondisi normal baru. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Gampong Ayon terkait pemahaman COVID-19, cara penyebaran, gejala, serta pentingnya pola hidup sehat dan nutrisi dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan pendekatan ceramah dan diskusi interaktif. Hasil dari sosialisasi menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan COVID-19, pentingnya vaksinasi, serta pola makan sehat untuk meningkatkan imunitas. Masyarakat juga mendapatkan wawasan tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai langkah preventif terhadap penyakit menular lainnya. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat dapat lebih siap menghadapi tantangan kesehatan di masa pasca-pandemi. Penyuluhan serupa perlu terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

Kata kunci : covid-19 1, penyuluhan kesehatan 2, nutrisi dan imunitas 3.

Pada awal tahun 2020, Indonesia (Covid-19). Awal mula virus ini berasal dari dikejutkan dengan masuknya virus corona Negara Tiongkok China di kota Wuhan.

Sejak awal Maret 2020 hingga saat ini kasus virus corona di Indonesia tak kunjung mengalami penurunan. Pandemi virus corona di Indonesia belum kunjung mereda. Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diterapkan pemerintah pusat maupun di tingkat daerah kabupaten dan kota untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. *Social Distancing*, *Physical Distancing* dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sosialisasikan secara gencar dan sporadis di seluruh media masa di Indonesia untuk mengedukasi masyarakat akan wabah ini.

Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan masyarakat berubah. Dampak wabah virus Corona (Covid-19) tidak hanya merugikan sisi kesehatan. Virus yang bermula dari Kota Wuhan, Tiongkok, ini bahkan turut mempengaruhi perekonomian negara-negara di seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia. Gejolak ekonomi yang diakibatkan oleh pandemic Covid-19 ini menghantam Indonesia bagaikan sebuah perfect storm yang setidaknya memberi tiga dampak besar bagi perekonomian.

Ekonomi global dipastikan melambat, menyusul penetapan dari WHO yang menyebutkan wabah Corona sebagai pandemi yang mempengaruhi dunia usaha.

Dampak dari Pandemi Covid Terhadap Perekonomian Indonesia antara lain: Industri yang terkena dampak, Keuangan digital

meningkat, Meningkatnya daya beli produk local.

KAJIAN PUSTAKA

1. COVID-19: Definisi dan Penyebaran

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini menyerang sistem pernapasan dan dapat menyebabkan gejala ringan hingga berat, seperti pneumonia, gagal napas, bahkan kematian (World Health Organization, 2020). Penyebarannya terjadi melalui droplet dari batuk atau bersin, kontak langsung dengan permukaan yang terkontaminasi, serta transmisi udara dalam kondisi tertentu (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

2. Dampak Pandemi terhadap Masyarakat

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan masyarakat, tetapi juga memberikan efek negatif pada sektor sosial dan ekonomi. Pembatasan sosial dan kebijakan lockdown menyebabkan perlambatan ekonomi, peningkatan angka pengangguran, serta perubahan dalam pola interaksi sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Di sisi lain, pandemi juga memicu peningkatan kesadaran akan pentingnya kebersihan, vaksinasi, dan pola hidup sehat (Trithias, 2020).

3. Gejala dan Pencegahan COVID-19

COVID-19 memiliki gejala utama seperti demam, batuk, sesak napas, dan kehilangan penciuman. Pada beberapa kasus, penyakit ini

dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih parah seperti pneumonia berat dan gagal napas (Gupta & Misra, 2020). Pencegahan utama yang direkomendasikan meliputi vaksinasi, penggunaan masker, menjaga jarak fisik, serta menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan secara rutin menggunakan sabun atau hand sanitizer (Alodokter, 2020).

4. Peran Nutrisi dalam Meningkatkan Imunitas

Nutrisi memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, terutama dalam menghadapi infeksi virus seperti COVID-19. Pola makan yang kaya akan vitamin C, vitamin D, zinc, serta antioksidan diketahui dapat memperkuat sistem imun dan mengurangi risiko komplikasi akibat infeksi virus (Astari, 2021). Selain itu, menjaga pola makan seimbang dan menghindari konsumsi makanan olahan berlebihan dapat membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (UK Biobank Study, 2020).

5. Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan bagi Masyarakat

Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai COVID-19 menjadi salah satu tantangan dalam upaya pencegahan dan pengendalian virus ini. Oleh karena itu, sosialisasi dan edukasi melalui program pengabdian kepada masyarakat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya protokol kesehatan, vaksinasi, dan gaya hidup sehat (Anisa, 2021). Kegiatan

penyuluhan yang melibatkan masyarakat secara langsung telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kepatuhan terhadap protokol kesehatan (Vaughan, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Program sosialisasi kesiapan masyarakat dalam menghadapi post COVID-19 di Gampong Ayon dilaksanakan dengan metode yang sistematis untuk memastikan efektivitas penyuluhan dan pencapaian tujuan program. Metode pelaksanaan yang digunakan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan berbagai persiapan teknis dan administratif sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- **Identifikasi masalah:** Melakukan survei awal terkait pemahaman masyarakat tentang COVID-19 dan kesiapan mereka menghadapi era pasca-pandemi.
- **Koordinasi dengan pihak terkait:** Berkomunikasi dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat, dan tenaga medis setempat untuk mendukung kelancaran kegiatan.
- **Penyusunan materi penyuluhan:** Menyiapkan materi yang mencakup pemahaman tentang COVID-19, pencegahan, pentingnya vaksinasi, serta

peran nutrisi dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

- **Persiapan logistik:** Menyediakan perlengkapan seperti media presentasi, alat bantu visual, masker, hand sanitizer, serta paket makanan sehat untuk simulasi pola makan bergizi.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan utama dalam program ini adalah penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat. Metode yang digunakan dalam tahap ini meliputi:

- **Ceramah dan Presentasi**
 - Pemaparan materi mengenai COVID-19, penyebaran, gejala, dan cara pencegahannya.
 - Edukasi mengenai pola makan sehat untuk meningkatkan sistem imun.
 - Informasi mengenai pentingnya vaksinasi dan menjaga kebersihan diri serta lingkungan.
- **Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab**
 - Memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya seputar COVID-19 dan cara menghadapi masa pasca-pandemi.
 - Masyarakat diberikan contoh kasus serta skenario untuk memahami pentingnya

penerapan protokol kesehatan yang berkelanjutan.

- **Demonstrasi Pola Hidup Sehat**
 - Simulasi mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir.
 - Demonstrasi pemilihan dan penyusunan menu makanan sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
 - Praktik penggunaan masker dan cara menjaga kebersihan diri sehari-hari.

3. Tahap Evaluasi

Untuk mengukur efektivitas program sosialisasi, dilakukan evaluasi melalui:

- **Kuesioner Pre dan Post-Test**
 - Masyarakat diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka terhadap COVID-19 dan pola hidup sehat.
- **Observasi Langsung**
 - Mengamati partisipasi masyarakat dalam sesi diskusi, praktik cuci tangan, serta penerapan pola makan sehat.
- **Saran dan Masukan**
 - Masyarakat diberikan kesempatan untuk menyampaikan kritik dan saran

guna perbaikan program penyuluhan di masa mendatang.

4. Tahap Penyusunan Laporan

Setelah kegiatan selesai, dibuat laporan yang mencakup hasil pelaksanaan, evaluasi, serta rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Laporan ini akan disampaikan kepada pihak universitas serta instansi terkait sebagai bentuk dokumentasi dan pertanggungjawaban akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Pengertian Covid-19

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARSCoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama

kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu coronavirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

Hakikat Teori

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paruparu (pneumonia).

2 Cara Virus Corona Menyebar

Karena COVID-19 adalah penyakit baru, banyak aspek mengenai bagaimana penyebarannya sedang diteliti. Penyakit ini menyebar selama kontak dekat, seringkali oleh tetesan kecil yang dihasilkan selama batuk, bersin, atau berbicara. Tetesan ditularkan, dan menyebabkan infeksi baru,

ketika dihirup oleh orang-orang dalam kontak dekat (1 hingga 2 meter, 3 hingga 6 kaki). Mereka diproduksi selama bernafas, namun karena mereka relatif berat, mereka biasanya jatuh ke tanah atau permukaan.

Berbicara dengan suara keras melepaskan lebih banyak tetesan dari pada

pembicaraan normal. Sebuah penelitian di Singapura menemukan bahwa batuk yang tidak tertutup dapat menyebabkan tetesan mencapai 4,5 meter (15 kaki). Sebuah artikel yang diterbitkan pada bulan Maret 2020 berpendapat bahwa saran tentang jarak tetesan mungkin didasarkan pada penelitian tahun 1930-an yang mengabaikan efek dari udara yang dihembuskan lembab yang hangat di sekitar tetesan dan bahwa batuk atau bersin yang tidak terbuka dapat berjalan hingga 8,2 meter (27 kaki) .

Setelah tetesan jatuh ke lantai atau permukaan, mereka masih dapat menginfeksi

orang lain, jika mereka menyentuh permukaan yang terkontaminasi dan kemudian mata, hidung atau mulut mereka dengan tangan yang tidak dicuci. Pada permukaan, jumlah virus aktif berkurang dari waktu ke waktu hingga tidak lagi menyebabkan infeksi. Namun, secara eksperimental, virus dapat bertahan di berbagai permukaan selama

beberapa waktu, (misalnya tembaga atau kardus selama beberapa jam, dan plastik

atau

baja selama beberapa hari). Permukaan mudah didekontaminasi dengan desinfektan rumah tangga yang membunuh virus di luar tubuh manusia atau di tangan. Khususnya, bagaimanapun desinfektan atau pemutih tidak boleh ditelan atau disuntikkan sebagai tindakan perawatan atau pencegahan, karena ini berbahaya atau berpotensi fatal.

Dahak dan air liur membawa sejumlah besar virus. Beberapa prosedur medis

dapat menyebabkan virus ditransmisikan lebih mudah dari biasanya untuk tetesan

kecil seperti itu, yang dikenal sebagai transmisi udara. Virus ini paling menular selama tiga hari pertama setelah timbulnya gejala, meskipun penyebaran diketahui

terjadi hingga dua hari sebelum gejala muncul (penularan secara asimtomatik) dan pada tahap selanjutnya dari penyakit.

Beberapa orang telah terinfeksi dan pulih tanpa menunjukkan gejala, tetapi ketidakpastian tetap dalam hal penularan tanpa gejala. Meskipun COVID-19 bukan infeksi menular seksual , dicium, hubungan intim, dan rute oral feses diduga menularkan virus.

3. Gejala COVID-19

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala

flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah

itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau

malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu:

- Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius)
- Batuk
- Sesak nafas

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Demam adalah gejala yang paling umum, meskipun beberapa orang yang lebih tua dan mereka yang memiliki masalah kesehatan lainnya mengalami demam di kemudian hari. Dalam satu penelitian, 44% orang mengalami demam ketika mereka datang ke rumah sakit, sementara 89% mengalami demam di beberapa titik selama dirawat di rumah sakit. Gejala umum lainnya termasuk batuk, kehilangan nafsu makan, kelelahan, sesak nafas, produksi dahak, dan nyeri otot dan sendi. Gejala seperti mual, muntah, dan diare telah diamati dalam berbagai persentase. Gejala yang kurang umum termasuk bersin, pilek, atau sakit tenggorokan.

Beberapa kasus di China awalnya hanya disertai sesak dada dan jantung

berdebar. Penurunan indra penciuman atau gangguan dalam rasa dapat terjadi. Kehilangan bau adalah gejala yang muncul pada 30% kasus yang dikonfirmasi di Korea Selatan.

Seperti yang umum dengan infeksi, ada penundaan antara saat seseorang pertama kali terinfeksi dan saat ia mengalami gejala. Ini disebut masa inkubasi. Masa inkubasi COVID-19 biasanya lima sampai enam hari tetapi dapat berkisar dari dua hingga 14 hari, meskipun 97,5% orang yang mengalami gejala akan melakukannya dalam 11,5 hari infeksi. Sebagian kecil kasus tidak mengembangkan gejala yang terlihat pada titik waktu tertentu. Pembawa tanpa gejala ini cenderung tidak diuji, dan perannya dalam transmisi belum sepenuhnya diketahui. Namun, bukti awal menunjukkan bahwa mereka dapat berkontribusi pada penyebaran penyakit. Pada bulan Maret 2020, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea (KCDC) melaporkan bahwa 20% dari kasus yang dikonfirmasi tetap tanpa gejala selama tinggal di rumah sakit.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

4. Pemberian Nutrisi Selama COVID-19

Berdasarkan hasil penelitian dari UK Biobank Study menunjukkan semakin tinggi skor gaya hidup maka semakin meningkat resiko terserang Covid-19. Gaya hidup yang semakin buruk, seperti sering merokok, kurang atau tidak pernah melakukan aktivitas fisik, minum alkohol dalam jumlah banyak, dan obesitas ternyata meningkatkan risiko terserang Covid-19. Ini membuktikan bahwa pesan-pesan yang selama ini sudah disampaikan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat atau gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) ternyata bisa berdampak pada penurunan risiko infeksi Covid-19. Salah satu poin penting dalam GERMAS adalah Aspek Gizi, dimana peningkatan status gizi secara tidak langsung akan meningkatkan imunitas.

a. Urgensi Aspek Gizi untuk COVID 19

1. Gizi menjadi skala prioritas dalam respon imun dan pemulihan Covid 19.
2. Aspek gizi meliputi kegiatan promotif, preventif dan kuratif untuk berbagai jenis penyakit, termasuk penyakit Covid 19.
3. Promosi diet dengan gizi yang sehat dan seimbang termasuk pemberian ASI merupakan bagian dari strategi pencegahan dan pemulihan Covid 19.

b. Gizi dan Imunitas

1. Gizi seimbang dibutuhkan oleh sel-sel imun agar dapat berfungsi dengan baik. terutama pada kondisi terjadi

peningkatan kebutuhan zat gizi (infeksi, stress).

2. Gizi seimbang optimal memperkuat respon imun dan membantu mengatasi infeksi dalam waktu lebih pendek dan mencegah inflamasi lebih lanjut.
3. Gizi mikro dan makro sama-sama berperan penting.

c. Gizi untuk mencegah Covid 19

1. Pola makan yang sehat akan mencegah atau mengurangi resiko terserang Covid 19.
2. Prinsip dari pola makan sehat adalah aman, bergizi, beragam dan seimbang.
 - Aman: secara biologis, fisika dan kimiawi.
 - Bergizi: mengandung zat gizi yang lengkap (makronutrien dan mikronutrien serta air) dengan jumlah sesuai kebutuhan.
 - Beragam: mengkomsumsi sumber zat gizi secara beragam.
 - Seimbang: panduan umum gizi seimbang (PUGS)

d. Gizi untuk Terapi Covid 19

1. Proses infeksi virus dan inflamasi dapat meningkat risiko terjadinya malnutrisi sehingga diperlukan perhitungan kebutuhan energi, protein, lemak, cairan dan zat gizi lain yang sesuai.
2. Terjadi ketidakseimbangan kebutuhan energi pada penderita COVID 19 akibat peningkatan konsumsi energi dan protein yang disebabkan oleh faktor

seperti demam, stres metabolik, peningkatan kerja otot pernafasan serta ventilasi mekanik yang akan meningkatkan kebutuhan energi dan protein.

e. Tips Menyusun Menu Sehat Untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Untuk Pasien Isolasi Mandiri

1. Asupan diet sehat gizi seimbang.
2. Sesuaikan bentuk makanan bila perlu (batuk, sesak, nyeri tenggorok).
3. Pertimbangan suplementasi formula padat gizi bila asupan kurang.
4. Konsumsi multivitamin dan antioksidan sesuai anjuran.
5. Vitamin C non acidic 500 mg/6-8 jam selama 14 hari.
6. Multivitamin mengandung Vit B, Seng, E, C.
7. Tablet Hisap vitamin C 500 mg/ 12 jam selama 30 hari.
8. Fitofarmaka sesuai anjuran.
9. Suplemen antioksidan.

f. Rekomendasi

1. Pemberian nutrisi tepat dapat berperan baik sebagai tindakan pencegahan maupun sebagai terapi.
2. Untuk tindakan pencegahan, rekomendasi yang dapat diberikan adalah:
 - Makanlah makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan.
 - Tingkatkan daya tahan tubuh dengan asupan tinggi protein, sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral.

- Cuci tangan dan bahan makanan sebelum diolah.
- Tidur yang cukup dan cegah dehidrasi.
- Olahraga secara teratur (30-60 menit, 5-7 x / minggu)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan sosialisasi ini, sebagai berikut.

- a) Pemahaman masyarakat di Gampong Ayon dapat meningkat melalui pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang Covid-19.
- b) Pemahaman masyarakat di Gampong Ayon dapat meningkat melalui pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang pemberian nutrisi selama covid-19.
- c) Pemahaman masyarakat di Gampong Ayon dapat meningkat melalui pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang gejala dari covid-19.
- d) Pemahaman masyarakat di Gampong Ayon dapat bertambah melalui pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang cara mencegah terpapar covid-19.

Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut:

- a) Pemberian pengetahuan tentang covid-19 dari masyarakat di Gampong Ayon serta

pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang dampak yang ditimbulkan covid-19, sehingga masyarakat dapat hidup sehat.

b) Pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang metode pemberian asupan gizi dan nutrisi pada masyarakat. Pemberian pendidikan tentang gizi yang baik dan memberikan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan

Vaughan, D. (2020). *Epidemiology of Infectious Diseases*. New York: Elsevier.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. WHO.
- Alodokter. (2020). *Gejala dan Pencegahan COVID-19*. Diakses dari <https://www.alodokter.com>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *How COVID-19 Spreads*.
- Gupta, R., & Misra, A. (2020). *COVID-19 and its impact on nutrition*. Journal of Clinical Nutrition.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Indonesia*.
- Astari, P. (2021). *Nutrisi dan Imunitas di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Kedokteran Indonesia.
- UK Biobank Study. (2020). *Impact of Lifestyle on COVID-19 Risk*. Journal of Epidemiology.
- Trithias, P. (2020). *Pandemi dan Tantangan Kesehatan Global*. WHO Publications.
- Anisa, F. A. (2021). *Pencegahan Penyakit Menular di Era Pandemi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.