

Pemberdayaan Perempuan Dengan Pemberian Edukasi Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Di Era New Normal Pasca Pandemi

Jufri Sineke¹, Muksin Pasambuna², Olga Lieke Paruntu³, Nita R. Momongan⁴, Grace K.L Langi⁵

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Manado
jufrisinekez@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Mengajarkan perilaku yang benar untuk mencegah terjangkitnya anggota keluarga terhadap penyakit Covid-19 dengan menjalankan perilaku hidup yang bersih dan sehat Perempuan dinilai mampu berperan ganda dalam situasi pandemi dan memiliki peran strategis melalui keluarga dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap Covid-19. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi pencegahan penularan Covid-19 dan bahan makanan sumber vitamin dan mineral untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat dan ibu-ibu Kerukunan Wanita Islam Masjid Al-Muhajirin Kelurahan Malalayang I Barat Kota Manado.

Metode : Pengabdian kepada masyarakat diawali survey lokasi kegiatan dan melakukan pendekatan kepada pemerintah setempat. Kegiatan edukasi melalui LCD dan pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan sebelum, selama dan akhir edukasi serta tindak lanjut tentang pengetahuan dan perilaku.

Hasil : Tingkat pengetahuan ibu-ibu KWI sebelum edukasi 58,1% baik dan 41,9% kurang. Setelah edukasi 78,4% baik dan 21,6% kurang. Kepatuhan memakai masker pada saat berada di luar rumah 86,5% patuh dan 13,5% tidak patuh, mencuci tangan dengan sabun 79% patuh dan 21% tidak patuh, menghindari berjabat tangan 88,5% patuh dan 11,5% tidak patuh, menghindari kerumunan 44,2% patuh dan 55,8% tidak patuh serta menjaga jarak 90,4% patuh dan 9,6% tidak patuh.

Kesimpulan: Ada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penularan covid-19 dan imunitas tubuh pada ibu-ibu KWI sesudah edukasi. Sebagian besar ibu-ibu KWI masih tetap patuh dalam memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menghindari berjabat tangan, menghindari kerumunan dan tetap menjaga jarak selama berada di luar rumah.

Kata Kunci : edukasi, penularan Covid-19, imunitas tubuh, pasca pandemic

ABSTRACT

Introduction: Teaching correct behavior to prevent family members from contracting the Covid-19 disease by practicing clean and healthy living behavior. Women are considered capable of playing a dual role in a pandemic situation and have a strategic role through the family in increasing public awareness of Covid-19. The aim of this community service is to provide education on preventing the transmission of Covid-19 and food sources of vitamins and minerals to increase the immune system of the community and women. Islamic Women's Harmony at the Al-Muhajirin Mosque, West Malalayang I Village, Manado City.

Method: Community service begins with a survey of activity locations and approaching the local government. Educational activities through LCD and distribution of leaflets. Evaluation is carried out before, during and at the end of education as well as follow-up regarding knowledge and behavior.

Results: The knowledge level of KWI mothers before education was 58.1% good and 41.9% poor. After education, 78.4% were good and 21.6% were poor. Compliance with wearing a mask when outside the home is 86.5% compliant and 13.5% non-compliant, washing hands with soap 79% compliant and 21% non-compliant, avoiding shaking hands 88.5% compliant and 11.5% non-compliant, avoiding crowds 44.2% complied and 55.8% did not comply and kept a distance 90.4% complied and 9.6% did not comply.

***Conclusion:** There is an increase in knowledge about preventing Covid-19 transmission and body immunity among KWI mothers after education. Most KWI women still adhere to wearing masks, washing their hands with soap, avoiding shaking hands, avoiding crowds and maintaining distance when outside the house.*

***Keywords:** education, Covid-19 transmission, body immunity, post-pandemic*

PENDAHULUAN

Saat ini 215 negara terpapar COVID-19 termasuk Indonesia. Berdasarkan data WHO dan PHOC Kemenkes RI tanggal 9 Agustus 2020, situasi COVID-19 global yaitu 19.187.943 kasus dengan 716.075 kematian (CFR 3.7%) dan tersebar di 215 negara. Di Indonesia, konfirmasi positif COVID-19 berjumlah 125.396 orang, jumlah pasien sembuh 80.952 orang, jumlah kematian 5.723 orang (Kemenkes RI, 2020).

Di Provinsi Sulawesi Utara sampai tanggal 10 Agustus 2020, terdapat 1.561 kasus positif, 366 pasien dinyatakan sembuh, sedangkan yang meninggal sebanyak 100 orang. Wilayah Provinsi Sulawesi Utara yang dinyatakan sebagai wilayah transmisi lokal adalah Kota Manado merupakan daerah yang memiliki kasus COVID 19 terbanyak selain Kota Tomohon. Distribusi orang yang terinfeksi COVID 19 selain petugas sebagai tenaga kesehatan juga terjadi pada masyarakat. Kecamatan Malalayang penderita Covid-19 sampai dengan 22 September 2020 terkonfirmasi positif berjumlah 228 orang, sembuh 150 orang dan meninggal 13 orang, khusus Kelurahan Malalayang Satu Barat terkonfirmasi positif berjumlah 17 orang, sembuh 15 orang dan meninggal tidak ditemukan (Pemerintah Kota Manado, 2020).

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan pencegahan dan pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat. Langkah pencegahan di atas, salah satu hal yang penting mencegah penularan COVID-19 adalah dengan meningkatkan sistem imun.

Pada masa pandemi COVID-19 perlu meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin setiap hari disentuh, dikonsumsi dan dihirup. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19. Kemenkes RI (2020) menyatakan hal-hal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu 1) makan makanan bergizi dan seimbang; 2) cuci tangan

dengan air mengalir dan sabun; dan 3) rutin berolah raga. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan infeksi. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin dan mineral dan serat. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan wabah COVID-19.

Menyadari banyaknya tantangan di dunia kesehatan terutama disaat pandemi seperti saat ini memerlukan peran seluruh sektor dan segenap lapisan masyarakat, tenaga kesehatan untuk berkontribusi dalam pembangunan kesehatan menjadi pelaku utama pelaksanaan pembangunan kesehatan yang sedang kita lakukan, memonitor dan memberikan umpan balik dari kebijakan dan pelaksanaan program, berpikir kreatif dan inovatif dalam mengembangkan program yang berkesinambungan, membangun pemahaman publik akan pentingnya hidup sehat; meningkatkan kompetensi tenaga medis; mewujudkan pelayanan kesehatan terintegrasi berupa *interprofessional collaboration* serta menggerakkan pemberdayaan masyarakat untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit dan penguatan gerakan masyarakat hidup sehat. Ketika pandemi COVID-19 ini berakhir, maka mestinya perilaku masyarakat perlahan akan berubah kembali. Oleh karena itu, perlu ada upaya nyata untuk langgengnya gaya hidup sehat yang selama ini telah dilakukan oleh masyarakat selama masa pandemi.

Berdasarkan situasi lapangan tersebut di atas maka tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan dengan strategi pemberian edukasi dalam pencegahan penularan Covid-19 di era new normal pasca pandemi untuk peningkatan imunitas tubuh.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi serta tindak lanjut. Tahapan persiapan meliputi pengurusan ijin di Kantor Kelurahan Malalayang I Barat, Keimaman Masjid Al-Muhajirin dan Ketua Kerukunan Wanita Islam Masjid Al-Muhajirin Malalayang I Barat, observasi lapangan, pengadaan bahan dan persiapan pemberian edukasi serta alat evaluasi terhadap materi edukasi sebelum dan sesudah edukasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan kegiatan pre tes yaitu pengisian kuesioner dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi dalam bentuk pemberian materi pemberdayaan perempuan dalam pencegahan penularan covid-19 dengan tema peran perempuan pada tatanan hidup baru di dalam keluarga menggunakan media LCD dan pemberian materi makanan penguat imunitas tubuh, yang dibarangi dengan proses tanya jawab. Metode edukasi digunakan berupa ceramah.

Evaluasi kegiatan dilakukan sebelum, selama proses dan akhir edukasi. Indikator keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan adalah pemantauan dan penilaian yaitu evaluasi sebelum dan pasca edukasi. Evaluasi hasil kegiatan dan tolok ukur keberhasilan terhadap kegiatan yang dilakukan dengan cara mengetahui jumlah ibu-ibu KWI dan masyarakat yang mendapat edukasi. Tindak lanjut yang merupakan implementasi kontrak sosial yang dibuat ibu-ibu kerukunan wanita Islam Masjid Almuhajirin pada saat edukasi sebagai aksi terhadap kesepakatan perubahan perilaku yang dilaksanakan oleh masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 April 2021, bertempat di aula Masjid Al-Muhajirin oleh Tim pengabmas yang terdiri atas dosen dan dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan edukasi diberikan kepada ibu-ibu KWI, kader kesehatan dan ibu-ibu PKK yang hadir di lokasi berdasarkan daftar hadir berjumlah 74 orang. Pengetahuan ibu-ibu sebelum edukasi hasilnya 58,1% dengan tingkat pengetahuan baik dan 41,9% kurang. Setelah edukasi 78,4% baik dan 21,6% kurang. Penilaian tingkat pengetahuan ibu-ibu terhadap materi yang diberikan dilakukan dengan membandingkan hasil pre tes dengan post tes. Peningkatan pengetahuan menjadi baik sebesar 20,3%. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa pemberian edukasi pada ibu-ibu KWI dapat meningkatkan pengetahuan terhadap pencegahan penularan covid-19 di era new normal pasca pandemi untuk peningkatan imunitas tubuh.

Sebelum kegiatan edukasi berakhir selanjutnya adalah kegiatan penyerahan bahan- bahan untuk mencegah penularan covid-19 berupa hand sanitizer, masker dan bahan makanan penambah daya tahan tubuh. Upaya tindak merupakan implementasi kontrak sosial yang dibuat ibu-ibu kerukunan wanita Islam Masjid Almuhajirin pada saat edukasi sebagai aksi terhadap kesepakatan perubahan perilaku yang dilaksanakan oleh masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan menyebarkan kusioner perilaku ibu-ibu KWI di masa pandemic terutama pada saat berada di luar rumah, yang dikumpulkan pada saat kegiatan arisan berikutnya.

Berdasarkan hasil analisis kusioner yang dapat dikembalikan kepada tim pengabmas maka terdapat sebanyak 52 kusioner yang dapat dikembalikan bisa dianalisis lanjutan. Hasil analisis didapatkan gambaran perilaku ibu-ibu KWI Masjid Al-Muhajirin Malalayang I Barat terutama pada

saat berada di luar rumah adalah sebagai berikut. Kepatuhan memakai masker berdasar hasil analisis sebagai besar atau 86,5% ibu-ibu KWI patuh memakai masker. Kepatuhan mencuci tangan dengan sabun hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar atau 79,0% ibu-ibu KWI masih tetap mencuci tangan menggunakan sabun minimal 20 detik. Kepatuhan menghindari berjabat

tangan hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar atau 88,5% ibu-ibu KWI masih patuh untuk tidak berjabat tangan pada saat berada di luar. Kepatuhan menghindari kerumunan berdasar hasil analisis sebagai besar 55,8% ibu-ibu KWI tidak dapat menghindari kerumunan pada saat di luar rumah terutama pada saat kegiatan arisan KWI. Kepatuhan menjaga jarak menunjukkan bahwa sebagian besar atau 90,4% ibu-ibu KWI masih tetap menjaga jarak bila berada di luar rumah.

2. Pembahasan

New normal dimaknai sebagai perubahan perilaku masyarakat untuk tetap menjalankan aktivitas secara normal. New normal juga diartikan sebagai skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial ekonomi. Penyebaran Covid-19 dipengaruhi oleh aktivitas kegiatan manusia, termasuk banyaknya manusia dalam suatu ruangan atau suatu aktifitas (Kisser dkk., 2020). Penularan antar manusia di pengaruhi interaksi sosial yang dilakukan, penularan juga bervariasi tergantung dari usia dan lokasi melakukan kontak misalnya disekolah, kantor, dan dimasyarakat. Physical distancing di rekomendasikan oleh pusat pengendalian dan pencegahan penyakit WHO untuk dilakukan yaitu dengan membatasi kegiatan public dimana hal ini dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Pfattheicher dkk., 2020). Physical distancing adalah menjaga jarak fisik untuk mencegah penyebaran virus corona yang dilakukan didalam maupun di luar rumah dengan jarak miniman 1 meter dengan orang lain (Kisser dkk., 2020).

Pemerintah telah menggalakkan berbagai upaya demi mencegah penyebaran virus Covid-19, diantara upaya yang telah dilakukan adalah dengan mensosialisasikan social distancing yaitu pembatasan sosial yang selanjutnya diperketat lagi dengan physical distancing atau menjaga jarak fisik dari orang lain, yang membatasi interaksi sosial dan masyarakat. Himbauan mencuci tangan dengan sabun, hand sanitizer serta memakai masker untuk seluruh masyarakat pun juga sudah disosialisasikan. Bahkan sebelumnya pemerintah telah menghimbau kepada masyarakat untuk bekerja, sekolah, dan beribadah dirumah, namun hingga saat ini belum mampu memutus atau memperlambat penyebaran Covid 19 ini.

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu-ibu KWI sebelum edukasi 58,1% baik dan 41,9% kurang, setelah edukasi 78,4% baik dan 21,6% kurang. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor pendidikan yang merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah baik formal maupun non formal dan berlangsung seumur hidup. Menurut Rahmawati,W. Ch., (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi, dan juga faktor

informasi/media masa dengan berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi terbaru, sehingga sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain lain mempunyai pengaruh besar terhadap penyampaian opini dan kepercayaan seseorang. Selanjutnya dijelaskan bahwa tingkat pengetahuan yang baik ini juga tercermin pada kepatuhan responden dalam melakukan sosial distancing dimana dari kepatuhan memakai masker pada saat berada di luar rumah 86,5% patuh dan 13,5% tidak patuh, mencuci tangan dengan sabun 79% patuh dan 21% tidak patuh, menghindari berjabat tangan 88,5% patuh dan 11,5% tidak patuh, menghindari kerumunan 44,2% patuh dan 55,8% tidak patuh serta menjaga jarak 90,4% patuh dan 9,6% tidak patuh.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan ibu-ibu mengenai Covid-19 maka ibu-ibu akan melakukan physical distancing untuk mencegah penyebaran Covid-19. Selain physical distancing untuk mencegah penyebaran Covid 19 perlu juga dilakukan isolasi mandiri sehingga ini dapat mencegah penyebaran Covid-19 hingga 60% karena dengan melakukan pembatasan hubungan fisik dengan orang lain akan mengurangi orang yang terpapar Covid-19 dan hal ini tentu saja dipengaruhi oleh pengetahuan dan kesadaran dari setiap orang untuk melakukan physical distancing. Physical distancing di rekomendasikan oleh pusat pengendalian dan pencegahan penyakit WHO untuk dilakukan yaitu dengan membatasi kegiatan publik, hal ini dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Kisser dkk., 2020). WHO telah merekomendasikan menjaga jarak lebih dari 1 meter dari orang lain. Sementara, beberapa pakar kesehatan menyarankan untuk menjaga jarak setidaknya dua meter dari orang lain.

Sejumlah langkah dapat diambil untuk meningkatkan ruang fisik antara orang-orang, termasuk tinggal di rumah lebih banyak, bekerja dari rumah jika mungkin, membatasi tamu di rumah, menghindari pertemuan besar dan transportasi umum. Jarak fisik diperlukan untuk melindungi kondisi fisik semua orang, tetapi kesehatan mental juga penting (Galea, Merchant, & Lurie, 2020).

Untuk menyiapkan tatanan adaptasi kebiasaan baru, kesiapan masyarakat dengan merubah perilaku untuk dapat menjalankan aktivitas normal, yaitu dengan menjalani tatanan kehidupan baru secara produktif dan aman, hidup sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan perilaku pencegahan, senantiasa mengikuti protokol kesehatan di setiap tempat, dan terus melakukan stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak secara optimal dengan melakukan pendidikan dari rumah. Perempuan dapat dan harus berperan aktif untuk meningkatkan keberhasilan dalam menghadapi pandemi ini karena sangat bergantung pada ketahanan kesehatan keluarga dan pemenuhan gizi seimbang yang dapat dimulai dari lingkungan terkecil, yaitu rumah.

Keluarga memiliki peranan penting untuk beradaptasi dengan pandemi virus corona atau Covid-19, khususnya pada masa transisi menuju era kenormalan baru yaitu keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat merupakan wadah pengembangan karakter dan pendidikan budi pekerti

pertama bagi seorang anak. Keluarga juga memiliki peran dalam membentuk sifat dan karakter seseorang untuk belajar dan menerapkan norma perilaku. Peran penting inilah yang kemudian membuat keluarga memiliki fungsi penting dalam mendukung kebijakan pemerintah untuk perubahan perilaku di era adaptasi normal saat ini. Hubungan keluarga yang baik serta saling mendukung untuk tetap mematuhi protokol kesehatan, diharapkan dapat terbentuk keluarga yang sehat, bahagia dan sejahtera di era adaptasi normal. Selama new normal ini, masyarakat harus tetap disiplin terhadap protokol kesehatan, mulai dari kebiasaan umum seperti mencuci tangan, menggunakan masker, serta menjaga jarak, menjaga kesehatan lingkungan, menjaga kondisi tubuh, serta menjaga kesehatan jiwa.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabmas

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Ada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penularan covid-19 dan imunitas tubuh pada ibu-ibu KWI sesudah edukasi. Sebagian besar ibu-ibu KWI Masjid Al-Muhajiran masih tetap patuh dalam memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menghindari berjabat tangan, menghindari kerumunan dan tetap menjaga jarak selama berada di luar rumah.

2. Saran

Tetap pakai masker, cuci tangan dengan sabun pada air mengalir. Menghindari berjabat tangan, menghindari kerumunan dan tetap menjaga jarak selama berada di luar rumah. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, istirahat cukup, berjemur di pagi hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan judul pemberdayaan perempuan dengan pemberian edukasi dalam pencegahan penularan covid-19 di era new normal pasca pandemi.

Dengan selesainya artikel ini, penulis menyadari bahwa ada orang-orang yang berjasa dibalik selesainya artikel ini. Tidak ada kata terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis. Secara khusus, penulis mengucapkan terimakasih kepada anggota tim yang telah meluangkan waktu, memberikan sumbang saran, tenaga dan pikiran serta turut memberi perhatian selama proses penulisan artikel ini. Terimakasih juga kepada ibu-ibu KWI Masjid Almuhajirin Malalayang I Barat Kota Manado atas partisipasi dalam kegiatan pengabmas.

Kami tahu masih banyak kekurangan yang ada dalam artikel ini, dan bila ada kekurangan dan ketidaksempurnaan, penulis sangat mengharapkan masukan, kritikan, dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaannya.

Akhir kata, penulis berharap semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir. 2020. Pengembangan Perempuan sebagai Fasilitator dalam Menghadapi Tatanan Hidup Baru. Disampaikan pada Webinar Poltekkes Kemenkes Manado. Manado, 7 Agustus 2020.
- Galea, S., Merchant, R., & Lurie, N. (2020). The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *Jama Internal Medicine*, 28(8), 666–675.
- Ida Susilowati dan Fadhlun Nur Hakim, 2020. Optimalisasi Peran Perempuan sebagai Strategi Alternatif Kebijakan Publik Dalam Menekan Penyebaran Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* Vol. 7 No. 8 (2020), pp. 723-736.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Bintang Puspayoga, 2020. Pentingnya Peran Perempuan sebagai Kekuatan Bangsa Perangi Covid-19.
- Kemkes RI, 2020. Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging Kemenkes RI, 2020.
- Kisser, S., Tedijanto, C., Lipsitch, M., & Grad, Y. H. (2020). Social Distancing Strategies For Curbing the COVID-19 Epidemic. *MedXriv*, (1).
- Rahmawati W.Ch. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Winea Media
<https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-promosi-kesehatan-dan-ilmu-perilaku.pdf>
- Pfattheicher, S., Nockur, L., Böhm, R., Sassenrath, C., & Petersen, M. B. (2020). The Emotional Path to Action: Empathy Promotes Physical Distancing During the COVID-19 Pandemic. *PsyArXiv* [working paper].
- Priyambodo, B. 2020. Manfaat Herbal dan Food Supplement untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Tengah Wabah Virus Corona. <https://farmasi.ugm.ac.id/id/manfaat-herbal-dan-food-supplement-untuk-tingkatkan-imunitas-tubuh-di-tengah-wabah-virus-corona>. Diakses 23 April 2020.
- Tanos K. D., 2020. Peran Perempuan pada Tatanan Hidup Baru di Dalam Keluarga. Disampaikan pada Webinar Poltekkes Kemenkes Manado. Manado, 7 Agustus 2020
- World Health Organization (WHO). 2020. Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Situation Report-11, 31 Januari 2020 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7_4. Diakses 23 April 2020.