

Sosialisasi Informasi Gizi Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 terkait Anemia dan Diet Rendah Serat Di Kelompok Pengajian Al-Falah Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa

Riskha Dora Candra Dewi ^{*1}, Christa Dyah Utami², Descha Giatri Cahyaningrum³

¹Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

²Teknologi Produksi Tanaman Pangan, Politeknik Negeri Jember

³Produksi Tanaman Perkebunan, Politeknik Negeri Jember

*e-mail: riskhadora@polije.ac.id¹, christadyahutami@polije.ac.id², descha.giatri@polije.ac.id³

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
16.06.2022	07.08.2022	09.09.2022	24.09.2022

Abstract: *Healthy living behavior needs to be improved in preventing the transmission of Covid 19 by exercising, not smoking, and eating healthy and nutritious food. Kemuning Lor Village, Arjasa Jember District, has a population of 1299 people where the level of public education is still low so it is very vulnerable to understanding good nutrition which is one of the main weapons to prevent the spread of Covid 19. The form of socialization for teenagers is delivered in the form of lectures that are supported by PowerPoint programs and leaflets to facilitate the delivery of information. Based on the socialization activities that have been carried out, it can be concluded that socialization about anemia and a low-fiber diet is very necessary for the community, especially the people of Kemuning Village, which lack educational and health facilities. The technique of delivering socialization to the condition and character of the participants is the main key to the success rate of entering the material in the understanding of the participants.*

Keywords: *Anemia, Low fiber diet, Covid 19*

Abstrak: *Perilaku hidup sehat perlu ditingkatkan dalam mencegah penularan Covid 19 yaitu berolahraga, tidak merokok dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa Jember memiliki populasi sebanyak 1299 jiwa dimana tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah sehingga sangat rentan dalam pemahaman akan gizi yang baik dimana sebagai salah satu senjata utama untuk menangkal penyebaran Covid 19. Metode Pelaksanaan berupa sosialisasi kepada remaja disampaikan dalam bentuk ceramah yang didukung dengan program power point dan leaflet untuk memudahkan penyampaian informasi. Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi tentang anemia serta diet rendah serat sangat diperlukan bagi masyarakat khususnya masyarakat Desa Kemuning yang minim fasilitas pendidikan dan kesehatan. Dan teknik penyampaian sosialisasi terhadap kondisi dan karakter peserta menjadi kunci utama tingkat keberhasilan masuknya materi di pemahaman peserta.*

Kata kunci: *anemia, diet rendah serat, Covid 19*

1. PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (Unicef, 2017). Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi.

Coronavirus Disease (Covid 19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang ditemukan pada manusia yang berasal dari Wuhan, China pada tahun 2019. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit pernapasan akut yang dapat menular melalui droplet, udara, dan juga permukaan yang telah terkontaminasi virus Covid 19 (Wu et al, 2020). Pemerintah mengambil kebijakan untuk

memutus rantai penularan Covid 19 ini berupa Gerakan 3M, yaitu menjaga jarak, menggunakan masker dan mencuci tangan. Perilaku hidup sehat perlu ditingkatkan dalam mencegah penularan Covid 19 yaitu berolahraga, tidak merokok dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (Atmadja et al., 2020). Gizi yang tidak maksimal berhubungan dengan kesehatan yang buruk, serta meningkatkan risiko terinfeksi penyakit termasuk Covid-19. Oleh karena itu diperlukan untuk selalu menjaga pola hidup dengan gizi seimbang (Kemenkes, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Salah satu manfaat gizi seimbang adalah meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sistem imun merupakan keadaan tubuh dalam menolak kuman penyakit yang masuk dengan cara pencegahan masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Gizi seseorang yang tercukupi ditandai dengan status gizi yang baik, sehingga seseorang dapat menghindari infeksi virus. Status gizi yang baik ditandai dengan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi untuk tubuhnya (Thamaria, 2017).

Anemia juga merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Resiko anemia gizi besi ini dapat menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi prematur. Jalan pintas untuk penentuan anemia menggunakan Hb sebagai indikator telah disarankan oleh WHO dan anemia gizi ditetapkan sebagai masalah kesehatan masyarakat Indonesia secara universal (Yuliati, 2018). Penyebab anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensinya bersifat multipel dengan manifestasi yang disertai infeksi, gizi buruk atau kelainan hereditas. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang dan kebutuhan yang berlebihan (Mariana, 2018).

Pada dekade terakhir ini telah terungkap oleh para ilmuwan bahwa serat yang terdapat pada bahan pangan ternyata mempunyai efek positif bagi sistem metabolisme manusia (Tensiska, 2008). Awalnya serat dikenal oleh ahli gizi hanya sebagai pencakar dan tidak memberi reaksi apapun bagi tubuh. Pandangan akan serat mulai berubah, setelah dilaporkan bahwa konsumsi rendah serat menyebabkan banyak kasus penyakit kronis seperti jantung koroner, apendikitis, divertikulosis dan kanker kolon, serat yang memiliki efek fisiologis tersebut kemudian disebut sebagai serat pangan atau dietary fiber (Santoso, 2011).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum; 2009).

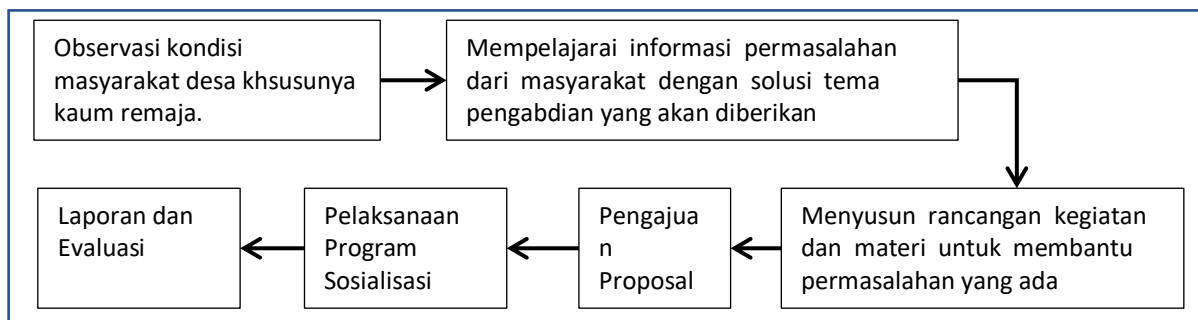
Remaja di Indonesia perlu dipersiapkan sebagai investasi terciptanya generasi penerus bangsa yang unggul. Indonesia membutuhkan remaja yang sehat, terbebas dari tiga beban masalah gizi, produktif, kreatif, serta kritis demi Indonesia yang lebih kuat. Remaja akan menjadi SDM yang berkualitas jika terpenuhi kebutuhan gizinya. Oleh karena itu, dibutuhkan kolaborasi dari berbagai pihak untuk memastikan perbaikan status gizi remaja Indonesia, terutama di masa pandemi Covid-19 (Mukti dkk, 2021).

Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa Jember memiliki populasi sebanyak 1299 jiwa yang terdiri dari 645 laki-laki dan 645 wanita. Dan terdapat populasi remaja di desa tersebut sebanyak 120 orang. Di desa ini hanya memiliki satu tempat pendidikan yaitu berupa 1 buah Taman Kanak-Kanak. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah sehingga sangat rentan dalam pemahaman akan gizi yang baik dimana sebagai salah satu senjata utama untuk menangkal

penyebaran Covid 19. Dengan demikian, perlu adanya tentang sosialisasi peningkatan kesehatan untuk remaja khususnya dalam tema gizi dimasa pandemi Covid-19. Hal bertujuan meningkatkan oemahaman tentang gizi yang baik dan efek anemia sehingga dapat menurunkan resiko infeksi Covid-19 di desa tersebut.

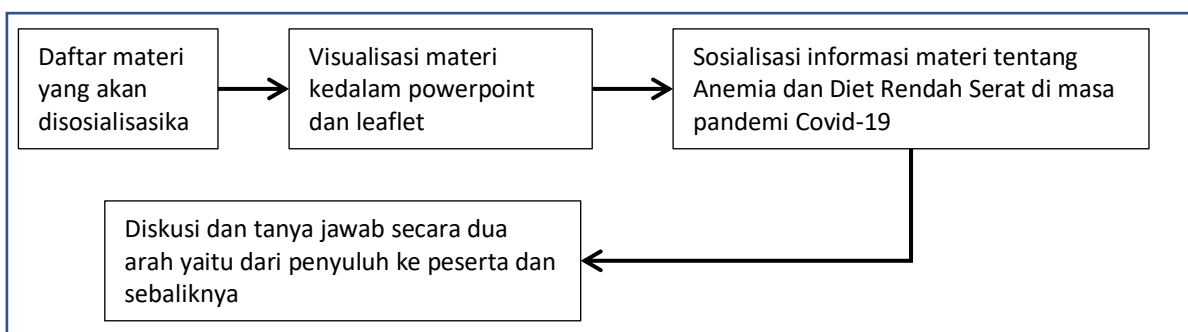
2. METODE

Kegiatan sosialisasi informasi gizi remaja dalam meningkatkan kesehatan di masa pandemi Covid 19 terkait anemia dan diet rendah serat di lakukan di Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa Jember. Subjek sosialisasi adalah remaja desa tersebut dengan usia antara 15- 18 tahun. Kerangka kegiatan dapat dilihat dalam bagan 1. Dimana sebelum dilakukan sosialisasi, maka dilakukan observasi dan membuat solusi terhadap permasalahan yang ada di Desa tersebut. Lalu dibuatkan serangkaian kegiatan beserta materinya. Selanjutnya di buatkan proposal untuk mendapatkan perijinan dan dukukan dari aparat desa. Sehingga saat pelaksanaan program, peserta jadi lebih aman dan nyaman menerima informasi karena hal ini adalah kegiatan yang legal dan bermanfaat.



Bagan 1. Kerangka Kegiatan

Adapun metode sosialisasi informasi dapat dilihat dalam bagan 2. Berupa sosialisasi kepada remaja disampaikan dalam bentuk ceramah yang didukung dengan program power point dan leaflet (lihat gambar 1) untuk memudahkan penyampaian informasi. Setelah penyampaian informasi, kemudian dilaksanakan umpan balik berupa diskusi terkait materi yang telah disampaikan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara/tanya jawab secara langsung dengan peserta penyuluhan. Metode wawancara yang digunakan adalah tanya jawab tidak terstruktur. Pada metode ini, peserta penyuluhan dapat mengajukan pertanyaan secara spesifik terkait dengan materi penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan, teknik pengumpulan data menggunakan metode tanya jawab dalam membangun hubungan dan memotivasi peserta penyuluhan. Data yang dikumpulkan berupa pertanyaan-pertanyaan dari peserta terkait dengan materi penyuluhan. Setiap pertanyaan yang disampaikan oleh peserta kemudian dianalisis terlebih dahulu oleh tim pengabdian sebelum diberikan jawaban. Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut, peserta penyuluhan sangat tanggap terhadap penyampaian materi, hal ini dibuktikan oleh keaktifan bertanya dan jumlah pertanyaan yang disampaikan.



Bagan 2. Metode Sosialisasi Informasi



Gambar 1. Leaflet Sosialisasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Waktu dan tempat sosialisasi adalah pada hari Sabtu, 5 Februari 2022 dimulai dari jam 10.00 WIB hingga selesai, bertempat di ruang balai Desa Kemuning. Adapun peserta yang hadir adalah para remaja sebanyak 14 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 12 wanita. Sosialisasi dilakukan secara bergilir oleh 2 orang petugas dan didampingi oleh Dokter. Ahli Gizi dan bidan dari Klinik Kasih Bunda. Tiga hari sebelum melaksanakan kegiatan sosialisasi, petugas sosialisasi melakukan koordinasi secara langsung dengan pihak Desa dalam hal ini Kepala Desa dan Sekretaris Desa agar sosialisasi dapat dilaksanakan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Adapun materi sosialisasinya adalah :

1. Anemia. Dengan menjelaskan definisinya, penyebabnya, tanda dan akibatnya bagi tubuh dalam kondisi normal dan dalam kondisi saat pandemi Covid 19.
2. Diet Rendah Serat. Dengan menjelaskan definisinya, tujuannya, prinsipnya serta makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari dan hubungannya dengan Covid 19.
3. Selain itu juga dipaparkan contoh menu sehari-hari yang memenuhi gizi seimbang khususnya dalam hal mencegah anemia dan makanan yang mengandung serat.

Pertama-tama, penyuluh mengadakan pengenalan terlebih dahulu pada peserta sosialisasi. Sebelum pemberian materi, dilakukan penayangan video pendek. Penyuluh memberikan materi dengan slide, yang diawali dengan penjelasan materi dengan menggunakan power point. Setelah pemberian materi selesai, dilakukan tanya jawab. Peserta sosialisasi cukup antusias dan terdapat 3 orang yang memberikan pertanyaan dan sharing pengalaman pribadi terkait dengan materi sosialisasi. Terdapat pula 2 orang yang bersedia merangkum keseluruhan materi di depan ruang balai desa ini. Pihak Desa juga sangat mendukung pencegahan anemia dan peningkatan gizi masyarakat melalui makanan berserat. Terlihat peningkatan pemahaman peserta dari rangkuman materi dan studi kasus yang diberikan. Di akhir kegiatan, penyuluh meminta feedback atau pesan dan kesan dari peserta penyuluhan terhadap pemberian materi yang telah dilakukan

3.2 PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan dinilai dari dukungan pihak Klinik Kasih Bunda, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam menghubungi pihak Desa telah membantu merencanakan serta memberi masukan selama persiapan hingga hari pelaksanaan sosialisasi. Pihak Desa juga telah membantu menyediakan waktu untuk melakukan sosialisasi, tempat sosialisasi yaitu di balai desa dan juga menyediakan media penyuluhan berupa microphone wireless, speaker, LCD, dan proyektor. Penyuluhan berdurasi 1 jam 30 menit, dimulai pada pukul 10.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB.

Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan yaitu LCD proyektor, serta laptop, video, dan slide presentasi yang telah disiapkan sebelumnya oleh tim penyuluh dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas. Dari segi peserta, jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi tidak mencapai target awal yaitu 30 orang peserta yang datang berjumlah 17 orang. Hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran akan tertular Covid 19.

Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat diskusi kasus dan saat penyuluh meminta respon peserta dengan memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Para peserta berani bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Salah seorang peserta juga sharing pengalaman orang disekitarnya terkait keluhan anemia yang terjadi dilingkungan rumahnya.

Dari segi proses sosialisasi yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari diskusi kasus. Feedback dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya sosialisasi yang dilakukan.

Keberhasilan sosialisasi dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta akan dampak anemia dan diet rendah serat yang dinilai berdasarkan ketepatan dalam menjawab quiz dengan beberapa pilihan jawaban secara lisan setelah dilakukan penyuluhan dibanding sebelum dilakukan penyuluhan. Pertanyaan yang diajukan antara lain:

1. Apa itu anemia dan diet rendah serat terkait dengan Covid 19
2. Dampak apa saja yang disebabkan anemia dan diet rendah serat terkait dengan Covid 19
3. Cara mencegah Covid 19 melalui konsumsi gizi seimbang

Dari penilaian yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta dilihat ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi (Herdiani dkk, 2018). Selain dari pertanyaan tersebut, penilaian keberhasilan sosialisasi juga dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab. Terdapat peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan balai desa secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan.

Dalam pelaksanaan penyuluhan, hambatan yang dirasakan oleh penyuluh adalah kesulitan dalam menentukan hari dilaksanakannya penyuluhan dikarenakan remaja masih khawatir dengan penularan dari Covid 19 tersebut.

Manfaat yang penyuluh rasakan dari melaksanakan kegiatan sosialisasi bertujuan agar penyuluh dapat merencanakan dan proses kegiatan sosialisasi ini dimasa pandemi. Hasilnya yang didapat bahwa penyuluh telah menjadi pemberi materi yang lebih baik, sehingga dapat membuat peserta menjadi tertarik akan materi, dan memiliki keinginan yang tinggi untuk berpartisipasi. Selain itu, penyuluh juga belajar mengenai cara menyampaikan materi agar dapat dimengerti dan sesuai dengan bahasa bagi masyarakat, sehingga nantinya diharapkan para peserta remaja ini dapat menyebar luaskan materi yang telah di dapat ke teman-teman yang lainnya.

Manfaat yang didapat oleh peserta pada sosialisasi ini bertujuan agar peserta meningkat pengetahuannya tentang kehamilan usia dini sehingga mencegah terjadinya anemia serta dampak dari

diet rendah serat. Dengan menyebarnya informasi yang sudah tepat tersebut diharapkan dapat mengurangi kasus penularan dan membantu penyembuhan Covid 19. Dalam pelaksanaan sosialisasi ini, setiap peserta yang ditanyakan oleh penyuluh baik itu ditengah atau diakhir sosialisasi. Peserta dapat dengan baik dan benar dalam menjawab pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan.

Adapun manfaat bagi pemegang program ini adalah bertujuan sebagai referensi metode baru dalam pemberian sosialisasi. Khususnya materi anemia dan diet rendah serat, dampak, dan cara pencegahannya dengan karakteristik remaja sebagai pesertanya.

Untuk kegiatan sosialisasi ini, kesulitan pertama adalah situasi pandemi yang terjadi saat berlangsungnya program ini. Hal ini bisa ditanggulangi dengan penerapan prokes yang ketat dan benar. Hal lainnya adalah media penyampaian saat sosialisasi. Media visual yang menarik minat perhatian peserta adalah berupa gambar atau proyeksi yang lebih mencitrakan suasana kekinian yang sesuai dengan perspektif peserta. Dalam program ini visual masih bersifat formal seperti halnya pemberian pelajaran disekolah dan wilayah perkotaan. Kedepannya, visual sosialisasi dimodifikasi dengan menampilkan kondisi yang sesuai dengan psikologis remaja dan menggambarkan suasana lebih informal. Baik dalam bentuk mini video, disain presentasi yang menarik hingga bahasa dalam konten sosialisasi yang mudah dipahami.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan :

1. Sosialisasi tentang anemia serta diet rendah serat sangat diperlukan bagi masyarakat khususnya masyarakat terlebih remaja Desa Kemuning yang minim fasilitas pendidikan dan kesehatan.
2. Teknik penyampaian sosialisasi terhadap kondisi dan karakter peserta menjadi kunci utama tingkat keberhasilan masuknya materi di pemahaman peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji kepada Allah SWT Juga terima kasih atas dukungan Perangkat Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa Jember dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan dalam jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, T. F. A., Yuniarto, A. E., Yulianti, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana, S. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 195
- Dina Mariana (2018). Hunungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS) Volume 1, No 2*.
- Kemendes RI. (2020). Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. Jakarta: Kemendes RI dan BPPSDMK. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kemendes RI
- Gizi Masyarakat Kemendes RI, (2020). Penduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19.
- Luluk Yulianti (2018). Pengaruh Pola Konsumsi Terhadap Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik. *Jurnal Media Delima Persada*, Volume 6 no 1, Oktober 2018
- Mukti dkk (2021). Sosialisasi Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Kepada Siswa Siswi SMP Triyasa Ujung Berung Bandung Secara Daring (Online Via Zoom Meeting). Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Ni Luh Raka Merry Hardiani dkk (2018). "Laporan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat (PKM) Penyuluhan Kehamilan Usia Dini, Dampak, Dan Cara Pencegahannya Pada Siswa-Siswi SMK I Tegallalang Gianyar. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Notoatmodjo, S (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Santoso, A. (2011). SERAT PANGAN (DIETARY FIBER) DAN MANFAATNYA BAGI KESEHATAN. *Magistra*, 23(75), 35–40.
- Tensiska (2008). Serat Makanan. Fakultas Teknologi Industri Pertanian, Universitas Padjajaran.
- Thamaria, N. (2017). Bahan Ajar Penilaian Status Gizi. Kemendes RI
- Unicef (2017). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia.
- Wu F, Zhao S, Yu B, Chen YM, Wang W, Song ZG, Hu Y, Tao ZW, Tian JH, Pei YY, Yuan ML, Zhang YL, Dai FH, Liu Y,

Wang QM, Zheng JJ, Xu L, Holmes EC, Zhang YZ (2020a) A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature* 579: 265–269. doi: 10.1038/s41586-020-2008-3

Widyastuti, Yani., Rahmawati, Anita., Purnamaningrum YE (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.