



Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Pandemi Covid-19 pada Rumah Tangga Di Kelurahan Murung Keraton

Novri Asri¹, Elsi Setiandari Lely Octaviana², Adityo Agustiawan³

Universitas Mitra Karya, Indonesia^{1,3}, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Indonesia²

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2021

Disetujui April 2021

Dipublikasikan Juni

2021

Keywords: Covid-19,

PHBS, Rumah Tangga

Abstrak

Meningkatnya penderita yang terinfeksi virus Covid-19 menjadikan kita sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat pada Ibu rumah tangga. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, Metode yang digunakan adalah Accidental sampling nonprobabilitas sampling teknik. Penelitian ini dilakukan di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar. Populasi pada penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada di kelurahan murung dan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan Eksklusi sebanyak 64 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar rumah tangga belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebanyak 42 Responden (65,6 %). Sedangkan Ibu rumah tangga yang membiasakan anggota keluarganya mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 53 Responden (82,8 %) dan yang tidak melakukan olahraga sebanyak 45 Responden (70,3 %). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu perlunya kerjasama yang lebih antara ibu rumah tangga dan anggota keluarganya dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menghadapi pandemi COVID-19. Disarankan kepada ibu-ibu rumah tangga untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anggota keluarganya agar tubuh tetap sehat, bugar dan dapat meningkatkan imunitas tubuh terhindar dari COVID-19.

Abstract

The increasing number of people infected with the Covid-19 virus has made us aware of the importance of maintaining health. The purpose of this study is to determine clean and healthy living behaviors in housewives. This research is a type of descriptive research, the method used is Accidental sampling nonprobability sampling technique. This research was conducted in RT.9 Murung Village, Keraton, Banjar Regency. The population in this study were housewives who were in gloomy villages and the sample in this study was based on inclusion and exclusion criteria of 64 respondents. The results showed that most households had not implemented clean and healthy living behaviors as many as 42 respondents (65.6%). Meanwhile, housewives who used their family members to consume fruits and vegetables every day were 53

respondents (82.8%) and those who did not do sports as many as 45 respondents (70.3%). The conclusion of this study is the need for more cooperation between housewives and their family members in implementing clean and healthy living behaviors in the face of the COVID-19 pandemic. It is recommended to housewives to apply clean and healthy living behaviors to their family members so that the body remains healthy, fit and can increase the body's immunity to avoid COVID-19.

E-mail: novriasri.na@gmail.com^{1*}
Setianoctavia86@gmail.com²
Adityoagustiawan@umika.ac.id³

ISSN 2656-5986 (online)
ISSN 2656-5994 (cetak)

1. PENDAHULUAN

Dunia Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu penyebab sulitnya memutus rantai penularan virus Covid-19 (Tria Anggraini & Hasibuan, 2020).

Secara global, pada 21 Maret 2021 ada 122.524.424 kasus Covid-19 yang terkonfirmasi, termasuk 2.703.620 kematian, dilaporkan ke WHO. Ada tiga benua yang terkonfirmasi Covid-19 paling tinggi yaitu Benua Amerika dengan 53.937.714 kasus, Benua Eropa 42.504.449 kasus, dan Benua Asia Tenggara 14.182.826 kasus (WHO, 2021).

World Health Organization (WHO) menetapkan kejadian COVID-19 ini sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/Public Health Emergency of International Concern (PHEIC).

WHO terus merekomendasikan agar setiap orang menjaga kebersihan badan, menggunakan masker dan membersihkan benda yang ada di sekitar dengan menggunakan disinfektan, menjaga jarak fisik dan menghindari orang dengan gejala pernapasan atau demam. Tindakan pencegahan ini akan membatasi penularan virus (WHO, 2020).

WHO (World Health Organization) merekomendasikan latihan fisik selama 150-300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun dipusat kebugaran. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan

seperti halnya makan, Olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga.

Pada tanggal 30 Januari 2020 dan menetapkan COVID-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Kemenkes, 2020). Selain itu untuk mencegah penularan virus covid-19 maka diperlukan pola perilaku hidup bersih dan sehat (Karo, 2020). PHBS yaitu seluruh perilaku kesehatan yang dilaksanakan oleh seluruh anggota keluarga agar dapat menolong adiri sendiri pada bidang kesehatan dan mempunyai peran aktif di lingkungan masyarakat atas kesadaran diri sendiri (Promkes Kemenkes. 2016).

Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011, yang mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau disingkat PHBS diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada saat ini menjadi satu perhatian khusus bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030.

COVID-19 dapat ditularkan kontak pribadi. Penularan COVID-19 dapat dicegah dengan menerapkan Perilaku Hidup Sehat (PHBS) (Promkes Kemenkes. 2020). Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan daya tahan tubuh terhadap penyakit serta dapat menentukan kualitas hidup individu. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan gizi, dan status gizi (Sharkey, 2011). Menurut data Riskesdas (2013) bahwa sebanyak 93,5 % orang Indonesia kurang konsumsi buah dan sayur terutama di kalangan usia ≥ 10 tahun.

Ibu rumah tangga lebih mendominasi dalam menjaga kebersihan rumah, memberikan pendidikan serta menanamkan sikap peduli terhadap lingkungan khususnya di lingkungan keluarga, seorang ibu juga mempunyai peran yang sangat besar di dalam memberikan dan menjaga asupan makanan kepada anggota keluarganya khususnya dalam menjaga gizi keluarga. Dimana Gizi merupakan faktor penting yang mendukung olahraga, asupan zat gizi yang lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral serta mengonsumsi buah secara teratur dapat membantu memenuhi asupan vitamin dan nutrisi bagi tubuh kita, sehingga membuat tubuh kita menjadi lebih sehat.

Hasil studi pendahuluan dari pengamatan dan wawancara yang dilakukan kepada beberapa ibu-ibu diperoleh keterangan yaitu beberapa ibu-ibu di kecamatan murung keraton belum menerapkan dan

memperhatikan asupan gizi anggota keluarganya seperti konsumsi sayur dan buah, begitu juga dengan berolahraga, banyak ibu-ibu yang tidak mengingatkan anggota keluarganya untuk melakukan olah raga selama masa pandemi COVID-19 ini sehingga banyak yang mengalami kenaikan berat badan. Banyak ibu-ibu yang mengeluh karena kebiasaan mengemil anggota keluarganya yang menjadi faktor risiko peningkatan berat badan dengan perubahan pola hidup yang kurang sehat akibat kurangnya pengendalian diri terhadap makanan sehat yang dikonsumsi sebagai respon terhadap bentuk stres yang mereka alami, serta kurangnya kegiatan aktifitas fisik termasuk olahraga. Berdasarkan dengan permasalahan tersebut saya tertarik untuk meneliti “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Pandemi Covid-19 pada Rumah Tangga Di Kelurahan Murung Keraton”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penulisan Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode Accidental sampling nonprobabilitas sampling teknik. Penelitian ini dilakukan di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar pada bulan Januari 2020. Populasi pada penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar.

Penentuan sampel atau responden dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan Eksklusi sebanyak 64 responden yang sudah ditentukan dengan metode Non Random (Non

Probability) Sampling yaitu pengambilan sampel hanya berdasarkan segi-segi kepraktisan saja (Soekidjo, 2010). Dalam penelitian ini variabel yang diteliti dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi yang diambil dari (Sudjiono, 2006).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik	n	%
Usia Responden		
1. Tua (≥ 30 tahun)	31	48,44
2. Muda (≤ 30 tahun)	33	51,56

Sumber: Data Primer Tahun 2020

Tabel 1 menunjukkan karakteristik umur responden Sebanyak 31 orang (48,44%) berumur Tua (≥ 30 tahun).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar 2020

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	22	34,4
2.	Tidak	42	65,6
Jumlah		64	100

Sumber: Data Primer Tahun 2020

Berdasarkan tabel 2 kriteria Ibu rumah tangga dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang berada di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar sebanyak 22 Responden (34,4 %) dan rumah tangga tidak ber-PHBS sebanyak 42 Responden (65,6 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar 2020

No	Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	11	17,2
2.	Tidak	53	82,8
Jumlah		64	100

Sumber: Data Primer Tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa Ibu rumah tangga yang berada di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar, yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 11 Responden (17,2 %) dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 53 Responden (82,8 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi olah raga di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar 2020

No	Olah Raga	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	45	70,3
2.	Tidak	19	29,7
Jumlah		64	100

Sumber: Data Primer Tahun 2020

Berdasarkan Tabel 3. diatas diketahui bahwa Ibu rumah tangga yang berada di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar, yang melakukan olahraga setiap hari sebanyak 45 Responden (70,3,2 %) dan yang tidak melakukan olahraga setiap hari sebanyak 19 Responden (29,7 %).

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar 2020.

Hasil penelitian yang didapatkan mengenai rumah tangga dengan PHBS diperoleh hasil sebanyak 22 Responden (34,4 %) dan rumah tangga tidak ber-PHBS sebanyak 42 Responden (65,6 %). Mewabahnya penyebaran penyakit ini menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa di seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia. Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Mulyadi, H, 2020).

PHBS rumah tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktekan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan masyarakat (Maryunani & Anik, 2013). Tujuan PHBS rumah tangga yaitu untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan, petugas lintas sektor, media masa, organisasi masyarakat, LSM, tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga. Meningkatkan kemampuan keluarga untuk melaksanakan PHBS dalam rumah tangga adalah perilaku dari semua anggota keluarga. Tidak semua anggotan keluarga mempunyai perilaku yang ber-PHBS. Dukungan serta pengetahuan antar anggota keluarga sangat diperlukan untuk mewujudkan keluarga ber-PHBS sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan semua anggota keluarga.

Melalui pengetahuan yang baik diharapkan dapat turut membentuk sikap yang baik sehingga akan membantu terciptanya perilaku kesehatan yang khususnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang mandiri (Rusdi et al., 2021). Kesadaran anggota keluarga dapat dilakukan dengan saling mengingatkan bilamana ada anggota keluarga yang tidak ber-PHBS.

PHBS keluarga merupakan perwujudan paradigma sehat dalam budaya hidup keluarga yang berorientasi sehat dalam meningkatkan, melindungi kesehatannya baik fisik, mental spiritual maupun sosial. Oleh karena itu diperlukan pemahaman dalam keluarga tentang penyakit yang akan terjadi bila tidak melakukan PHBS. Hasil penelitian yang diperoleh hampir

serupa dengan hasil yang didapatkan oleh Carolina (2016) penerapan PHBS yang ada di RT 1 RW 1 Pahandut Seberang Kota Palangka Raya persentase paling tinggi terdapat 44 responden (62%) melakukan penerapan PHBS sehat madya (cukup).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu penyebab sulitnya memutus rantai penularan virus Covid-19 (Tria Anggraini & Hasibuan, 2020).

2. Konsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar 2020.

Ibu rumah tangga yang berada di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar, yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 11 Responden (17,2 %) dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 53 Responden (82,8 %). Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayur berwarna hijau merupakan sumber kaya karoten (provitamin A). Semakin tua warna hijaunya, maka semakin banyak kandungan karotennya. Kandungan beta karoten pada sayuran pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan dini, mencegah risiko penyakit kanker, meningkatkan fungsi paru-paru dan menurunkan komplikasi yang berkaitan dengan Diabetes Mellitus.

Di dalam buah dan sayuran juga terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan. Antioksidan dalam sayur dan buah bekerja dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan mampu melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun (Maryunani & Anik, 2013). Buah buahan dan sayuran banyak memiliki kandungan vitamin, mineral, aktioksidan, serta serat yang tinggi dibanding jenis makanan lainnya. Kemudian buah dan sayuran mudah ditemukan dilingkungan kita di Indonesia, bahkan beberapa jenis buah dan sayuran mudah ditanam di alam tropis seperti Indonesia. Banyak makan sayuran dan cukup buah buahan, merupakan salah satu dari 10 (sepuluh) pedoman gizi seimbang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi (Natalia, 2015).

Kecukupan gizi sangat dibutuhkan untuk kelangsungan hidup terutama pada usia bayi atau balita untuk tumbuh kembangnya. Pada saat ini sesuai dengan perkembangan jaman kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang minim buah dan sayur sangat diminati warga sehingga menyebabkan kekurangan zat gizi. Pemberian aneka ragam makanan ini bisa dimulai sejak dini pada saat pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI).

Kesehatan sangat bergantung pada makanan yang dikonsumsi setiap hari. Tidak mengherankan bila mengonsumsi makanan-makanan bergizi dan bernutrisi tinggi masuk ke dalam indikator cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hindari berbagai

makanan yang terlalu manis, tinggi lemak dan diproses secara berlebihan dan memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur-mayur. Pastikan disetiap makan, piring selalu dihiasi dengan aneka sayuran segar maupun sayuran yang sudah dimasak.

Asupan sayur dan buah dapat mempengaruhi kadar hemoglobin yang berperan dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang (Guyton, 2014). Rosecamp (2014) juga menjelaskan bahwa dalam buah terdapat kandungan gula yang memiliki peranan penting untuk seseorang dalam melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga. Untuk olahraga, energi berupa ATP (adenosine triphosphate) diambil dari karbohidrat yang terdapat dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen yang disimpan dalam otot dan hati.

3. Olah Raga Setiap Hari di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar 2020.

Ibu rumah tangga yang berada di RT.9 Kelurahan Murung Keraton Kabupaten Banjar, yang melakukan olahraga setiap hari sebanyak 45 Responden (70,3,2 %) dan yang tidak melakukan olahraga setiap hari sebanyak 19 Responden (29,7 %). Di tengah masa pandemi covid-19 tentunya banyak masyarakat, baik di Indonesia ataupun di dunia, yang sangat takut beraktivitas sosial, termasuk berolahraga. Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat dan merupakan suatu yang penting bagi kesehatan setiap orang untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh. Aktivitas ini dapat juga menjadi hiburan bagi yang melakukannya. Namun, di masa pandemi ini

masyarakat yang biasanya berolahraga bersama dapat menjalaninya secara terbatas. Tetap berolahraga di rumah adalah cara terbaik untuk sehat dan tidak terpapar COVID-19.

Tidak semua pihak mengetahui bagaimana cara memulai dan menjaga pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. Studi pada orang dewasa menunjukkan bahwa faktor risiko peningkatan berat badan selama isolasi mandiri pada masa pandemi ini dengan perubahan pola hidup sedentary adalah akibat kekurangan tidur (sleep inadequate), kebiasaan mengudap/mengemil setelah makan malam, kurangnya pengendalian diri terhadap makan, kebiasaan makan sebagai respon terhadap stres dan kurangnya aktifitas fisik termasuk olahraga.(5)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulistiono 2014 yaitu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah asupan gizi dari kualitas makanan. Berdasarkan hasil penelitian dari Tiksnadi, dkk, 2020 dapat diketahui bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga berperan dalam pencegahan infeksi covid-19. Selain itu asupan gizi yang tepat juga dapat membantu untuk pencegahan infeksi covid-19 (Prawiradilaga, 2020).

Tidak mengherankan olahraga kesehatan masuk empat kegiatan penting yang dianjurkan pemerintah dalam melawan covid-19. Keempat kegiatan penting tersebut ialah nutrisi yang baik, istirahat yang cukup, penanganan stres, dan olahraga.

4. SIMPULAN

Ibu merupakan salah satu faktor yang memiliki peran sangat penting dalam merubah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditatanan rumah tangga dan yang paling penting yaitu untuk tercapainya kondisi rumah tangga sehat dalam menghadapi keadaan pandemi seperti ini, setiap anggota keluarga diharapkan mau dan mampu berperan aktif dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur serta rutin berolahraga agar tubuh tetap sehat, bugar dan dapat meningkatkan imunitas tubuh supaya terhindar dari Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolina. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sumber Informasi dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Keluarga di Wilayah Kerja Pustu Pahandut Seberang Kota Palangka Raya Tahun 2016. *Enviro Scientiae* Vol. 12 No. 3 November 2016. pp: 330-337.
- Guyton AC, Hall JE. 2014. *Text Book of Medical Physiology*. 10th ed. Singapore: WB Saunders Company.
- Karo, M. B. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. 1–4.
- Kemenkes RI. (2011). *Panduan Pembinaan dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Rumah Tangga*. Jakarta: Kemenkes RI Jakarta.
- Kemenkes Ri. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang. Kemenkes RI.
- Kemenkes. *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. Promkes Kemenkes. 2016
- Kemenkes. *Apa yang harus dilakukan masyarakat untukcegah penularan covid-19*. Promkes Kemenkes. 2020.
- Maryunani, & Anik. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mulyadi, H, D. (2020). Pentingnya Penerapan PHBS Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–10.
- Natalia, Desy. 2015. Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Repository Universitar Jember*, hlm 85
- Prawiradilaga, R. S. (2020). COVID-19 dan tatalaksana gizi. *Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA*.
- Roscamp, R. Santos MG. 2014. Effects of Carbohydrates Supplementation and Physical Exercise. *Journal of Nutrition and Health Sciences*. Vol. 2, No. 3.
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E., & Kamal, S. (2021). Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani*, 1(1), 47–51
- Sharkey, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Soekidjo, N. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sudjiono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tria Angraini, D., & Hasibuan, R. (2020). Gambaran Promosi PHBS Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2194>
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 113-9.
- WHO. (2021). World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19). <https://covid-19.who.int/Kemenkes>.