

Sosialisasi Metode Preventif Penyebaran Covid-19 Dalam Kluster Rumah Tangga Di Wilayah RT/RW Landungsari, Malang

Ronasari Mahaji Putri^{1*}, Zuhdi Ma'sum², Sulasmini³, Zainol Arifin⁴

^{1,3}Jurusan Keperawatan, ²Teknik Kimia, ⁴Agribisnis

^{1,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, ²Fakultas Teknik, ⁴Fakultas Pertanian

^{1,2,3,4}Universitas Tribhuwana Tungadewi

e-mail: putrirona@gmail.com* (*coresponding author*)

Abstrak

Indonesia mengalami masalah kesehatan yang serius ditunjukkan dengan tingginya angka kesakitan dan kematian. Covid-19 sebagai masalah yang sebenarnya tidak hanya dihadapi oleh Indonesia, namun sudah menjadi masalah dunia. Untuk memutus mata rantai penularan virus Covid-19 ini dibutuhkan gerakan hidup sehat masyarakat. Gerakan ini sangat perlu untuk digalakkan di semua lapisan masyarakat terutama pada golongan resiko tinggi. Namun demikian, tidak cukup hanya menjadi sebuah gerakan. Perilaku hidup bersih dan sehat ini harus mampu menjadi kebiasaan hidup masyarakat. Untuk menuju hal ini maka diperlukan sebuah program tentang pemahaman dan pengetahuan tentang cara mencegah Covid-19 melalui budaya hidup bersih dan sehat pada masyarakat. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk melaksanakan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang upaya pencegahan Covid-19 melalui budaya dan pembiasaan hidup bersih dan sehat pada masyarakat sasaran utama dari kegiatan ini adalah kluster rumah tangga. Diharapkan dengan sosialisasi ini dapat diterapkan di lingkungan RT 06 RW 09 Landungsari Malang.

Kata kunci: budaya bersih; budaya sehat; Covid-19; klaster; preventif

Abstract

Indonesia is experiencing serious health problems indicated by high morbidity and mortality rates. Covid-19 as a real problem is not only faced by Indonesia, but has become a world problem. To break the chain of transmission of the Covid-19 virus, a community healthy living movement is needed. This movement is very necessary to be promoted at all levels of society, especially in high-risk groups. However, it is not enough just to be a movement. This clean and healthy living behavior must be able to become a habit of life for the community. Towards this, a program on understanding and knowledge of how to prevent Covid-19 through a culture of clean and healthy living in the community is needed. The main objective of this activity is to carry out community service in the form of socialization of efforts to prevent Covid-19 through a culture and habituation of clean and healthy living in the community. The main target of this activity is the household cluster. It is hoped that this socialization can be applied in the RT 06 RW 09 Landungsari Malang environment.

Keywords: clean culture; healthy culture; Covid-19; cluster; preventive

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 (Corona virus disease-19) berdampak banyak pada kehidupan. Covid-19 adalah penyakit menular, disebabkan *evere acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2)*, yang sangat meresahkan masyarakat di dunia. WHO mengungkapkan bahwa 95% lebih penderita mengalami kematian (usia 60 tahun lebih) dan usia 80 tahun keatas (lebih dari 50%). Individu yang mengalami Covid-19 mempunyai minimal satu kormobid seperti diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit kronis lagi. WHO 2020 mengungkapkan sejumlah 8,9% mortalitas akibat covid di Indonesia, tertinggi di Asia Tenggara [1]. Data ini menunjukkan Covid-19 sudah menjadi wabah di Indonesia.

Tindakan preventif untuk mencegah dan memutuskan rantai penularan Covid-19 telah dilakukan, yakni isolasi, melakukan tindakan deteksi dini dan juga proteksi dasar [2] serta melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Penyebaran manusia ke manusia sebagai ciri penyebaran SARS-CoV-2, dan lebih agresif. Penyebaran melalui droplet di saat pasien bersin atau batuk. Masyarakat perlu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sudah harus menjadi kebiasaan masyarakat seperti penggunaan APD (Alat Pelindung Diri), melakukan cuci tangan yang baik dan benar, dan semprot desinfektan. World Health Organization (WHO), 2020 mengungkapkan berbagai kelengkapan APD antara lain kaca mata pelindung, masker, sarung tangan, dan gaun nonsteril lengan panjang [1]. APD lebih efektif jika disertai upaya dalam mengontrol lingkungan, teknik, dan administratif dari pusat. Namun World Health Organization (WHO) tidak merekomendasikan APD digunakan yang tidak bergejala batuk, sesak, dan demam [1]. Sentuhan terhadap pencegahan covid dengan menggunakan media alternatif masih belum banyak disampaikan kepada masyarakat.

Gerakan PHBS mencegah penyebaran Covid-19 sangat perlu untuk digalakkan. Namun demikian gerakan ini tidak akan mampu menjadi gebrakan dan menjadi kebiasaan hidup masyarakat jika tidak diiringi dengan pemahaman pengetahuan tentang cara mencegah Covid-19. Pusat studi LPPM dan dosen FIKes Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang akan melaksanakan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan gambaran pada ibu rumah tangga tentang upaya pencegahan Covid-19 yang dapat dilakukan di kulster rumah tangga. Diharapkan dengan sosialisasi ini dapat diterapkan di lingkungan RT 06 RW 09 Landungsari, Malang.

Melihat kondisi belakangan dimana Covid-19 yang terus menyebar dengan prevalensi morbiditas dan mortalitas yang tinggi perlu mendapatkan perhatian yang serius. Salah satu bentuk perhatian yang serius mencegah Covid-19, ditunjukkan dengan dukungan dan kepedulian Pusat studi LPPM dan dosen FIKes Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang terhadap ibu rumah tangga (sebagai sosok pusat pemerhati kesehatan dalam keluarga) di RT 06 RW 09 Landung Sari Malang. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan pencegahan covid melalui bahan yang tersedia di rumah, pelatihan cara membuat hand sanitizer, penyuluhan cara mengkonsumsi vitamin yang benar, cuci tangan pakai sabun (CTPS), serta resep makanan pencegah Covid-19. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di RT 06 RW 09, para ibu rumah tangga belum mengetahui cara pencegahan covid yang sederhana, aman serta tersedia bahannya di lingkungan rumah. Kurangnya pengetahuan ibu rumah tangga tentang berbagai cara pencegahan covid secara alami, sebagai upaya tangkal covid di lingkungan RT 06 RW 09 Landungsari Malang. Dengan demikian diperlukan usaha untuk meningkatkan perlindungan pada ibu rumah tangga sebagai sosok pemerhati kesehatan dalam keluarga dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan.

Berbagai manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pengetahuan ibu rumah tangga meningkat tentang pencegahan covid secara sederhana dan aman.
2. Meningkatkan kemampuan ibu rumah tangga untuk menyehatkan anggota keluarga.
3. Meningkatkan perlindungan anggota keluarga di masa pandemi Covid-19.
4. Meningkatkan perlindungan keluarga dengan melakukan pencegahan alami covid.

II. SUMBER INSPIRASI

Penyakit Covid-19 adalah penyakit menular, virus RNA dengan ukuran partikel 60-140 nm [3][4]. Gejala yang muncul jika terinfeksi Covid-19, menyerang pernapasan dapat ringan, sedang, dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang dengan komorbid (penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker) beresiko tertular Covid-19 [1].

Spektrum klinis Covid-19 bervariasi beragam dari asimtomatik, dengan gejala ringan sampai klinis dengan kegagalan respirasi akut (mengharuskan penggunaan ventilasi mekanik dan support di Intensive Care Unit) (ICU). Ditemukan kesamaan beberapa manifestasi klinis antara infeksi SARS-CoV-2 dan infeksi betacoronavirus sebelumnya, yaitu SARS-CoV dan MERS-CoV, yakni batuk kering, demam, gambaran opasifikasi ground-glass pada foto toraks [5][6].

[7] Gejala penderita Covid-19, antara lain demam (83-98%), batuk (76-82%), dan sesak napas atau dyspnea (31-55%). Upaya preventif saat ini yang sudah dilakukan di wilayah RT dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2. Walker dan Thompson mengungkapkan ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas-tugas rutin [8].

[9] Menambahkan ibu memiliki peranan sebagai berikut: a) Sebagai istri, meliputi sikap hidup yang mantap, mampu mendampingi suami dalam semua situasi yang disertai rasa kasih sayang, kecintaan, loyalitas, dan kesetiaan pada partner hidupnya, b) Peranan sebagai teman seks, adanya hubungan seksual yang memuaskan, dengan tidak ada gangguan disfungsi seks, c) Fungsi sebagai ibu dan pendidik, bila ibu tersebut mampu menciptakan iklim psikis yang baik, maka terciptalah suasana rumah tangga menjadi semarak, dan bisa memberikan rasa aman, bebas, hangat, menyenangkan serta penuh kasih sayang, d) Peranan wanita sosok yang membagi kerja, mengatur kondisi rumah, sedangkan suami mencari nafkah di luar rumah dan istri berbagi tugas yakni mengurus rumah tangga. [10] Mengungkapkan bahwa ibu berperan dalam merawat, mendidik anak, mengurus rumah tangga, merupakan kodrat, dan kewajiban sebagai isteri. [11] Tugas ibu tidak hanya mendidik anak, namun juga terkait kondisi kesejahteraan keluarga.



Gambar 1. Peran RT dan RW Dalam Pencegahan Covid-19



Gambar 2. Pencegahan Covid-19

III. METODE KEGIATAN

Sasaran dan kegiatan ini adalah para ibu rumah tangga di lingkungan RT 06 RW 09 Landungsari Malang, Kelurahan Tlogomas, dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan kesehatan. Kegiatan dirancang sebagai bentuk kepedulian dan perhatian dalam rangka meningkatkan perlindungan kesehatan di kluster rumah tangga dari Pusat Studi Pendidikan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat di bawah naungan LPPM UNITRI. Kegiatan ini juga bekerjasama dengan beberapa dosen dari Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), Fakultas Teknik (FT), dan Fakultas Pertanian (FP) bertempat di RT 06 RW 09 Landungsari, Malang. Mekanisme kegiatan sebagai berikut :

1. Memberikan informasi berupa penyuluhan kesehatan tentang bahaya Covid-19 dan pencegahannya dengan menggunakan bahan dasar yang tersedia (betadine dan oralit) di rumah.
2. Memberikan resep makanan pencegah Covid-19 (brokoli dan bunga telang).
3. Memberikan pelatihan cara pembuatan *hand sanitizer*.
4. Memberikan informasi cara mengkonsumsi vitamin C dengan benar.
5. Praktek cuci tangan pakai sabun (CTPS).

Aktifitas pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan dilaksanakan dengan dua metode. Pertama dilakukan sosialisasi dengan cara mengumpulkan ibu rumah tangga sejumlah 40 orang dalm balai RW dan bentuk yang kedua adalah sosialisasi menggunakan media elektronik yang akan diupload dan disiarkan melalui chanel Youtube. Link hasil rekaman dialog akan dibagikan kepada masyarakat RT 06 RW 09 Landungsari Malang guna meningkatkan jangkauan informasi.

Adapun kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada Hari/ Tanggal Senin, 10 Agustus 2021 pukul 09.00 s/d 10.30 WIB dengan peserta Ibu rumah

tangga di RT 06 RW 09 Landungsari, Malang dan siaran Youtube dilaksanakan di Klinik Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi. Tema acara yang diusung adalah “Penyuluhan dan Pelatihan Kesehatan”. Pelaksana kegiatan adalah Sulasmini, S.Kep.,Ns.,MAP selaku pembicara, Rona Sari Mahaji Putri, S.KM., M.Kes selaku moderator, Dr. Zuhdi Ma'sum, ST.,MT., selaku pengarah acara dan publikasi masa, dan Drs Zainol Arifin, MP selaku peserta mewakili masyarakat.

IV. KARYA UTAMA

Karya utama yang dihasilkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini berupa bentuk kesadaran masyarakat dalam mengantisipasi dan melindungi diri dari penyebaran virus corona bagi kalangan lansia. Hal ini dilakukan karena beberapa penelitian mengungkapkan dengan peningkatan usia, faktor gaya hidup memberikan dampak pada kesehatan otak, menunda terjadinya gejala penurunan memori [12]. Sosialisasi yang dilaksanakan telah dihadiri oleh semua peserta dan warga masyarakat RT 06 RW 09 Landung Sari Malang, pada tanggal 10 Agustus 2021 pada pukul 09.00-10.30 WIB (Gambar 3).

Bentuk kedua karya pengabdian masyarakat adalah siaran dalam kanal youtube bertempat di klinik Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi. Materi preventif penyebaran covid oleh Tim Pengabdi dikemas dalam bentuk dialog kesehatan melalui channel youtube Abdimas Dosen Universitas Tribhuwana Tungga Dewi terdiri dari 1 sesi utama dan 3 sesi tanya jawab. Selanjutnya link disebarakan kepada masyarakat RT 06 RW 09 Landungsari, Malang (Gambar 4).

Dalam setiap sesi baik secara tatap muka maupun dalam media sosial disampaikan juga tentang anjuran untuk meminimalkan penggunaan minyak goreng dalam proses pengolahan makan. Jika terpaksa menggunakan minyak goreng, diupayakan untuk menggunakan minyak goreng sekali pakai

dalam upaya menurunkan resiko kanker. Demikian juga dengan pentingnya mengkonsumsi vitamin C setiap hari, sebagai unsur gizi yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dalam penjelasan disampaikan bahwa Vitamin C yang dikonsumsi tidak harus mempunyai dosis tinggi, namun dengan dosis 250 mg sudah membantu meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi.

[13] Menyampaikan perlu adanya upaya meningkatkan daya tahan tubuh, dengan konsumsi vitamin C karena berperan meningkatkan penyerapan zat besi. Rendahkan konsumsi Vitamin C berdampak pada kadar Hemoglobin (Hb) ibu hamil. Rendahnya asupan vitamin C ini menurunkan penyerapan zat besi dari makanan, dampaknya kurang dapat diproses maksimal menjadi sel darah merah. Rendahnya kadar Hb menyebabkan makanan dan oksigen tidak dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh, berdampak pada terhambatnya pertumbuhan janin. Konsumsi madu secara rutin sangat baik untuk kesehatan. Madu memberikan kandungan gizi yang baik yakni berupa protein yang tinggi dan karbohidrat yang rendah yang akan meningkatkan imunitas tubuh. Konsumsi madu dapat memperpanjang waktu melakukan aktivitas fisik tanpa cepat merasa lapar dan lelah [14].

Aktifitas penting lain selain menjaga konsumsi dan asupan makanan sehat seperti vitamin, dijelaskan juga adalah manfaat dan pentingnya untuk berjemur setiap hari (antara pukul 11.00-12.30 WIB). Sinar matahari baik bagi kesehatan, karena mengandung sinar ultraviolet B (UVB). Kulit yang terkena UVB, akan membentuk cholecalciferol (D3) dalam jumlah besar. Seperti diketahui bahwa Vitamin D3 sebagai previtamin vitamin D berlangsung dan disalurkan ke hati serta ginjal, sehingga menghasilkan vitamin D. Kebiasaan hidup sehat dengan berjemur matahari perlu digiatkan. Selain itu bentuk kegiatan lain seperti penggunaan masker saat berinteraksi dengan orang, menjaga jarak, jauhi kerumunan serta selalu mencuci tangan menggunakan sabun setiap saat. Aktifitas lain yang dilakukan adalah pelatihan cara membuat *hand sanitizer* dan desinfektan sendiri di rumah. Pemaparan ini penting untuk dilakukan karena pemilihan bahan dan penggunaan antiseptik dan desinfektan yang tepat akan mencegah penularan Covid-19 [15]. Pada setiap sesi juga dilakukan penguatan mental dan psikis masyarakat dalam menghadapi pandemi. Anjuran kepada masyarakat untuk tidak terlalu paranoid atau sangat khawatir akan tertular virus Covid-19, dikarenakan berdampak pada menurunnya imunitas tubuh.



Gambar 3. Sosialisasi Tindakan Preventif Penyebaran Covid-19 Untuk Lansia



Gambar 4. Sosialisasi Melalui Media Tindakan Pencegahan Covid-19 Melalui Media Elektronik (Channel Youtube)

V. ULASAN KARYA

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan RT 06 RW 09 diawali dengan pembukaan. Sesi pembukaan penyuluhan tentang kesehatan dan menjaga kekebalan tubuh dalam media sosial. Dalam sesi pembukaan Tim menyampaikan pentingnya masyarakat untuk tetap melakukan pola hidup sehat (tidak lengah dan tetap waspada) sebagai upaya preventif penyebaran Covid-19 serta memberikan motivasi untuk dapat beradaptasi dengan perubahan lingkungan (era new normal).

1. Inti

Kegiatan inti berupa sosialisasi pencegahan penyebaran Covid-19 disampaikan oleh Ibu Sulasmini, S.Kep.,Ns., M.AP (Gambar 5, Gambar 6, dan Gambar 7).

- a. Penggunaan bahan-bahan yang ada di rumah untuk tindakan preventif penyebaran covid seperti betadine dan oralit. Telah dipaparkan dengan jelas bagaimana cara menggunakan dan takaran kedua bahan tersebut sebagai tindakan preventif covid di rumah. Penggunaan obat kumur povidone iodine (PVP-I) sebagai salah satu obat kumur yang direkomendasikan untuk mengurangi viral load di rongga mulut, nasopharynx dan dengan demikian untuk mencegah infeksi sistemik serta mempercepat pemulihan pasien Covid-19 [16].
- b. Meningkatkan imunitas tubuh menggunakan asupan brokoli, labu kuning dan daun kelor.

Dianjurkan mengolah bahan makanan tersebut sebagai sajian hidangan keluarga dengan cara dikukus. Konsumsi brokoli, labu kuning, dan daun kelor secara rutin memberikan manfaat bagi kesehatan.

1. Labu kuning mengandung betakaroten (lutein, zeaxanthin, dan karoten), bermanfaat melindungi sel dan jaringan tubuh melalui netralisasi molekul oksigen jahat (radikal bebas) yang sering disebut mekanisme antioksidasi. Beta karoten berdampak imunomodulator dan mengontrol respon interselular sehingga mencegah penyakit kanker, dan penyakit jantung, meningkatkan imun [17].
2. Daun kelor mempunyai komponen aktif yakni dari golongan fenol, sterol, glikosida, dan flavanol bermanfaat membangun nutrisi, sistem imunitas bagi tubuh [17].
3. Brokoli bermanfaat meningkatkan imun tubuh, karena tinggi vitamin C 89,20 mg/100 g, mineral, dan fitonutrien [17].

Diakhir sesi sosialisasi, Tim menyimpulkan berbagai upaya yang bisa dilakukan sendiri di rumah, di masa era new normal. Berbagai upaya yang sudah dijelaskan di atas, dapat dilakukan sebagai tindakan preventif terhadap penyebaran virus covid. Bagaimanapun juga masyarakat harus berupaya untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan. Dengan imunitas yang tinggi, maka tubuh akan mampu melawan virus Covid-19.



Gambar 5. Penyuluhan Tentang Kesehatan dan Menjaga Kekebalan Tubuh



Gambar 6. Sesi Pembukaan Penyuluhan Tentang Kesehatan dan Menjaga Kekebalan Tubuh Dalam Media Sosial



Gambar 7. Sesi Praktek Pemakaian dan Tata Cara Pembuatan Hand Sanitizer dan Desinfektan

VI. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi preventif penyebaran covid untuk masyarakat RT 06 RW 09 Landung Sari Malang, melalui dialog Kesehatan melalui media tatap muka dan media lain yang relevan dan kekinian telah terlaksana dengan baik.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

1. Direkomendasikan untuk semua ibu PKK RT 06 RW 09 agar dapat melaksanakan semua upaya preventif di rumah, sesuai dengan materi yang telah disampaikan dalam sosialisasi preventif Covid-19.
2. Menambah pengetahuan tentang 8 kebutuhan pangan yang penting untuk masyarakat usia lansia demi membantu meningkatkan kekebalan.
3. Meningkatnya pemahaman masyarakat untuk menyempatkan desinfektan pada berbagai perlengkapan yang digunakan di luar rumah. Segera mandi, kemudian mengganti baju.
4. Perbaiki sikap dan perubahan perilaku dimana lansia keluar rumah jika dalam keadaan mendesak.
5. Penguatan penerapan protocol kesehatan.
6. Meningkatnya pengetahuan masyarakat, pentingnya konsumsi protein yang menyehatkan tubuh yakni tiram salmon, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, dan kedelai

VIII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 42. Diakses Pada 20 November 2023. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
- [2] Kementerian Kesehatan Publik Indonesia. 2020. Diakses Pada 20 November 2020. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2020>.
- [3] Meng, H., Xiong, R., He, R., Lin, W., Hao, B., Zhang, L., and Lu, Z. 2020. CT Imaging and Clinical Course of Asymptomatic Cases with Covid-19 Pneumonia at Admission in Wuhan, China. *Journal of Infection*, 8(1):e33-e39.
- [4] Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., and Tan, W. 2020. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *The New England Journal of Medicine*, 382(8):727-733.
- [5] Gennaro, F. Di, Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., and Smith, L. 2020. Coronavirus Diseases (Covid-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health Environmental Research and Public Health*, 17(2690):1-11.
- [6] Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., and Gu, X. 2020. Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*, 395(10223):497-506.
- [7] Wu, Y.C., Chen, C.S., and Chan, Y.J. 2020. The outbreak of Covid-19: An overview. *J Chinese Med Assoc*, 83(3):217-20.
- [8] Mumtahinnah, N. 2011. Hubungan antara stres dengan agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- [9] Kartono, K. 1992. *Patologi Sosial 2 (Kenakalan Remaja)*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- [10] Ansori, D.S. 1997. *Membincangkan Femenisme Refleksi Muslimah atas Peran Sosial Kaum Wanita*. Pustaka Hidayah. Bandung.
- [11] BKKBN. 1995). *Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. BKKBN. Jakarta.
- [12] Small, G.W., Siddarth, P., Ercoli, L.M., Chen S.T., Merrill, D.A., and Torres-Gil, F. 2013. Healthy Behavior And Memory Self-Reports In Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Psychogeriatrics*, 25(6):981-989.
- [13] Fatimah, S.T. 2011. Pola Konsumsi Ibu Hamil dan Hubungannya Dengan Kejadian Anemia

- Defisiensi Besi. Jurnal Sains dan Teknologi, Desember, 7(3):137-152.
- [14] Astuti, Y., Qomariah, N., dan Meida, N.S. 2004. Pengaruh Madu terhadap Ketahanan Jasmani. Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 4(2):80-84.
- [15] Larasati, A.L dan Haribowo, C. 2020. Penggunaan Desinfektan dan Antiseptik Pada Pencegahan Penularan Covid-19 di Masyarakat. Majalah Farmasetika, 5(3):137-145.
- [16] Juniar, D. 2021. Efektivitas Obat Kumur Povidone Iodine Untuk Meminimalisir Viral Load Dan Transmisi Covid-19 Melalui Droplet. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 3(1):127-134.
- [17] Kementerian Pertanian. 2020. Buku Saku, bahan pangan Potensial Untuk Anti Virus dan Imun Booster. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian. Diakses pada 20 November 2023. https://www.agropustaka.id/wp-content/uploads/2020/07/Buku-Saku_Bahan-Pangan-Potensial-untuk-Anti-Virus-dan-Imun-Booster.pdf.

IX. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya disampaikan kepada Universitas Tribhuwana Tungga Dewi secara umum. Khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan selaku pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam program hibah P2M Internal FIKES. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) yang memberikan bantuan dana kegiatan pengabdian masyarakat melalui hibah PKM. Selain itu warga masyarakat dan ketua RT 06 RW 09 Landung Sari, Malang.