

PENGUATAN PERAN WARGA MASYARAKAT DALAM MITIGASI DAN ADAPTASI MENGHADAPI WABAH COVID-19 DI KABUPATEN BUTON TENGAH

¹ Wa Ode Sitti Zubaydah, ² Nurramadhani A. Sida

^{1,2} Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo
waoszubaydah@gmail.com
Kota Kendari, 93232, Indonesia

Info Artikel

History Article:

Accepted (15-01-2021)
Approved (21-01-2021)
Published (03-02-2021)

Keywords:

Adaptation; Buton Tengah; COVID-19; Mitigation; The role of citizens

Abstract

In early 2020, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) was declared as a global pandemic by the World Health Organization (WHO). The number of positive cases of this virus continues to grow every day. Positive cases in Buton Tengah by 3 months increased up to 41 cases. Therefore the socialization of the mitigation and adaptation program of the people of Central of Buton during the COVID-19 outbreak needs to be done. The purpose is achievement of the ability to live a healthy life in the form of preventive measures to faced covid-19 outbreak. Mitigation programs carried out are the Healthy Living Community Movement (GERMAS), clean and healthy living behavior (PHBS), Community Movement using masks (GEMAS), TOGA and VCO, as well as the use of handsanitizers and disinfectants. The method was discourse directly to the public. The results obtained is increased public understanding of how to prevent COVID-19 infection in the mitigation program delivered. Conclusion is the mitigation socialization of COVID-19 received a very good response from the community, the residents felt very helped and there was an increase in community understanding and skills.

Kata Kunci:

Adaptasi; Buton Tengah; COVID-19; Mitigasi; Peran Masyarakat

Abstrak

Pada awal tahun 2020 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ditetapkan sebagai pandemik global oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Jumlah kasus positif virus ini terus bertambah setiap hari. Kasus positif di Buton Tengah dalam 3 bulan meningkat menjadi 41 kasus. Oleh sebab itu Sosialisasi program mitigasi dan adaptasi masyarakat Buton Tengah selama wabah COVID-19 perlu dilakukan. Tujuan kegiatan ini adalah tercapainya kemampuan hidup sehat dalam bentuk tindakan pencegahan dalam menghadapi wabah covid-19. Program mitigasi yang dilakukan yaitu Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Gerakan masyarakat menggunakan masker (GEMAS), TOGA dan VCO, serta penggunaan handsanitizer dan desinfektan. Metode penyampaian dengan ceramah langsung kepada masyarakat dan menggunakan leaflet. Hasil yang diperoleh yaitu pemahaman masyarakat meningkat mengenai cara pencegahan infeksi COVID-19 pada program mitigasi yang disampaikan. Kesimpulan sosialisasi mitigasi COVID-19 mendapatkan respon yang sangat baik dari masyarakat, warga merasa sangat terbantu dan terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat.

Open Access at: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/jpnus/index>

Jurnal Pengabdian NUSANTARA is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) ditetapkan sebagai pandemik global oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Penyakit yang disebabkan oleh SARS-COV-2 ini dapat bertransmisi ke manusia melalui *air droplet* atau terjadinya kontak langsung dengan virus yang keluar dari *droplet* (Handayani dkk., 2020). Jenis virus SARS-COV-2 ini diketahui dapat bertahan selama 24 jam diudara, 4 jam pada permukaan tembaga, lebih dari 24 jam pada kardus dan lebih dari 2-3 hari pada permukaan plastik serta *stainless steel*. Hal ini sangat memungkinkan terjadi kontak manusia dengan virus tersebut (Susilo dkk., 2020). Kasus positif COVID-19 pertama kali ditemukan di China tepatnya di kota Wuhan Provinsi Hubei pada akhir tahun 2019. Virus ini selanjutnya menyebar dengan sangat cepat ke 213 negara, dan pada tanggal 2 Maret 2020 Presiden Indonesia mengumumkan adanya kasus positif COVID-19 pertama di Indonesia. Jumlah kasus pertama yang diumumkan sebanyak 2 kasus, dan mengalami peningkatan perharinya. Pada portal resmi BNPB menunjukkan sampai tanggal 27 Juli 2020 terjadi peningkatan kasus baru menjadi total 100.303 kasus positif. Tingginya jumlah kasus ini menempatkan Indonesia dalam urutan pertama negara dengan kasus positif terbanyak di ASEAN mengalahkan Singapura, serta menjadi urutan ke 24 di dunia (Anonim, 2020). Sulawesi Tenggara merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah penduduk sebesar 2.755.589 jiwa. Data pada situs resmi covid-19 dinkes SULTRA per tanggal 28 Juli 2020 menunjukkan terdapat 769 kasus positif COVID-19 (Dinas Kesehatan SULTRA, 2020). Perkembangan penyakit COVID-19 yang disebabkan virus corona (SARS-CoV-2) di SULTRA terus bertambah, salah satunya pada Kabupaten Buton Tengah. Data dari Dinkes SULTRA untuk Kab. Buton Tengah per tanggal 28 April terdapat OTG dan pasien positif sebesar 0 kasus, sedangkan per tanggal 28 Juli 2020 terjadi peningkatan jumlah kasus OTG menjadi 17 kasus, dan jumlah positif menjadi 41 kasus (Dinas Kesehatan SULTRA, 2020). Sosialisasi program mitigasi dan adaptasi masyarakat selama wabah COVID-19 perlu dilakukan khususnya pada daerah Buton Tengah untuk mencegah peningkatan jumlah kasus positif COVID-19 baru. Tujuan kegiatan ini adalah tercapainya kemampuan hidup sehat dalam bentuk tindakan pencegahan dalam menghadapi wabah covid-19 untuk menuju Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS).

METODOLOGI

Program mitigasi dan adaptasi masyarakat menghadapi wabah COVID-19 yang digunakan pada pengabdian ini, yaitu :

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) meliputi sosialisasi pentingnya asupan gizi seimbang, pentingnya berolahraga dan istirahat yang cukup, serta bahaya merokok untuk memelihara tubuh dari COVID-19. Sosialisasi GERMAS dilakukan secara langsung dengan metode ceramah dan pamflet.

Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) meliputi sosialisasi cara mencuci tangan dan baik dan benar yang dilakukan dengan metode ceramah langsung kepada masyarakat, serta menggunakan pamflet.

Program Gerakan Masyarakat Menggunakan Masker (GEMAS)

Program Gerakan Masyarakat Menggunakan Masker (GEMAS) meliputi sosialisasi langsung menggunakan metode ceramah langsung mengenai perbedaan masker medis dan non medis, pentingnya menggunakan masker selama masa pandemik. Leaflet digunakan sebagai penunjang ceramah. Masker non media diberikan kepada masyarakat yang mengikuti sosialisasi.

Program sosialisasi Tanaman Obat Keluarga dan Penggunaan Virgin Coconut Oil (VCO) selama pandemik COVID-19.

Metode penyampaian sosialisasi dengan ceramah langsung kepada masyarakat dan menggunakan leaflet. *Virgin coconut oil* (VCO) dibagikan secara langsung kepada masyarakat yang mengikuti sosialisasi.

Sosialisasi pentingnya penggunaan handsanitizer dan desinfektan pada masa pandemik COVID-19.

Metode penyampaian sosialisasi dilakukan dengan ceramah langsung kepada masyarakat dan menggunakan alat bantu leaflet. Handsanitizer dibagikan kepada masyarakat yang mengikuti sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah salah satu bentuk pelaksanaan Program Indonesia Sehat yang tercantum dalam program kerja Presiden Jokowi Dodo. Program ini merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kegiatan sosialisasi GERMAS yang dilakukan di Kec. Mawasangka, Buton Tengah meliputi sosialisasi pentingnya asupan gizi seimbang, pentingnya berolahraga dan istirahat yang cukup, serta bahaya merokok untuk memelihara tubuh dari covid-19 (Gambar 1). Kegiatan sosialisasi gizi seimbang dilakukan secara langsung kepada masyarakat dengan tetap memperhatikan protokol Kesehatan. Kegiatan ini dilakukan untuk mengedukasi masyarakat bahwa asupan gizi seimbang sangat diperlukan saat sebelum, selama dan setelah infeksi covid-19. Masyarakat diberikan informasi untuk tetap mengonsumsi karbohidrat, sayuran, dan lauk pauk dengan kandungan protein tinggi, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, mengonsumsi buah-buahan dan minum air putih sangat dianjurkan. Kandungan antioksidan dan vitamin dalam sayuran dan buah-buahan

dapat meningkatkan sistem imun yang sangat dibutuhkan saat ini (Kemenkes RI, 2020). Mikronutrien (vitamin a, vitamin c, vitamin e dan selenium) serta asam lemak omega-3 dan probiotik juga diketahui dapat meningkatkan sistem imun. Asam lemak omega-3 ini dapat ditemukan pada tanaman kacang kedelai, ikan dan makanan laut lainnya, sedangkan mikronutrien yang dapat berfungsi vitamin dan antioksidan dapat diperoleh dari ikan, daging, telur, sayuran hijau, ungu, kuning, merah, dan putih, serta produk fermentasi seperti susu, tempe, acar sayuran, dan yogurt (Grimble & Robert, 2009; Kemenkes RI, 2020)

Upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh juga dapat dengan menjaga kebersihan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Pentingnya menjaga kebersihan makanan tidak menunjukkan keterkaitan langsung dengan penyebaran covid-19, karena virus tidak dapat berkembang pada bahan makanan (WHO, 2020b). Namun, dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih akan mencegah terjadinya infeksi mikroorganisme yang dapat menurunkan tingkat kesehatan tubuh. Edukasi keamanan pangan yang diberikan ke masyarakat Buton Tengah sesuai dengan anjuran Kemenkes (2020) berupa informasi untuk selalu mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan setelah menyentuh bahan makanan, memisahkan penyimpanan bahan makanan yang matang dan mentah, memasak makanan dengan benar dan matang, menyimpan bahan makanan dan makanan matang pada tempat yang aman dan tertutup, dan menggunakan air dan bahan makanan yang aman.

Kebiasaan merokok harus dihentikan untuk mencegah perburukan kondisi terutama selama pandemi covid-19. Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan karena tingkat penggunaannya masih tinggi di Indonesia. Pada kondisi pandemi COVID-19, kebiasaan merokok meningkatkan risiko dan kerentanan terjangkit COVID-19. Hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas merokok yang melibatkan tangan yang memungkinkan bersentuhan langsung dengan bibir (WHO, 2020). Selain itu, kebiasaan merokok merupakan faktor risiko untuk infeksi saluran pernafasan bagian bawah yang dapat memperparah kondisi bila terpapar COVID-19. Pentingnya untuk menghentikan rokok ini disosialisasikan kepada masyarakat Buton Tengah secara langsung dan melalui leaflet. Informasi yang diberikan kepada masyarakat berupa padangan mengenai dampak rokok terhadap kesehatan paru-paru, perburukan kondisi bila pasien rokok terpapar COVID-19, dan langkah-langkah untuk mulai membiasakan diri berhenti merokok.

Olahraga dan beristirahat yang cukup dapat mencegah terinfeksi covid-19. Tubuh mudah terinfeksi organisme pathogen misalnya covid-19, apabila kekebalan tubuh menurun.

Komponen kekebalan utama tubuh pada sirkulasi darah adalah leukosit. Leukosit dapat ditingkatkan dengan cara yang mudah, misalnya melakukan latihan fisik ringan. Olahraga atau latihan fisik yang disarankan adalah olahraga yang cukup dan tidak berlebihan. Olahraga yang berlebihan, akan berakibat negatif karena menyebabkan imun menjadi tertekan atau terjadi penurunan fungsi imun (Sukendra, 2015). Sosialisasi pentingnya

berolahraga dan istirahat yang cukup diberikan ke masyarakat Buton Tengah secara langsung dan menggunakan leaflet.



Gambar 1. Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Buton Tengah. Sosialisasi menggunakan metode ceramah langsung kepada masyarakat serta memberikan leaflet dan masker

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Kondisi pandemik COVID-19 menjadikan perilaku hidup bersih dan sehat harus selalu dilakukan. Virus ini diketahui dapat bertahan dalam beberapa jam pada permukaan benda, sehingga masyarakat harus selalu dihibau untuk menerapkan hidup bersih dan sehat. Namun pada beberapa daerah khususnya masyarakat pedesaan kurang menerapkan pola hidup bersih sehat. Untuk itu pemberian penyuluhan terkait Perilaku Hidup bersih sehat diharapkan dapat menjadi upaya menyadarkan masyarakat akan pentingnya melakukan upaya Perilaku Hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memberikan pengetahuan bagaimana cara merealisasikannya sehingga bisa terwujud masyarakat yang peduli sehat (Ibrahim dkk., 2020). Salah satu program PHBS yang dapat diterapkan selama pandemik COVID-19 yaitu mencuci tangan yang baik (Kementerian Sosial, 2020).

Sosialisasi PHBS yang dilakukan pada masyarakat desa Wara, Kecamatan Lakudo, Kab. Buton Tengah dilakukan secara langsung dan melalui leaflet mengenai cara mencuci tangan yang baik. Sosialisasi ini ditujukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk mencegah penyebaran covid-19 dengan selalu mencuci tangan menggunakan sabun setiap akan dan setelah melakukan kegiatan (Gambar 2).



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kab. Buton Tengah. Sosialisasi menggunakan metode ceramah langsung kepada masyarakat mengenai cara mencuci tangan sesuai dengan anjuran Kemenkes, dan pemberian leaflet.

Program Gerakan Masyarakat Menggunakan Masker (GEMAS)

Penyebaran virus COVID-19 melalui rute droplet (percikan) dari saluran pernapasan dan kontak langsung. Penularan droplet terjadi saat seseorang berada dalam kontak erat (dalam jarak 1 meter) dengan orang yang terinfeksi dan terjadi pajanan droplet saluran pernapasan yang kemungkinan terinfeksi, misalnya melalui batuk, bersin, atau kontak sangat erat dengan orang tersebut sehingga agen infeksi masuk melalui mulut, hidung, atau konjungtiva (mata). Oleh sebab itu, penggunaan masker sangat disarankan untuk mencecegah penyebaran covid-19. Masker diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu masker medis, non medis, dan respirator, dimana masker medis dan respirator hanya ditujukan untuk penggunaan tenaga kesehatan saja. Sedangkan jenis masker yang dapat digunakan oleh masyarakat umum yaitu masker non medis, kecuali bila berada pada tempat dengan jarak fisik tidak dapat dilakukan dan pasien dengan resiko tinggi terkena infeksi (WHO, 2020).

Terdapat 2 jenis masker yang dapat digunakan selama wabah COVID-19, yaitu masker medis dan masker non medis. Masker medis didefinisikan sebagai masker bedah atau prosedur yang datar atau memiliki lipatan; masker jenis ini dikencangkan pada kepala dengan tali yang mengitari telinga atau kepala atau keduanya. Masker medis dapat memfiltrasi droplet hingga berukuran 3 μ m. Masker nonmedis dapat terbuat dalam kombinasi-kombinasi jenis kain, urutan lapisan, dan bentuk. Bahan untuk masker nonmedis harus mencakup tiga lapisan berikut: 1) lapisan paling dalam yang terbuat dari bahan hidrofilik (seperti katun atau campuran katun); 2) lapisan terluar yang terbuat dari bahan hidrofobik (seperti polipropilena, poliester, atau campuran keduanya) yang dapat membatasi kontaminasi dari luar yang menembus ke dalam hidung dan mulut pemakai; 3)

lapisan tengah hidrofobik yang terbuat dari bahan tanpa tenun sintetis seperti polipropilena atau lapisan katun yang dapat meningkatkan filtrasi atau menahan *droplet*. Bentuk masker dirancang agar dapat rapat di bagian hidung, pipi, dan dagu pemakainya. Saat bagian pinggir masker tidak menutup rapat pada wajah dan bergeser, misalnya saat berbicara, udara dari dalam/luar menembus melalui bagian pinggir masker dan tidak difilter melalui kain masker.

Sosialisasi penggunaan masker kepada masyarakat Kel. Telaga 1, Kec. Telaga Raya, Kab. Buton Tengah, dilakukan secara langsung dan disertai dengan pembagian masker kain, serta leaflet (Gambar 3). Informasi yang diberikan kepada masyarakat yaitu perbedaan jenis-jenis masker, siapa saja yang dapat menggunakan setiap jenis masker, serta cara pengelolaannya. Adapun edukasi mengenai pengelolaan masker yaitu : bersihkan tangan sebelum mengenakan masker, tempatkan masker dengan hati-hati dan pastikan masker menutupi mulut dan hidung, hindari menyentuh masker saat mengenakan masker, lepas masker dengan teknik yang sesuai, jangan menyentuh bagian depan masker melainkan lepas ikatan masker dari belakang, setelah melepas masker atau setelah masker bekas tidak sengaja tersentuh segera bersihkan tangan dengan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol atau sabun dan air jika tangan terlihat kotor, ganti masker segera setelah masker menjadi lembab dengan masker baru yang bersih dan kering (WHO, 2020a)



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi Gerakan Masyarakat Menggunakan Masker (GEMAS) di Kab. Buton Tengah. Sosialisasi menggunakan metode ceramah langsung kepada masyarakat mengenai pentingnya menggunakan masker selama kondisi pandemik COVID-19.

Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga dan Penggunaan Virgin Coconut Oil (VCO) Selama Pandemi COVID-19.

Sosialisasi yang dilakukan ke masyarakat desa Gundu-gundu Kec. Mawasangka Tengah, Kab. Buton Tengah dilakukan secara langsung. Materi sosialisasi yang diberikan yaitu jenis-jenis TOGA suplemen selama pandemik covid-19 yang direkomendasikan oleh Kemenkes,

cara pengolahannya, dan aturan penggunaannya. Adapun Tanaman obat keluarga (TOGA) yang direkomendasikan oleh Kemenkes yaitu Kunyit (*Curcuma longa* L.), Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), Jahe (*Zingiber officinale* R.), Buah Jambu Biji (*Psidium guajava* L.), Daun Jambu Biji (*Psidium guajava* L.), Meniran (*Phyllanthus niruri* L.), Sambiloto (*Andrographis paniculata*). Kunyit dapat diolah menjadi minuman segar atau diseduh seperti teh. Pengolahan jahe dapat dibuat menjadi sediaan serbuk jahe atau direbus. Pengolahan buah jambu biji dapat diminum sebagai rebusan buah dengan aturan penggunaan 2 kali sehari pagi dan sore, sedangkan daun jambu biji dapat direbus dan air rebusannya diminum. Meniran dapat dibuat dalam bentuk dekokta dan diminum 2-3 kali per hari. Sambiloto dapat direbus dan diminum 2 kali sehari sebelum makan (BPOM RI, 2020).

Virgin Coconut Oil (VCO) diketahui memiliki potensi sebagai anti virus. VCO memiliki kandungan senyawa monolaurin, *lauric acid*, dimana kedua senyawa telah dilaporkan dapat menginaktivasi virus, beberapa diantaranya HIV, herpes, influenza, rubella, penumonoirus (Lieberman dkk., 2006; Nasir dkk., 2018). Belum ada penelitian lebih lanjut mengenai khasiat VCO pada covid-19, namun untuk menjaga tubuh dari infeksi mikroorganisme lain, masyarakat diberikan edukasi mengenai khasiat VCO ini. Sosialisasi khasiat dan pembagian VCO dilakukan secara langsung kepada masyarakat desa Gundu-gundu Kec. Mawasangka, Kab. Buton Tengah. Materi yang diberikan pada saat sosialisasi yaitu penjelasan mengenai pembuatan VCO berbeda dari pembuatan minyak kelapa daerah biasa. Perbedaan keduanya yaitu pada proses pembuatan, dimana pembuatan VCO tidak melibatkan panas atau kimia dan juga paparan suhu yang sangat tinggi, sehingga komponen aktif alami seperti antioksidan, vitamin, dan polifenol tidak mengalami kerusakan (Lieberman dkk., 2006).



Gambar 4. Kegiatan sosialisasi penggunaan TOGA dan Virgin Coconut Oil (VCO) selama kondisi pandemik COVID-19.

Penggunaan handsanitizer dan desinfektan pada masa pandemik COVID-19.

Virus HCoV-19 dapat bertahan lama diudara dan permukaan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa HCoV-19 dapat bertahan 24 jam diudara, 4 jam pada permukaan tembaga, lebih dari 24 jam pada kardus dan lebih dari 2-3 hari pada plastic serta *stainless steel* (van Doremalen dkk., 2020). Oleh sebab itu, perlu digunakan desinfektan dan selalu menjaga kebersihan tangan untuk mencegah infeksi covid-19.

Handsanitizer merupakan salah satu bahan antiseptik berupa gel atau cairan yang sering digunakan masyarakat sebagai media pencuci tangan yang praktis. Adapun kelebihan hand sanitizer dapat membunuh kuman dalam waktu relatif cepat, karena mengandung senyawa alkohol (etanol, propanol, isopropanol) dengan konsentrasi \pm 60% sampai 80%. Protocol penggunaan handsanitizer pada masa pandemik covid-19 sesuai dengan *guidance for corona virus disease* (Jiang dkk., 2020). Penggunaan handsanitizer yang dianjurkan adalah yang mengandung alkohol yang mudah kering, dan penggunaan klorin atau hidrogen peroksida (Jiang dkk., 2020). Pentingnya penggunaan handsanitizer serta perbedaan handsanitizer dan desinfektan, disosialisasikan kepada masyarakat kelurahan Watolo, Kecamatan Mawasangka, Kabupaten Buton tengah secara langsung dan tidak langsung. Sosialisasi langsung dilakukan secara offline dengan mendatangi rumah warga, sedangkan sosialisasi tidak langsung dengan menempelkan pamflet di mading kelurahan, pasar sentral maupun di rumah-rumah warga (Gambar 5).



Gambar 5. Penggunaan Handsanitizer dan Desinfektan pada Masa Phademik COVID-19. a) Sosialisasi kepada masyarakat, b) leaflet antiseptic dan desinfektan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari beberapa program kegiatan dalam rangka penguatan peran warga masyarakat dalam mitigasi dan adaptasi menghadapi wabah COVID-19 yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat baik dari masyarakat, warga merasa sangat terbantu dan terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat untuk menerapkan hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersih, berolahraga dan istirahat yang cukup, serta berhenti merokok. Selain itu masyarakat merasa lebih mengetahui bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat, jenis dan pentingnya cara penggunaan masker, antiseptik dan desinfektan, serta pengolahan tanaman obat keluarga dan VCO selama masa pandemik COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2020). *Coronavirus Update (Live): Deaths from COVID-19 Virus Pandemic—Worldometer*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- BPOM RI. (2020). *Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia*. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Dinas Kesehatan SULTRA. (2020). *INFO COVID-19 SULTRA – Dinas Kesehatan*. <https://dinkes.sultraprov.go.id/info-covid-19-sultra/>
- Grimble, & Robert, F. (2009). *Basics in clinical nutrition: Immunonutrition—Nutrients which influence immunity: Effect and mechanism of action*. 1 (4), 10–13.
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *J Respir Indo*, 40(2), 119–129.
- Ibrahim, I., Kamaluddin, K., Mas'ad, M., Mintasrihardi, M., Am, J., & Gani, A. A. (2020). Bencana Virus Corona Melalui Sosialisasi Pada Anak Usia Dini Pada Desa Rempe Kecamatan Seteluk Sumbawa Barat. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 191. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.2196>
- Jiang, R., Liping, W., & Peng, W. (2020). *Guidance for Corona Virus Disease 2019: Prevention, Control, Diagnosis and Management*. People's Medical Publishing House.
- Kemenkes RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Sosial. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. Direktorat Rehabilitas Sosial Anak- Direktorat Jendral Rehabilitas Kementerian Sosial.
- Lieberman, S., Enig, M. G., & Preuss, H. G. (2006). A Review of Monolaurin and Lauric Acid: Natural Virucidal and Bactericidal Agents. *Alternative and Complementary Therapies*, 12(6), 310–314. <https://doi.org/10.1089/act.2006.12.310>

- Nasir, N. A. M. M., Abllah, Z., Jalaludin, A. A., Shahdan, I. A., & Manan, W. N. H. W. A. (2018). *Virgin Coconut Oil and Its Antimicrobial Properties against Pathogenic Microorganisms: A Review*. 192–199. <https://doi.org/10.2991/idcsu-17.2018.51>
- Sukendra, D. M. (2015). *Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen: Infeksi Virus Dengue*. 9.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D., Holbrook, M., Gamble, A., Williamson, B., Tamin, A., Harcourt, J., Thornburg, N., Gerber, S., Lloyd-Smith, J., de Wit, E., & Munster, V. (2020). *Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1* [Preprint]. *Infectious Diseases (except HIV/AIDS)*. <https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>
- WHO. (2020a). Anjuran Mengenai Penggunaan Masker Dalam Konteks COVID-19. Dalam *Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19: Panduan interim* (hlm. 1–17). World Health Organization.
- WHO. (2020b). COVID-19 and food safety: Guidance for food businesses. Dalam *COVID-19 and Food Safety: Guidance for Food Businesses: Interim guidance* (hlm. 1–6).