

# Hubungan Program Germas Konsumsi Buah dan Sayur dengan Pengetahuan Keluarga dalam Penularan Covid-19 di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara

Khomariah Puji Astuti<sup>1\*</sup>, Bachtiar Safrudin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [khomariah10@gmail.com](mailto:khomariah10@gmail.com)

Diterima: 18/07/21

Revisi: 27/11/21

Diterbitkan: 29/12/21

## Abstrak

**Tujuan studi:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam pencegahan penularan Covid-19 Di Kelurahan Bukit Biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif Korelasional. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara purposive sampling dengan jumlah sampel 313 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner guttman melalui google forms. Analisa data menggunakan uji chi-square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan  $P$  Value =  $0.001 < 0.05$ , maka hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  yaitu ada hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan penularan covid-19 di Bukit Biru.

**Manfaat:** Tuliskan bagaimana hasil studi dapat dimanfaatkan atau apakah manfaat dari studi ini.

## Abstract

**Purpose of study:** This study aims to determine the relationship between the germas program for consuming fruit and vegetables with family knowledge in preventing the transmission of Covid-19 in the Bukit Biru Village, Tenggarong District, Kutai Kartanegara Regency.

**Methodology:** This research uses correlational descriptive research. The sampling method used in this study was purposive sampling with a total sample of 313 people. The technique of collecting data is using a guttman questionnaire via google fom. Data analysis using chi-square test.

**Results:** The results showed a significant  $P$  Value =  $0.001 < 0.05$ , so the accepted hypothesis is  $H_a$ , namely there is a relationship between fruit and vegetable consumption programs with knowledge of Covid-19 transmission in Bukit Biru.

**Applications:** With this research, it is hoped that it can provide new information in the field of improvement, especially regarding the relationship between knowledge of fruit and vegetable consumption and family knowledge in preventing the transmission of Covid-19.

**Kata kunci:** Buah dan Sayur, Covid-19, Germas, Pengetahuan

## 1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan di Indonesia saat ini adalah akibat dari gaya hidup tidak sehat. Hasil kesehatan sangat baik, tetapi strategi baru diperlukan untuk meningkatkan rencana kesehatan masyarakat yang mutlak untuk mengurangi kematian akibat penyakit menular dan tidak menular. Salah satu pencapaiannya adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). (Kemenkes RI, 2017).

Salah satu pelaksanaan germas adalah berfokus pada mengonsumsi buah dan sayur. Kurangnya makan buah dan sayuran dapat menyebabkan kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat yang dapat menyebabkan berbagai penyakit (Suryani, Anwar, & Wardani, 2015).

Efek dari makan buah dan sayuran dapat dibagi menjadi penyebab internal dan eksternal. Faktor intrinsik adalah faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur berdasarkan pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang mempengaruhi konsumsi eksternal sayuran. Dan buah-buahan, seperti penyediaan buah dan sayur, pendidikan ibu (orang tua), pendapatan keluarga, dan metode sosialisasi (Aswatini et al., 2008) (Mohammad dan Madaniyah, 2015).

Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan pola penyakit yang disebut dengan pergeseran epidemiologi, yang ditandai dengan meningkatnya mortalitas dan morbiditas akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, penyakit jantung, dan penyakit diabetes. Meskipun frekuensi penularan telah menurun, namun kejadian penyakit menular meningkat tajam. Data menunjukkan bahwa selama periode 1990-2015. Jumlah kematian akibat penyakit tidak menular meningkat dari 37% menjadi 57.38% (Kemenkes RI, 2017).

Dunia saat ini sedang menghadapi tantangan besar, yaitu menghadapi penyakit menular Coronavirus (CoV). Wabah tersebut terjadi pada Desember 2019 dan berasal dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei. Laporan data epidemi yang diterima Riskesdas menyebutkan ada 66.167 kasus positif di Indonesia pada bulan Juli. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Januari 2021 di Puskesmas Rapak Mahang Kota Tenggarong bahwa terdapat angka kasus Covid-19 pada bulan Juli 2020 sampai dengan bulan Januari 2021 terdapat 33 orang yang terkonfirmasi positif di dikelurahan bukit biru.

Kunci pencegahannya adalah memutus mata rantai penularan melalui isolasi, deteksi dini, dan perlindungan dasar, yang saat ini diwajibkan oleh pemerintah, yaitu gerakan masyarakat untuk gaya hidup sehat (Susilo, Rumende, dkk., 2019). Program pemerintah tentang kegiatan olahraga, konsumsi buah dan sayur, serta program pemeriksaan kesehatan akan mengurangi risiko penularan COVID-19.

## 2. METODOLOGI

Rancangan penelitian sangat penting dalam penelitian, dapat mengontrol berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil secara maksimal. Peneliti dapat menggunakannya sebagai pedoman ketika merencanakan dan melakukan penelitian untuk mencapai tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian yang merupakan hasil akhir dari survei. Tahap pengambilan keputusan penyidik tergantung pada bagaimana penyidikan dilakukan. (Nursalam, 2015).

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi, dan tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan covid19 dikelurahan bukti biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara. Dalam rancangan ini digunakan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel dimana pengukuran pada setiap subjek dilakukan satu kali atau pengukuran pada setiap subjek yang dilakukan pada waktu yang dianggap sama (Dahlan 2014).

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### A. Hasil Penelitian

Bagian ini merinci hasil kajian hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan COVID-19 di Kecamatan Bukit Biru Kabupaten Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. Penelitian dilakukan 21 April sampai 21 Mei 2021 dengan jumlah responden sebanyak 313 orang. Survei dilakukan oleh responden yang mengisi kuesioner menggunakan google Forms.

#### 1) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Kelurahan Bukit Biru

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	192	61,3%
Perempuan	121	38,7%
Jumlah	313	100%

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa responden meliputi laki-laki sebanyak 192 (61,3%) dan perempuan sebanyak 121 (38,7%).

#### 2) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia di Kelurahan Bukit Biru

Usia	Jumlah	Presentase
18-40 Tahun	155	49,5%
41-60 Tahun	153	48,9%
>60 Tahun	5	1,6%
Jumlah	313	100%

Berdasarkan pada tabel 2 di atas diketahui bahwa usia responden 18-40 tahun sebanyak 155 orang (49,5%), berusia 41-60 tahun sebanyak 153 orang (49,9%) dan yang berusia lebih dari 60 tahun sebanyak 5 orang (1,6%).

**3) Karakteristik pekerjaan responden**

Tabel 3 :Distribusi frekuensi karakteristik responden pada pekerjaan di Kelurahan Bukit Biru

Pekerjaan	Jumlah	Presentase
PNS	149	47.6%
Swasta	57	18.2%
Wirausaha	102	32.6%
Petani	5	1.6%
Jumlah	313	100.0

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden adalah pegawai negeri sipil 149 (47,6%), di sektor swasta 57 (18,2%), wirausaha 102 (32,6%), dan petani (1,6%).

**4) Karakteristik responden pendidikan**

Tabel 4.: Distribusi frekuensi karakteristik responden dengan pendidikan di Desa Bukit-Biru

Pendidikan	Jumlah	Presentase
Pendidikan Tinggi (SMA dan Perguruan Tinggi)	219	70.0%
Pendidikan Rendah (Tidak Sekolah, SD, SMP)	94	30.0%
Jumlah	313	100%

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, data yang diterima menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi sebanyak 219 (70%), dan pendidikan rendah sebanyak 94 (30%).

**5) Distribusi responden konsumsi buah dan sayur**

Tabel 5 :Distribusi frekuensi konsumsi jenis buah dan sayur di Kelurahan Bukit Biru

Kriteria Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	105	33.5
Cukup	100	31.9
Baik	108	34.5
Jumlah	313	100.0

Berdasarkan table 5 menunjukkan konsumsi buah dan sayur di Bukit Biru sebagian besar dalam kriteria baik 34.5% dan kriteria cukup 31.6% dan kurang 33.9%.

**6) Distribusi responden berdasarkan pengetahuan penularan covid-19**

Tabel 6 : Distribusi Frekuensi pengetahuan penularan Covid-19 di Kelurahan Bukit Biru

Kriteria Pengetahuan Keluarga Tentang Pencegahan Penularan Covid-19	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	97	31.0
Cukup	106	33.9
Baik	110	35.1
Jumlah	313	100.0

Berdasarkan table 6 menunjukkan pengetahuan mengenai COVID-19 sebgaaian besar dalam kriteria kurang yaitu sebesar 31.0% kriteria cukup sebesar 33.9% dan kriteria baik sebesar 35.1%.

**7) Distribusi responden berdasarkan hubungan konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan covid-19 di kelurahan bukit biru**

Tabel 7 :Hasil analiss hubungan germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan penularan COVID-19

		Pengetahuan			Total	P Value
		Kurang	Cukup	Baik		
Konsumsi Buah dan Sayur	Kurang	48	25	32	105	0.01
	Cukup	25	41	34	100	
	Baik	24	40	44	108	

Total	97	106	110	313
-------	----	-----	-----	-----

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan  $p$  Value =  $0.01 < 0.05$ . Maka hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  yaitu ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan COVID-19 di Bukit Biru.

## B. Pembahasan

Penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan Covid-19 Di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara.

### 1) Karakteristik Responden Di Kelurahan Bukit Biru

#### a) Karakteristik responden berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil tabel data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 sampai 40 tahun sebesar 160 orang (51,1%), berusia 41 sampai 60 tahun sebesar 153 orang (48,9%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoatmojo (2012), bahwa semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

#### b) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel tersebut, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 121 (36,7%) dan berjenis kelamin laki – laki sebanyak 192 (61,3%). Pengetahuan (knowledge) menimbulkan kesadaran (awareness), kesadaran mengembangkan sikap (attitude) dan sikap menghasilkan tindakan (action) antara tiga hal inilah menghasilkan kepedulian. Kepedulian akan berwujud dalam bentuk karakter personality dan karakter community apabila secara konsisten dikembangkan pengetahuan tentang konsep dasar ekologi akan dapat membentuk siswa menjadi peduli lingkungan dan pada akhirnya memiliki karakteristik personality peduli lingkungan serta karakter community peduli lingkungan. Menurut (Susi: 2008: 144) laki-laki lebih rasional daripada perempuan. Rasionalitas manusia dikembangkan atas dasar pengetahuan tentang konsep dasar lingkungan, yang dengan cerdas menjelaskan pentingnya manusia sebagai peran dan tanggung jawab khusus untuk melindungi alam dan lingkungan.

#### c) Karakteristik responden berdasarkan jenis pendidikan

Berdasarkan pada tabel didapatkan data bahwa sebagian besar penduduk dengan kualifikasi akademik pendidikan tinggi 219 (70%), dan pendidikan rendah sebanyak 94 (30%). Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam pola hidup terutama motivasi untuk berpartisipasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin banyak pengetahuan (Notoatmojo, 2012). Dengan pendidikan yang tinggi dengan pengetahuan baik mampu meningkatkan pengetahuan, semakin rendah tingkat pendidikan disertai kurang aktifnya mencari informasi semakin rendah juga pengetahuannya.

#### d) Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden adalah PNS sebanyak 149 (47,6 %), swasta sebanyak 57 (18,2 %), wirausaha sebanyak 102 (32,6%) , dan petani 5 (1,6%) pekerjaan di daerah bukit biru rata rata PNS maka dapat disimpulkan jika pekerjaan baik maka pengetahuan juga baik serta semakin aktifnya mencari informasi.

### 2) Analisis Bivariat

#### a) Distribusi responden berdasarkan pengetahuan covid-19

Indonesia adalah negara terpadat di Asia Tenggara tentu akan rentan mengalami kejadian kasus tertinggi dibandingkan negara lainnya di Asia Tenggara. Indonesia dengan sistem otonomi daerah yang dimiliki sebagai proses tatacara administrasi untuk mengatur masyarakat didalamnya berkewajiban menjamin kesehatan dan meminimalisir meningkatnya konfirmasi angka positif akibat Covid19 sesuai dengan kebiasaan dan potensi daerah.

Berdasarkan pada tabel 4.5 menunjukkan data bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 97(31,0 %), cukup sebanyak 106 (33,9 %), Baik sebanyak 110 (35,1%). Maka pengetahuan mengenai covid-19 di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara ialah berperetahuan baik. Positifnya pengetahuan sangat berkorelasi langsung dengan tingkat Pendidikan. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Bangladesh, sebagian besar yang diwawancarai dalam sampel adalah lulusan SMA yang mampu menginternalisasi informasi tentang Covid19.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Agus Indra Yudhistira dkk (2020). Berdasarkan hasil menunjukkan 59 orang (51,8%) memiliki pengetahuan yang positif tentang Covid-19 sebagai modal dasar mencegah infeksi virus dan transmisi human to human contact akibat droplet dan airborne.

Orang dengan pengetahuan yang baik juga memiliki perilaku dan sikap yang baik. Selain itu, tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan gelar sarjana juga menegaskan tingkat pengetahuan yang tinggi. Tingkat pendidikan seseorang yang tinggi memudahkan untuk memperoleh informasi tentang masalah yang dihadapi. Banyak faktor mempengaruhi apakah seseorang memiliki pengetahuan yang baik, seperti lingkungan, pengalaman masa lalu yang baik, dan informasi yang tersedia.

### b) Distribusi responden berdasarkan konsumsi buah dan sayur

Hasil penelitian menunjukkan terhaap 313 responden menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur responden adalah kurang yakni sebanyak 105 keluarga (33.5%), cukup sebanyak 100 keluarga (31.9%) dan baik sebanyak 108 keluarga (34.5%). Muh. Fajaruddin Natsir (2019) memaparkan indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) desa Parang Baddo memiliki pencapaian tertinggi konsumsi sayur dan buah dengan persentase 99% dan untuk desa binnara indikator pencapaian tertinggi yaitu konsumsi buah dan sayur dengan persentase 100%. Pemahaman terhadap konsumsi buah dan sayur dapat menambah kesadaran masyarakat untuk menjalankan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pendidikan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam merancang pola makan yang sehat. Misalnya buah dan sayur. Maka di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara dengan konsumsi buah dan sayur baik hal ini dapat di pengaruhi oleh tingkat pendidikan, maupun program promosi kesehatan yang ada di Kelurahan Bukit Biru. Konsumsi sayur dan buah merupakan makanan kaya serat yang dapat menangkal virus. Sayur dan aneka buah-buahan ialah menu yang memiliki beranekaragam vitamin dan mineral. Didalam sayur dan buah terdapat antioksidan melimpah yang baik bagi tubuh. Antioksidan dapat menghalu radikal bebas oleh proses radang juga penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh melawan masuknya mikroorganisme asing termasuk virus, bahkan bersifat antiaging, membuat awet muda, dan memiliki efek melawan kanker.

### c) Distribusi responden berdasarkan hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan penularan covid-19 di kelurahan bukit biru

Pada tabel 4.6 didapatkan data bahwa sebanyak 38,0 % kepala keluarga bukit biru memiliki konsumsi buah dan sayur baik dengan pengetahuan yang baik dalam pencegahan penularan covid-19. Analisis chi-square bahwa dalam penyebaran COVID19, ada hubungan antara konsumsi buah dan sayuran dengan pengetahuan keluarga dalam penularan COVID-19. Secara umum program konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan pencegahan COVID-19 di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan tenggarong Kabupaten Kutai Karatanegara baik, akan tetapi masih ada sebagian yang kurang baik. Beberapa keluarga tahu cara makan buah dan sayuran, tetapi karena banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi, mereka kesulitan secara finansial. Banyak orang sudah tahu cara makan buah dan sayuran, tetapi mereka tidak terlalu menyukai buah dan sayuran. Direkomendasikan untuk melakukan kampanye buah dan sayur di Desa Bukit Biru untuk mengubahnya menjadi makanan populer seperti kue buah atau makanan yang dipanggang menggunakan sayuran sebagai bahan baku. Selain itu, pemerintah telah mendapat dukungan dari departemen lain seperti departemen kesehatan dalam promosi kesehatan. Intervensi di dasarkan pada teori yang meningkatkan pengetahuan masyarakat dirancang untuk mempengaruhi perilaku manusia.

## 4. KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan program germas konsumsi buah dan sayur denga pengetahuan keluarga dalam penularan Covid-19 di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut::

1. Berdasarkan data demografi responden dalam penelitian ini didapatkan data bahwa mayoritas responden berusia 18 sampai 40 tahun sebanyak 160 (51,1%), berusia 41 sampai 60 tahun sebesar 153 orang (48,9%). Berdasarkan pada tabel 4.2 didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 121 (36,7%) dan berjenis kelamin laki – laki sebanyak 192 (61,3%). Berdasarkan data akademik atau pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pendidikan responden pendidikan tinggi 219 (70%), dan pendidikan rendah sebanyak 94 (30%). Berdasarkan diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai PNS sebanyak 153 (48,9 %), swasta sebanyak 57 (18,2 %), wirausaha sebanyak 103 (32,6%)
2. Identifikasi pengetahuan COVID-19 dalam penelitian ini menunjukkan data bahwa sebagian besar responden memiliki Pengetahuan kurang sebanyak 97(31,0 %), cukup sebanyak 106 (33,9 %), Baik sebanyak 110 (35,1%). Maka pengetahuan mengenai COVID-19 di Kelurahan bukit Biru Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara ialah berpengetahuan baik.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas keluarga kelurahan bukit biru sudah melakukan konsumsi buah dan sayur baik dengan hasil (34,5%). Pengetahuan yang baik mengenai penularan Covid-19 dengan hasil (35.1%). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chic Square, dengan nilai  $p = 0,01 < 0,05$ . Oleh karena itu, ada keterkaitan antara hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan COVID-19.

## SARAN

Beberapa saran yang dapat berguna dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan institusi pendidikan menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan/refrensi dan informasi bagi mahasiswa atau mahasiswi untuk menyikapi isi-isu khususnya terkait hubungan program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan Covid-19 sehingga memiliki bekal pengetahuan tentang pentingnya melakukan penyuluhan terkait bahaya penularan Covid-19.

2. Bagi Tempat Penelitian  
Bagi masyarakat khususnya keluarga yang berpengetahuan baik dalam mengkonsumsi buah dan sayur diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga yang lain yang masih berpengetahuan cukup dan kurang. Beri tahu anggota keluarga pentingnya makan buah dan sayuran untuk mencegah penularan covid19.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai program germas konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan keluarga dalam penularan COVID-19.

## REFERENSI

- Chen, X. (2020). Hand Hygiene, Mask Wearing Behaviors and Its Associated Factors during the COVID-19 Epidemic : A Cross Sectional Study among Primary School Student in Wuhan, China. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-11.
- Dahlan, M. S. (2017). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Edisi 6*. Jakarta: Eoidemiologi Indonesia.
- Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, D. P. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Glabska, D. (2020). Population Based Study of the Influence of the COVID-19 Pandemic on Hand Hygiene Behaviors – Polish Adolescents COVID-19 Experience Study. *Sustainability*, 1-17.
- Hadi, M., Nursalam, & Diah.(2020). *Buku Panduan Penanganan COVID-19*. Jakarta: UM Jakarta Press.
- Han Y, Y. H. (2020). *The Transmission and Diagnosis of 2019 Novel Coronavirus Infection Disease (COVID-19)*. *J Med Virol*.
- Irwan, M. (2018). *Hubungan Pengetahuan dan Motivasi Dengan Penerapan Progam Germas Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukit Tinggi* . Padang: Stikes Printis Padang.
- Kemendes.(2017). *Buku Panduan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. Jakarta: Warta Kesmas.
- Laksmi, A. D. (2019). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Kelurahan Semulajadi Kecamatan Datuk Bandar Kota Tanjung Balai*. Medan: Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat.
- Madanijah, S., & Mohammad, A. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *J. Gizi Pangan*, 10(1), 71-76.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *J. Gizi Pangan*, 71-76.
- Natalia, D. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang COVID-19 dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Masyarakat Umum Kota Medan* . Medan: Skripsi.
- Natsir, M. F. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo*. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 54-59 Volume 1. Edisi 3.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta: Salemba Medika. Suryani, N., Anwar, R., & Wardani, H. K. (2015). Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjarbaru Tahun 2014. *Jurkessia*, 6-15.
- PublicHealthOntario.(2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - Physical Distancing*. Canada: Ontario Ministry of Health's.
- Rauf, A., Olatunde, A., & Khalil, A. A. (2020). COVID-19 Pandemic: Epidemiology, Etiology, Conventional and Non Conventional Therapies. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 32.

Suryani, N., Anwar, R., & Wardani, H. K. (2015). Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjarbaru Tahun 2014. *Jurkessia*, 6-15.