

Gambaran Pengetahuan Santriwati Dalam Meningkatkan Daya tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19

Knowledge Of Students' Boarding School to Increase Resistance Immunity During Pandemic Covid- 19

Try Indah Kurniawati¹, Apriyani Puji Hastuti^{2*}, Juliati Koesrini³

¹²³Nursing Study Program, Institute Technology, Science and Health RS dr Soepraoen Malang, Indonesia
Corresponding author : *apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Daya tahan tubuh berperan dalam melindungi tubuh saat kuman pertama kali masuk ke dalam tubuh, oleh karena itu harus senantiasa dijaga dan ditingkatkan agar terhindar dari tertularnya virus Covid-19. Pada kondisi pandemic seperti saat ini mengurangi aktivitas dan mengurangi mobilitas. Pada kondisi adaptasi kebiasaan baru, diperlukan perilaku yang baik dari masyarakat khususnya yang berada didalam suatu komunitas atau kelompok untuk dapat meningkatkan upaya dalam rangka meningkatkan kekebalan tubuh sehingga menurunkan kerentanan terinfeksi virus covid- 19.

Tujuan : dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Nurul Ulum Kota Malang.

Metode : Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang sejumlah 90 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang yang diukur menggunakan rumus Slovin yaitu 73 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *sistem random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan. Analisa data menggunakan analisis data univariat dengan menggunakan software SPSS 23.

Hasil : penelitian didapatkan tingkat pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 45 responden (61,7%), sebagian kecil berpengetahuan baik sebanyak 15 responden (20,5%) dan sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 13 responden (17,8 %).

Kesimpulan : Pemahaman yang baik tentang peningkatan daya tahan tubuh di masa pandemi ini, merupakan salah satu upaya dalam mencegah dan memutus mata rantai penularan covid, selain dengan protokol kesehatan, mengatur pola hidup dan pola makan sesuai dengan gizi seimbang.

Kata kunci: pengetahuan; imunitas, santriwati

ABSTRACT

Background : The immune system plays a role in protecting the body when germs first enter the body, therefore it must always be maintained and improved in order to avoid contracting the Covid-19 virus. In the current pandemic conditions reduce activity and reduce mobility. In conditions of adaptation to new habits, good behavior is needed from the community, especially those in a community or group to increase efforts to increase immunity to reduce susceptibility to infection with the covid-19 virus.

Purpose : The aim of this study was to determine the knowledge of female students in increasing endurance. body during the Covid-19 pandemic at the Nurul Ulum Islamic Boarding School, Malang City.

Methods : *The research design in this study was descriptive with a cross-sectional study approach. The population in this study was all students of the Nurul Ulum Islamic Boarding School Malang with 90 people. The sample in this study was some students of the Nurul Ulum Islamic Boarding School in Malang, which were measured using the Slovin formula, namely 73 people. The sampling technique used is a random sampling system. Data collection in this study used a knowledge questionnaire. Data analysis used univariate data analysis using SPSS 23 software.*

Results : *The results showed that the level of knowledge of female students in increasing endurance, most of them had sufficient knowledge as many as 45 respondents (61.7%), a small part had good knowledge as many as 15 respondents (20.5%) and a small part had less knowledge as many as 13 respondents (17.8 %).*

Conclusion : *A good understanding of increasing body resistance during this pandemic is one of the efforts to prevent and break the chain of transmission of covid, in addition to health protocols, regulating lifestyle and eating patterns according to balanced nutrition.*

Keywords: *knowledge, student, imunity*

LATAR BELAKANG

Imunitas merupakan sistem tubuh yang berperan untuk melindungi tubuh sejak kuman pertama kali masuk ke dalam tubuh, terlebih pada masa pandemic covid- 19 yang harus senantiasa dijaga dan ditingkatkan melalui makan makanan yang bergizi, mengurangi stress dan istirahat cukup (Noya, 2020). Jumlah kasus covid dan varian covid yang meningkat setiap harinya membuat orang-orang untuk lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya serta melakukan pencegahan agar terhindar dari Covid-19, yaitu dengan meningkatkan daya tahan tubuh (Ika, 2020). Dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh diperlukan pengetahuan tentang cara meningkatkannya. Pada dasarnya, manusia memiliki daya tahan tubuh atau sistem imun untuk melawan virus atau bakteri penyebab penyakit. Ada beberapa hal yang menyebabkan daya tahan tubuh atau sistem imun manusia menurun diantaranya yaitu sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, sering begadang atau kurang tidur, serta mengalami stres (Nareza, 2020). Secara klinis, covid menyerang sistem pertahanan tubuh, memberi peringatan jika jumlah sel T dapat turun secara signifikan pada pasien yang terinfeksi Covid-19, terutama pada usia lanjut atau yang memerlukan perawatan intensif.

Di Jawa timur paada 27 September 2020 kasus terkonfirmasi sudah mencapai jumlah 42.890 kasus, sudah termasuk dengan tambahan sebanyak 2020 kasus, penambahan untuk pasien yang sembuh berjumlah 402 kasus dengan kumulatif 35.945 kasus, sedangkan untuk kasus kematiannya bertambah 16 kasus dengan kumulatif 3.118 kasus (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Untuk jumlah kasus Covid-19 di Pondok Pesantren per tanggal 6 Oktober 2020 Kementerian Agama (Kemenag) menyampaikan, sebanyak 1.489 santri terpapar virus corona (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Jumlah tersebut tersebar di 28 pesantren yang

ada di 11 provinsi. Direktur Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren Kemenag, Waryono Abdul Ghofur mengatakan, santri yang sembuh dari Covid-19 sebanyak 969 orang dan 519 masih dalam perawatan (Mufarida, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 November 2020 di asrama putri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang, dengan observasi dari 10 santriwati kelas 12 MA didapatkan 2 orang tampak kelelahan, 3 orang menyatakan kurang tidur, dan 1 orang mengalami flu. Kemudian diajukan pertanyaan mengenai apa itu daya tahan tubuh dan bagaimana cara meningkatkannya dari 10 santriwati, hanya 7 orang yang bisa menjawab pertanyaan.

Ketika imunitas melemah, virus masuk dalam tubuh, virus melekat pada dinding sel-sel saluran pernapasan dan paru-paru, kemudian virus tersebut akan berkembang biak disana dan proses tersebut akan terdeteksi oleh sistem kekebalan tubuh. Setelah itu, sistem kekebalan tubuh akan bereaksi dengan mengirim sel darah putih dan membentuk antibodi untuk membunuh dan melawan virus tersebut. Pada sebagian orang yang terinfeksi virus Corona, reaksi sistem imun pada tubuh akan berhasil melawan virus tersebut, sehingga gejalanya menurun dan sembuh dengan sendirinya. Tetapi apabila sistem imun tidak cukup kuat atau bereaksi berlebihan dalam melawan virus Corona, maka akan mengalami gejala yang lebih berat, seperti demam tinggi, sesak napas dan bisa juga mengalami kerusakan organ (Adrian, 2020). Salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama masa pandemi Covid-19 ini yaitu dengan makan makanan yang bergizi seimbang, PHBS, olahraga, tidak merokok, dan istirahat yang cukup (Kemenkes RI, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang sejumlah 90 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang yang diukur menggunakan rumus Slovin yaitu 73 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah sistem random sampling dimana masing-masing kelas diambil sesuai proporsi masing-masing populasi, dengan rincian Kelas IPA sebanyak 18 orang, kelas IPS 1 sebanyak 28 orang dan kelas IPS 2 sebanyak 27 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner

yang dimodifikasi oleh peneliti, dimana kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas data dengan hasil uji validitas p value = 0.000 dan uji reliabilitas conroboh α = 0.961. Analisa data menggunakan analisis data univariat dengan menggunakan software SPSS 23.

HASIL

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2021 didapatkan data bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, lama di Pondok, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua, pernah mendapat informasi tentang Covid-19, percaya dengan Covid-19, dan sumber informasi tentang Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa berdasarkan usia responden sebagian kecil berusia 17 tahun sebanyak 10 responden (13,7%), sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 38 orang (52,1%) dan hampir setengahnya berusia 19 tahun sebanyak 25 responden (34,2%). Berdasarkan lama responden di pondok sebagian besar sudah di Pondok selama 5- 6 tahun sebanyak 40 responden (54,8%), dan 3- 4 tahun sebanyak 33 responden (45,2%). Berdasarkan pekerjaan orang tua hampir setengahnya adalah swasta sebanyak 31 responden (42,5%) wiraswasta sebanyak 32 responden (43,9%), PNS sebanyak 9 responden (12,2%) dan guru sebanyak 1 responden (1,4%). Berdasarkan penghasilan orang tua hampir setengahnya berpenghasilan > Rp. 2.900.000 sebanyak 39 responden (53,4%) < Rp. 2.900.000 sebanyak 34 responden (46,6%). Berdasarkan pernah mendapat informasi tentang Covid-19 seluruhnya pernah mendapatkan informasi tentang covid 73 responden (100%) menjawab pernah Berdasarkan percaya atau tidak dengan Covid-19 seluruhnya (73 responden atau 100%) menjawab percaya. Berdasarkan sumber informasi tentang Covid-19 hampir seluruhnya (62 responden atau 84,9%) sumber informasi tentang Covid-19 berasal dari guru, sebagian kecil (6 responden atau 8,2%) sumber informasi tentang Covid-19 berasal dari keluarga, dan sebagian kecil (5 responden atau 6,9%) sumber informasi tentang Covid-19 berasal dari teman. Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa santriwati sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 45 responden (61,7%), sebagian kecil berpengetahuan baik sebanyak 15 responden (20,5%) dan sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 13 responden (17,8 %).

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai Gambaran Pengetahuan Santriwati Dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren

Nurul Ulum Malang dengan jumlah responden 73 santriwati, didapatkan tingkat pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 45 responden (61,7%), sebagian kecil berpengetahuan baik sebanyak 15 responden (20,5%) dan sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 13 responden (17,8 %).

Menurut Fitriani (2015), pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, dimana usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah media masa/ informasi. Informasi diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, internet, surat kabar, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang lain. Menurut media massa/ informasi yang mempengaruhi pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19. Berdasarkan sumber informasi tentang Covid-19 hampir seluruhnya mendapat informasi dari guru sebanyak 62 responden (84,9%), sebagian kecil mendapat informasi dari keluarga 6 responden (8,2%) dan sebagian kecil mendapat informasi dari teman sebanyak 5 responden (6,9%).

Menurut media massa/ informasi yang mempengaruhi pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19 bisa dilihat tingkat pengetahuan santriwati melalui tabulasi silang data umum berdasarkan percaya atau tidaknya dengan Covid-19, sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 45 responden (61,7%), sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 responden (20,5%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 13 responden (17,8%). Berdasarkan pernah mendapat informasi tentang Covid-19, sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 45 responden (61,7%), sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 responden (20,5%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 13 responden (17,8%).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah usia, status ekonomi, media masa/ informasi dimana semakin tinggi usia, status ekonomi dan informasi yang di dapat akan mempengaruhi pada pengetahuan seseorang selain itu pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman dan pekerjaan, dimana semakin banyak pengalaman atau semakin baik pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Dari hasil penelitian ini sebagian besar

responden memiliki pengetahuan yang cukup dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19. Meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi sangat penting karena akan mencegah tertularnya virus Covid-19.

Kebijakan *new normal* untuk berdampingan dengan virus tetapi tetap dengan menjalankan protokol kesehatan 5M yaitu menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Muhyiddin, 2020). Walaupun sudah menjalankan protokol 5M tersebut, masyarakat tetap harus menjaga kesehatan mereka atau dengan memperkuat sistem imun tubuh. Hal tersebut perlu dilakukan mengingat penyebaran virus lebih rentan pada orang yang sedang sakit atau sistem imun yang sedang turun (Amalia, et al, 2020).

Sesuai dengan arahan Kemenkes, (2020) tentang Germas dalam upaya peningkatan sistem imun dalam menghadapi masa pandemi Covid 19, maka konsep dasar yang harus dipahami adalah mengenai gizi seimbang. Pada prinsipnya, makanan yang kita makan harus terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta buah dan sayuran. Dalam “isi piringku”, makanan pokok biasanya diisi oleh sumber karbohidrat. Sumber karbohidrat yang digunakan tidak harus berasal dari nasi (beras), namun bisa juga berasal dari jagung, ubi, singkong, kentang, atau mie serta olahannya. Lauk pauk merupakan bahan makanan yang digunakan sebagai sumber protein. Protein yang masuk dalam “isi piringku” harus bervariasi, termasuk di antaranya ada protein nabati dan protein hewani. Protein nabati yang masih dianggap terbaik saat ini adalah protein dari biji kedelai. Asam amino dalam biji kedelai mempunyai susunan yang paling mendekati dengan asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Protein hewani dapat diperoleh dari susu, daging, ikan, telur, keju, dan lain-lain.

KESIMPULAN

Gambaran Pengetahuan Santriwati Dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang dengan jumlah responden 73 santriwati, didapatkan tingkat pengetahuan santriwati dalam meningkatkan daya tahan tubuh sebagian besar berpengetahuan baik, sehingga diharapkan dapat menjadi upaya pencegahan penularan Covid- 19 pada masa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada segenap pimpinan institusi dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat serta Prodi Keperawatan ITSK RS dr

Soepraen Malang, Pondok Nurul Ulum Malang selaku tempat penelitian serta semua pihak yang telah memberikan motivasi dan doa hingga terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani NL dan Andriyani S. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagong Apu Padalarang Kabupaten Bnadung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. Vol. 1. No. 1 (7-26).
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt “X” Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6 (2), 75-76.
- Heng Li a, S.-M. L.-H.-L.-K. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): current status and future. (J.-M. Rolain, Penyunt.) *International Journal of Antimicrobial Agents* (55), 1-5.
- Ika. (2020, April 20). *Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19*. Dipetik September 23, 2020, dari [ugm.ac.id: https://ugm.ac.id/berita/19310-jurus-tingkatkan-imunitas-tubuh-saat-pandemi-covid-19](https://ugm.ac.id/berita/19310-jurus-tingkatkan-imunitas-tubuh-saat-pandemi-covid-19)
- Kementerian Kesehatan. (2020, Maret 16). *Pedoman Pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Dipetik November 19, 2020, dari [www.kemkes.go.id: https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19%20dokumen%20resmi/2%20Pedoman%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian%20Coronavirus%20Disease%20\(COVID-19\).pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19%20dokumen%20resmi/2%20Pedoman%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian%20Coronavirus%20Disease%20(COVID-19).pdf)
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Dipetik Desember 13, 2020, dari [https://covid19.go.id: https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/final-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-covid-19-1.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/final-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-covid-19-1.pdf)
- Kevin, d. A. (2020, November). *Menjaga Daya Tahan Tubuh Agar Tidak Mudah Sakit*. Dipetik Oktober 27, 2020, dari [www.alodokter.com: https://www.alodokter.com/menjaga-daya-tahan-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit#:~:text=penyebab%20Turunnya%20Daya%20Tahan%20Tubuh%20dan%20Car%20Mengatasinya&text=Beberapa%20hal%20yang%20menjadi%20penyebab,kuran%20tidur%2C%20dan%20mengalami%20stres](https://www.alodokter.com/menjaga-daya-tahan-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit#:~:text=penyebab%20Turunnya%20Daya%20Tahan%20Tubuh%20dan%20Car%20Mengatasinya&text=Beberapa%20hal%20yang%20menjadi%20penyebab,kuran%20tidur%2C%20dan%20mengalami%20stres)
- Khanna, K., Kohli, S. K., Kaura, R., Bhardwaj, A., Bhardwaj, V., Ohric, P., et al. (2020, September 30). Herbal immune-boosters: Substantial warriors of pandemic Covid-19 battle. *Phytomedicine*, 11-15.
- Kuldeep Dhama, S. K.-A.-M. (2020). Coronavirus Disease 2019 –COVID-19. *Clinical Microbiology Reviews*, 33 (4), 2-3.
- Masturoh, I., & N. A. (2018, Agustus). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Dipetik November 26, 2020, dari [http://bppsdmk.kemkes.go.id: http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf](http://bppsdmk.kemkes.go.id/http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf)
- Mufarida, B. (2020, Oktober 6). *Kemenag: 1.489 Santri Terpapar Covid-19 Tersebar di 28 Pesantren*. Dipetik Januari 28, 2020, dari [https://www.inews.id: https://www.inews.id/news/nasional/kemenag-1489-santri-terpapar-covid-19-tersebar-di-28-pesantren](https://www.inews.id/news/nasional/kemenag-1489-santri-terpapar-covid-19-tersebar-di-28-pesantren)

- Nareza, d. M. (2020, Mei 27). *Cegah Virus Corona dengan Memperkuat Sistem Imun Tubuh*. Dipetik September 29, 2020, dari alodokter.com: <https://www.alodokter.com/cegah-virus-corona-dengan-memperkuat-sistem-imun-tubuh>
- Noya, d. A. (2020, Maret 30). *Berbagai Cara Meningkatkan Imunitas Tubuh Agar Tidak Mudah Sakit*. Dipetik November 20, 2020, dari [www.alodokter.com](https://www.alodokter.com/berbagai-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit): <https://www.alodokter.com/berbagai-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit>
- Notoatmodjo, S. 2010, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurtias, L. Y., Turista, D. D., & Puspitasari, E. (2020, Juni 18). Respon imun manusia terhadap infeksi SARS-CoV-2. *Jurnal Teknologi Laboratorium* , 32-34.
- Redaksi Dokter Sehat. (2020, Maret 19). *11 Tanda Daya Tahan Tubuh Lemah dan Cara Meningkatkan*. Dipetik Januari 28, 2020, dari <https://doktersehat.com>: <https://doktersehat.com/tanda-tanda-daya-tahan-tubuh-lemah/Saihu>. (2019).
- Satgas Penanganan COVID-19. (2020). *Pasien Sembuh Menembus Angka 203.014 Kasus*. Jakarta: Tim Komunikasi Komite Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) dan Pemulihan Ekonomi Nasional.
- Shakoor, Hira; Feehan, Jack; Al Dhaher, Ayesha S.; Ali, Habiba I.; Platat, Carine; Ismail, Leila Cheikh; Apostolopoulos, Vasso; Stojanovska, Lily. (2020, August 9). Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19? *Maturitas* , 8.
- Silveira, M. P., Silva Fagundes, K. K., Bizuti, M. R., Starck, É., Ross, R. C., & Silva, D. T. (2020, July 29). Physical exercise as a tool to help the immune system. *Clinical and Experimental Medicine* , 2-8.
- Tim. (2020, Februari 2). *10 Tanda Daya Tahan Tubuh Lemah*. Dipetik Januari 28, 2021, dari www.cnnindonesia.com: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200220094602-255-476375/10-tanda-daya-tahan-tubuh-lemah>
- WHO. (2020, Maret 2). *Materi Komunikasi Risiko COVID-19 Untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Dipetik November 14, 2020, dari www.who.int: https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/risk-communication-for-healthcare-facility.pdf?sfvrsn=9207787a_2
- WHO. (2020, April 17). *Q&A on coronaviruses (COVID-19)*. Dipetik September 25, 2020, dari who.int: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>
- WHO. (2020, November 16). *Saran penyakit Coronavirus (COVID-19) untuk masyarakat*. Dipetik November 19, 2020, dari www.who.int: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- WHO. (2020, September 27). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Dipetik September 27, 2020, dari covid19.who.int: <https://covid19.who.int/>