

Pemanfaat Media Sosial Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Mencegah Penularan Infeksi Covid-19

Mira Miraturrofi'ah¹

¹Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali

e-mail: *¹mirrawahab18@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Sektor kesehatan bukan satu-satunya yang terdampak pandemic covid-19, namun berdampak juga terhadap segala aspek kehidupan sosial ekonomi, spiritual serta budaya secara keseluruhan. Upaya mengatasi pandemi covid-19 pun memerlukan pendekatan multi dan interdisiplin yang sinergis. Peningkatan jumlah infeksi virus tidak berbanding terbalik dengan penambahan wawasan masyarakat terkait covid-19 terutama di awal masa pandemi. Pemberian informasi kesehatan kepada masyarakat menjadi hal penting. Melalui edukasi masyarakat akan memahami bagaimana cara penularan virus covid-19. Dengan begitu diharapkan masyarakat mampu memberdayakan dirinya dalam mencegah tertular ataupun menularkan virus covid-19 kepada orang lain. Metode pemecahan masalah dilakukan melalui pemberian informasi kesehatan kepada masyarakat melalui media sosial. Kegiatan dilaksanakan selama 3 minggu dengan tema dan media berbeda-beda. Hasil Melalui kegiatan yang telah dilakukan nampak antusias masyarakat terhadap informasi yang dibagikan melalui media sosial. Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang menyukai (like) dan membagikan ulang (repost) informasi yang di posting di minggu pertama dan kedua. Keterlibatan masyarakat juga terlihat pada jumlah peserta yang mengikuti seminar web melalui live streaming youtube, yaitu lebih dari 5.000 penonton. Kesimpulan : media sosial dapat digunakan sebagai upaya optimalisasi peran masyarakat dalam mencegah penularan infeksi covid-19

Kata kunci : Media Sosial; Pemberdayaan Masyarakat; Covid-19

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan kondisi darurat yang terjadi di seluruh dunia. [1] Covid-19 merupakan penyakit area pernapasan yang diakibatkan oleh virus SARS-CoV-2. Individu yang terinfeksi Covid-19 dapat menunjukkan gejala yang bermacam – macam dan tidak spesifik, karenanya Covid-19 dijuluki sebagai “the great imitator” karena gejalanya yang menyerupai penyakit lain. Keparahan gejala yang muncul juga dapat berbeda – beda. Ada penderita yang memerlukan perawatan di ruang ICU, namun ada juga penderita dengan gejala ringan yang hanya memerlukan perawatan di ruang rawat biasa. Oleh karena itu, informasi terkait gejala apa saja yang mungkin muncul pada penderita Covid-19 merupakan hal yang penting untuk diketahui. [2] Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gejala klinis Covid-19 ini didominasi oleh demam, batuk, anosmia, sampai pada gagal napas. Gejala klinis dan progresivitas penyakit akibat infeksi virus SAR-CoV2 sebagai penyebab Covid-19 tergantung pada kekuatan dan karakteristik virus yang terus berubah dan imunitas atau daya tahan tubuh manusia.[2]

Merujuk pada beberapa penelitian yang dilakukan di Wuhan, batuk merupakan gejala tersering pada kasus *Covid-19* yaitu sebesar 69% penderita. Adapun batuk kering merupakan yang tersering ditemui, namun tidak jarang pula ditemukan batuk berdahak (batuk berdahak ditemukan pada 34% pasien). Beberapa keluhan umumnya muncul diantaranya lemas (38%), sesak napas (19%). Keluhan demam merupakan keluhan terbanyak yang dirasakan oleh 44%. Rentang suhu yang beragam yaitu demam berat $>38^{\circ}\text{C}$ dan demam ringan antara $37,5 - 38^{\circ}\text{C}$. [2]

Sementara itu, merujuk pada data yang dirilis oleh *Coronavirus Resource Center* dari lembaga *Johns Hopkins*, hampir 2 juta orang diseluruh dunia terkonfirmasi *covid - 19* dengan lebih dari seratus ribu orang diantaranya dinyatakan meninggal. [3] Di Indonesia, berdasarkan BNPB melalui laporan Gugus Tugas Penanganan pandemi, diketahui sebanyak lebih dari dua ratus ribu orang terkonfirmasi positif dengan 8.230 orang diantaranya meninggal dunia. [4] Kondisi ini semakin diperparah dengan masih kurangnya pengetahuan masyarakat terkait cara penyebaran virus dan bagaimana mencegah agar tidak terinfeksi. Rendahnya pengetahuan masyarakat ini terutama terjadi di awal masa pandemi. Belum banyaknya penelitian dan pengkajian terhadap kondisi baru ini diperkirakan menjadi penyebab kurangnya wawasan masyarakat akan virus *Covid-19* terutama di awal masa pandemi.

Dampak pandemi *Covid-19* tidak terbatas pada sektor medis, namun juga berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan seperti sosial, spiritual, budaya serta ekonomi secara keseluruhan. [5] Dengan demikian, upaya mengatasi pandemi *Covid- 19* pun memerlukan pendekatan multi dan interdisiplin yang sinergis. Pemberian informasi kesehatan kepada masyarakat menjadi hal penting, dengan pemberian informasi masyarakat akan memahami bagaimana proses penularan virus *Covid-19*. Saat masyarakat memahami bagaimana mekanisme penularan virus *Covid-19*, maka diharapkan dapat memutus rantai penularan. Dengan banyaknya jumlah masyarakat Indonesia maka dibutuhkan cara yang efektif untuk dapat menjangkau informasi kepada masyarakat tersebut.

Pemberian informasi kesehatan kepada masyarakat dapat dilakukan melalui berbagai media komunikasi, seperti media cetak (misal poster yang dipajang di tempat strategis), ataupun menggunakan melalui media sosial dalam rangka menyampaikan pesan-pesan kesehatan. [6] Pemberian informasi kesehatan melalui media sosial dinilai akan efektif ditengah maraknya kebijakan pembatasan interaksi sosial ditengah masyarakat sebagai salah satu upaya menurunkan penularan infeksi *Covid-19*.

Internet merupakan salah satu teknologi yang mudah dan cepat dalam memenuhi kebutuhan umat manusia dalam hal bersosialisasi. Semakin berkembang, saat ini internet mampu menghadirkan terobosan baru yang biasa dikenal dengan media sosial. Melalui media sosial seseorang dapat ikut serta dalam berkomunikasi, berbagi informasi secara luas, serta menjangkau pertemanan melalui akun yang dimiliki seperti *Whatsapp, Instagram, Line, Telegram, Twitter, Facebook*, Maupun *Blog* [7] Berdasarkan riset yang dilakukan oleh *Chandra Marsono Group* yang bergerak di bidang dunia digital, di Indonesia mulai terjadi tren dalam penggunaan social media.[8] Penggunaan media sosial telah menjadi pilar utama dalam penyampaian informasi. Semula perkembangan teknologi mengalami perkembangan nyata namun tidak disadari. Namun, dalam kondisi pandemi saat ini (terutama ditengah maraknya kebijakan pembatasan interaksi sosial ditengah masyarakat sebagai salah satu upaya menurunkan penularan infeksi *Covid-19*) menjadi sangat diperlukan. Selama pandemi *Covid-19* terutama di saat Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dilakukan diberbagai wilayah, teknologi memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kegiatan masyarakat agar tetap

berfungsi. Masyarakat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk kegiatan bekerja dan belajar dari rumah serta kepentingan informasi untuk mengakses fasilitas kesehatan selama pandemi *Covid-19*. [9] Di masa pandemi Covid 19 peran media sangat penting, terutama dalam rangka memberikan pemahaman kepada masyarakat agar cerdas serta memiliki wawasan kesehatan yang cukup dalam mengatasi pandemi sehingga dapat terhindar dari kemungkinan terinfeksi virus *Covid-19*. [10] Kondisi ini dapat dimanfaatkan terlebih dalam hal mengakses media sosial masyarakat Indonesia merupakan salah satu pengguna terbanyak di dunia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, akan dijabarkan sebuah upaya penatalaksanaan dalam bentuk kegiatan sebagai langkah yang diharapkan efektif mengurangi penyebaran penularan *Covid-19* di tengah masyarakat melalui pemanfaatan media sosial.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan secara daring. Penentuan solusi didasarkan pada kebutuhan yang mengacu pada permasalahan yang ditemukan, yang mana tercermin pada bagan di bawah ini :



Bagan 1. Identifikasi masalah dan penentuan solusi

Solusi yang dilakukan berdasarkan masalah yang ditemukan adalah melalui pemberian informasi kesehatan yang dikemas dalam bentuk visual (poster) maupun audio visual (video). Selanjutnya informasi tersebut di *share* kepada masyarakat melalui berbagai media sosial oleh penyusun dan tim. Penyampaian informasi melalui video poster yang di *share* melalui media sosial ini sesuai dengan arahan yang tertuang dalam pedoman pada masa tanggap darurat *Covid 19* yang disusun Kemenkes [6] Kegiatan dilakukan selama tiga minggu dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Tema kegiatan per minggu

Minggu Ke	Tema Informasi Kesehatan	Keterangan
1	Informasi yang berkaitan dengan <i>Covid-19</i> (pengertian, jenis, cara penularan) serta cara penggunaan masker yang tepat fungsi.	Poster dan Video
2	Informasi terkait <i>Covid-19</i> dan etika batuk dan bersin menarik	Poster dan Video
3	Menjaga Imunitas di Masa Pandemi <i>Covid-19</i>	Seminar web

Dilakukan evaluasi setiap akhir kegiatan di setiap minggunya. Kegiatan evaluasi ditujukan untuk menilai seberapa luas informasi yang posting dapat diakses oleh masyarakat. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dalam bentuk pemberian informasi kesehatan melalui sosial media dilaksanakan melalui beberapa rangkaian. Pada minggu pertama pemberian informasi yang diberikan melalui poster dan video singkat yang selanjutnya di *share* ke beberapa akun media sosial penulis dan tim. Adapun pesan kesehatan yang diberikan adalah informasi yang berkaitan dengan *Covid-19* (pengertian, jenis, cara penularan) serta cara penggunaan masker yang tepat fungsi. Poster dan video dibagikan melalui akun instagram penyusun dan tim.

Pemberian informasi corona virus ini sangat penting disampaikan. Informasi yang diberikan berupa karakteristik virus, cara penyebaran serta upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan. Seperti yang telah diketahui, Wuhan merupakan tempat pertama kali ditemukannya penyakit infeksi yang diakibatkan oleh virus golongan Corona. [11]

Lama inkubasi *Covid-19* 5-6 hari, dengan maksimal 14 hari. Pada hari pertama terjadi peningkatan konsentrasi virus di area sekret, sehingga kondisi inilah yang menyebabkan risiko penularan yang sangat tinggi. Dibutuhkan waktu kurang lebih 48 jam untuk terjadi penularan oleh orang yang terinfeksi, sebelum onset gejala (presimptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah onset gejala. [2]

Mengacu pada hasil studi virology dan epidemiologi, media utama penularan covid – 19 adalah droplet dari individu simptomatik ke individu lain yang berada pada jarak dekat (radius 1 meter). Transmisi ini semakin tinggi terutama bila individu yang menularkan disertai dengan gejala lain seperti batuk bersin. Melalui hal tersebut, droplet yang dikeluarkan saat batuk atau bersehin akan berpotensi mengenai mukosa atau konjungtiva individu lain. [2] Gejala yang umumnya ditemui berupa demam, batuk serta adanya sesak napas. Pada kasus yang lebih kompleks, infeksi bisa berdampak terjadinya radang paru yang menyebabkan kesulitan bernapas. Sekilas gejala infeksi ini mirip dengan batuk pilek atau influenza. Kedua penyakit ini jauh lebih umum dibandingkan *Covid-19*. Oleh karena itu, dibutuhkan pemeriksaan lanjutan untuk mengkonfirmasi apakah seseorang terinfeksi *Covid-19* atau tidak. [12]



Gambar 2. Video dan Poster yang dibagikan ke media sosial (minggu pertama)

Selain informasi seputar corona virus, pada minggu ini juga disampaikan tentang cara penggunaan masker tepat fungsi. Informasi ini diberikan dengan tujuan mencegah penularan yang mungkin terjadi melalui droplet (saat batuk atau bersin dengan jarak yang cukup dekat). Melalui pemakaian masker yang tepat fungsi, diharapkan dapat melindungi orang yang sehat (dipakai untuk melindungi diri sendiri saat berkontak dengan orang yang terinfeksi) atau untuk mengendalikan sumber (dipakai oleh orang yang terinfeksi untuk mencegah penularan lebih lanjut). [13] Anjuran WHO kepada masyarakat umum agar memakai masker non-medis di dalam ruangan (misal saat ada di tempat kerja bersama, sekolah, toko dll) atau saat di luar ruangan yang mana penjagaan jarak minimal 1 meter sulit untuk dilakukan. [14]

Melalui dua informasi yang disampaikan di minggu pertama, diharapkan masyarakat dapat mengetahui bagaimana karakteristik virus corona, cara penularan serta bagaimana pencegahan yang diupayakan melalui penggunaan masker yang baik dan benar. Nampak antusias masyarakat melalui pemberian informasi ini. Kurang dari satu hari setelah penyebaran poster dan video, informasi tersebut telah dilihat oleh > 200 orang dan di *repost* sebanyak 10 kali.



Gambar 3. Video dan Poster penggunaan masker yang dibagikan ke media sosial (minggu pertama)

Minggu Kedua : Menyebarakan poster dan video ilustrasi mengenai informasi terkait

Covid-19 dan edukasi etika batuk dan bersin. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa penyebaran virus ini adalah melalui droplet yang keluar saat bersin atau batuk. Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan masyarakat terkait bagaimana etika batuk atau bersin. Penerapan Etika Batuk dan Bersin dapat dilakukan melalui beberapa cara yaitu : a). Penggunaan masker medis dilakukan bagi orang yang memiliki gejala batuk bersin. Sangat penting untuk menggunakan masker dengan tepat, hindari menyentuh masker serta tidak membuka tutup masker. Segera cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir bila menyentuh masker atau dapat juga menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol. b). Penggunaan *tissue* saat batuk atau bersin juga dapat dilakukan terutama jika tidak memiliki masker. Tempat sampah tertutup merupakan media yang pas untuk digunakan setelah *tissue* tersebut digunakan. Selanjutnya cuci tangan menggunakan sabun dibawah air mengalir, atau dapat juga menggunakan larutan antiseptic lain. c). Jika tidak ada tisu, tutupi mulut dengan lengan atas bagian dalam saat batuk atau bersin [2] Informasi ini dikemas dalam sebuah video sehingga memudahkan pemahaman masyarakat untuk mengaplikasikan dalam keseharian. Kurang dari satu hari setelah penyebaran poster dan video, informasi tersebut telah dilihat oleh >100 orang dan di *repost* sebanyak 10 kali.





Gambar 4. Video dan Poster etika batuk dan informasi *Covid-19* yang dibagikan ke media sosial (minggu kedua)

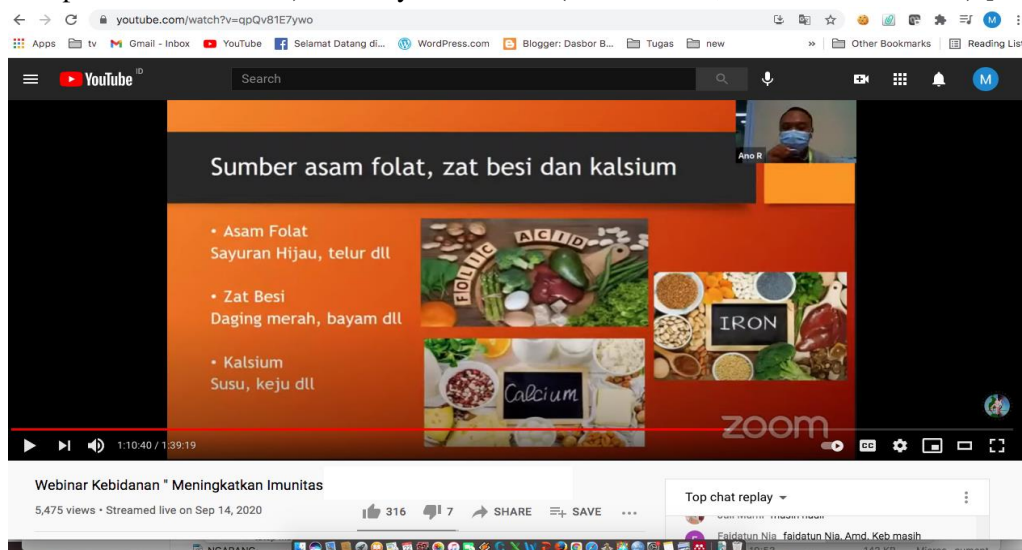
Minggu Ketiga : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di minggu ini dilaksanakan melalui seminar web dengan tema Menjaga imunitas di masa pandemi *Covid-19*. Penyebaran informasi kesehatan melalui seminar web ini dilakukan untuk menarik minat masyarakat lebih banyak. Masyarakat tidak dibebankan pembayaran untuk mengikuti kegiatan seminar web ini. Topik yang diangkat dalam kegiatan ini seputar peningkatan imunitas yang lebih difokuskan pada pemenuhan gizi seimbang serta pengelolaan istirahat dan aktifitas di masa pandemi *Covid-19*. Kegiatan seminar web ini dilaksanakan melalui zoom meeting yang secara bersamaan disiarkan langsung melalui *youtube channel* Institut Kesehatan Rajawali. Kegiatan diikuti oleh lebih dari 900 orang pendaftar. Saat penyelenggaraan kegiatan, seminar web ini disaksikan oleh lebih dari 5.000 masyarakat melalui *live streaming youtube*.

Informasi pemenuhan gizi seimbang dimasa pandemi covid – 19 disampaikan oleh Ano Rosdiana, S.Gz., M.Kes. Seorang pakar kesehatan yang telah lama berkecimpung dalam dunia kesehatan utamanya permasalahan gizi. Narasumber juga merupakan salah satu pegiat gizi yang juga bekerja di salah satu Rumah Sakit yang khusus menangani kasus infeksi (termasuk *Covid-19*) di Jakarta.

Pandemi *Covid-19*, status tanggap darurat yang diikuti dengan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di berbagai wilayah dapat memberikan dampak signifikan tidak hanya pada aktivitas masyarakat namun juga terhadap kondisi ekonomi sebagian besar masyarakat yang bekerja pada sektor informal. Kondisi ini dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap menurunnya daya beli serta akses masyarakat dalam pemenuhan pangan bergizi. Sangat dimungkinkan terjadinya kerawanan gizi akan pangan di wilayah yang teridentifikasi rentan jika hal tersebut tidak diantisipasi. Kerawanan pangan dan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi akut (gizi kurang dan gizi buruk) terutama pada kelompok rentan. Bahkan masalah gizi kronik seperti *stunting* pun mungkin dapat meningkat bilamana terjadi *prolonged emergency situation* yaitu penetapan tanggap darurat *Covid-19* berlangsung dalam waktu yang cukup lama. [6]

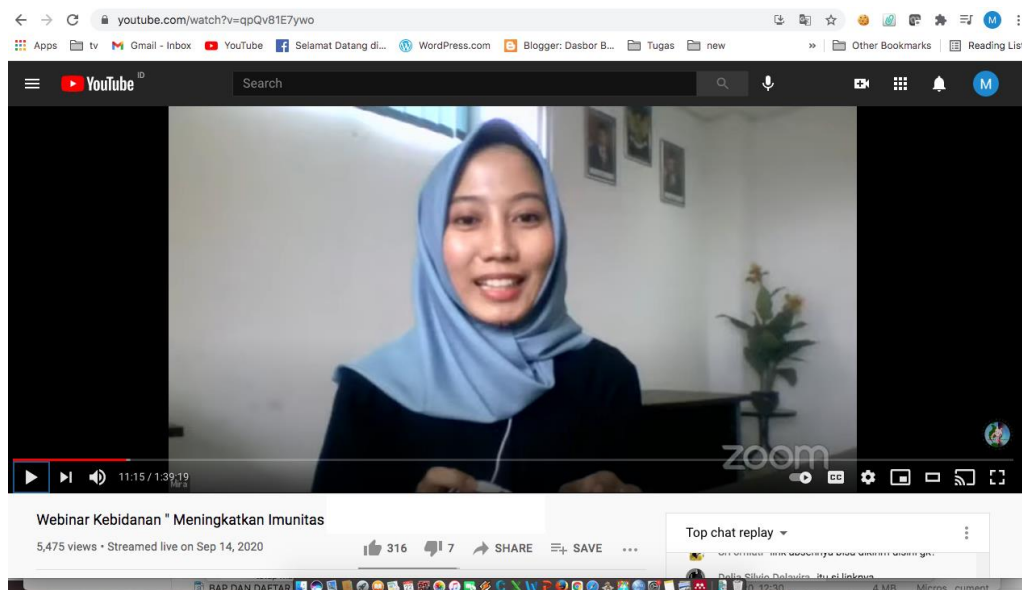
Pengaturan nutrisi dimasa pandemi ini menjadi aspek penting karna berkaitan dengan peningkatan kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus. Kemenkes

menganjurkan dalam sekali makan terdiri dari makanan pokok (sumber karbohidrat), lauk pauk (sumber protein dan mineral) serta sayur dan buah (sumber serat, vitamin dan mineral) [15]



Gambar 5. Pemberian informasi pemenuhan gizi seimbang (minggu ketiga)

Ulasan terkait pengelolaan istirahat dan aktifitas disampaikan oleh penulis. Pemberian informasi ini sangat menunjang untuk peningkatan daya tahan tubuh. Waktu cukup tidur atau istirahat yang dianjurkan oleh Kemenkes adalah 6-8 jam / hari. Pengaturan aktifitas, olahraga serta memastikan tubuh terpapar cukup sinar matahari merupakan hal yang penting dalam membangun kekebalan tubuh. Durasi olahraga minimal 30 menit per hari atau 3 – 5 hari dalam satu minggu sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain berolahraga, usahakan terpapar cukup sinar matahari. hal ini dapat dilakukan cara-cara yang sangat sederhana, seperti jendela rumah dibiarkan terbuka atau berjemur selama 15 menit di pagi hari. [15]



Gambar 6. Pemberian informasi istirahat dan aktifitas di masa pandemi (minggu ketiga)

4. KESIMPULAN

Dampak pandemi bukan hanya dirasakan di sektor kesehatan, sektor kehidupan lain seperti ekonomi, sosial, spiritual dan budaya secara keseluruhan juga ikut terdampak. Peningkatan jumlah infeksi virus tidak berbanding terbalik dengan penambahan wawasan masyarakat terkait *Covid-19* terutama di awal masa pandemi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam 3 minggu. Pada minggu pertama dan kedua dilakukan melalui pemberian informasi kesehatan yang dikemas dalam bentuk visual (poster) maupun audio visual (video). Informasi tersebut di *share* kepada masyarakat melalui berbagai media sosial oleh penyusun dan tim. Penyampaian informasi melalui video poster yang di *share* melalui media sosial ini sesuai dengan arahan yang tertuang dalam pedoman penatalaksanaan pandemi *Covid-19* yang di susun oleh Kemenkes. Di minggu ketiga dilakukan seminar web. Melalui kegiatan yang telah dilakukan, nampak antusias masyarakat terhadap informasi yang dibagikan melalui media sosial. Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang menyukai (*like*) dan membagikan ulang (*repost*) informasi yang di *posting* di minggu pertama dan kedua. Keterlibatan masyarakat juga terlihat pada jumlah peserta yang mengikuti seminar web melalui *live streaming youtube*, yaitu lebih dari 5.000 penonton.

5. SARAN

Telah dilakukan pemberian informasi kesehatan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Keberhasilan dapat dilihat melalui pemberian pertanyaan singkat (melalui google form) kepada peserta di minggu ketiga (saat seminar web) serta rekap jumlah partisipan yang terlibat disetiap periodenya saja (berupa jumlah *viewer*, *like* serta *repost* konten). Evaluasi belum dilakukan secara mendalam pada pengukuran tingkat pengetahuan partisipan pasca rangkaian kegiatan dilakukan. Oleh karena itu, pengukuran tingkat pengetahuan pasca kegiatan perlu dilakukan pada program mendatang.

Selain itu, upaya penurunan angka penyebaran infeksi *Covid-19* ini tidak cukup sampai disini. Penguatan pengetahuan masyarakat tentang *Covid-19* perlu diimbangi dengan upaya berkelanjutan dari sektor lain yang lebih massif misalnya meningkatkan kegiatan *screening Covid -19* melalui pemeriksaan swab / antigen, peningkatan cakupan vaksin *Covid-19* di masyarakat luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan ini, termasuk kepada narasumber yang telah berkenan memberikan materi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Arifianto YA, dkk. 2020. Pentingnya Peran Media Sosial dalam Pelaksanaan Misi di Masa Pandemi Covid-19. *Harvest J Teol*. Vol 5(2):86–104.
- [2]. Kemenkes RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19. Available from: https://Covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf. Diakses Juli 2021

- [3]. JHC. 2021. COVID-19. Available from: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Diakses Juli 2021
- [4]. Covid-19 S. Jumlah Terpapar Covid-19 di Indonesia. 2020.
- [5]. Yuniahastuti IT, Sunaryantiningsih I. Pemuda Sigap dan Tanggap Covid-19 serta Pembentukan Masyarakat yang Berjiwa Spiritual di masa Pandemi. 2021;6(2):363–71.
- [6]. DRKRMT. 2018. Pedoman Pelayanan Gizi snars.
- [7]. N I. Penggunaan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi Bagi Komunitas. In 2013.
- [8]. Winarti C. Pemanfaatan Sosial Media oleh UMKM Dalam Memasarkan. 2021. Univ Tanjungpura. hal 195–206.
- [9]. Komalasari R. 2020. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikaso Di Masa Pandemi COVID 19. *J Teknol Inf Dan Komun*. Vol 3 (1):86–99.
- [10]. Solten Rajagukguk S, Olilia S. Peran Media Massa Terhadap Masyarakat Di Saat Pandemi Covid 19 Solten Rajagukguk 1 Sandra Olifia 2. Available from: <http://isip.usni.ac.id/jurnal/Solten.pdf>
- [11]. Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, et al. Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus–Infected Pneumonia. *N Engl J Med*. 2020;382(13):1199–207.
- [12]. UNICEF. Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. 2020.
- [13]. World Health Organization. 2020. Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. Available from: <https://www.who.int>. Diakses Juli 2021
- [14]. World Health Organization WHO. 2020. Penggunaan Masker Dalam Konteks COVID-19. Available from : <https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/Covid19/penggunaan-masker-dalam-konteks-Covid-19.pdf>. Diakses Juli 2021
- [15]. Kemenkes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19. Available from : <https://www.kemkes.org> Diakses Juli 2021