

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masa Covid-19 di Kecamatan Cempaka Putih

Yetri Elisya¹, Fatwa Hasbi¹, Netty Pakpahan¹

¹Poltekkes Kemenkes Jakarta II

e-mail: yetri.elisya@poltekkesjkt2.ac.id

Abstrak

Peningkatan pengetahuan kesehatan merupakan usaha/kegiatan untuk membantu individu, kelompok, dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap, maupun ketrampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, mengubah perilaku serta meningkatkan kepatuhan, meningkatkan kualitas hidup. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan topik: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada masa Covid-19, cara konsumsi vitamin C yang baik dan benar serta pembuatan minuman kesehatan kunyit. Metode Pengabmas Tahapan penyuluhan dilakukan dua sesi, pertemuan sesi pertama dilaksanakan pada pagi hari dengan memberikan pre-test dan yang kedua dilaksanakan setelah diberikan materi penyuluhan tentang, kemudian diberikan post-test. Berdasarkan hasil yang didapat dapat disimpulkan masyarakat mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, cara menggunakan vitamin C dengan baik dan benar, serta pembuatan minuman kesehatan kunyit.

Kata kunci: Perilaku, Sikap, Bersih, Pengetahuan, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II dalam rangka mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pengabdian pada masyarakat dapat dilakukan dimana saja dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat tersebut.

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Covid-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia.[1]

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk, pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan diketahui menyebabkan penyakit Covid-19.

Apa yang dapat saya lakukan untuk melindungi diri saya dan orang lain jika tidak mengetahui siapa yang terinfeksi Covid-19? mempraktikkan kebiasaan menjaga kebersihan tangan dan pernapasan setiap saat sangatlah penting, dan merupakan cara terbaik untuk melindungi orang lain dan diri anda sendiri.

Apabila memungkinkan, jaga jarak Anda dengan orang lain minimal 1 meter terutama jika berada di dekat orang yang sedang mengalami flu. Karena beberapa orang yang terinfeksi

mungkin belum menunjukkan gejala atau gejalanya masih ringan, menjaga jarak fisik dengan semua orang adalah upaya terbaik jika Anda berada di daerah di mana Covid-19 menyebar.[2]

Sejak diumumkannya Covid-19 masuk di Indonesia pada 2 Maret 2020 [3], corona masih menjadi penyakit yang belum bisa diprediksi kapan dapat berhenti. Para peneliti mencoba berbagai macam cara agar bisa segera menemukan vaksin Covid-19. Hal yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk melindungi diri dari pandemic Covid-19 adalah dengan menjaga protokol kesehatan dan melakukan berbagai cara untuk menjaga kesehatan diri [4]. Selain itu, sistem imun tubuh harus tetap terjaga di tengah pandemi Covid-19. Ada banyak hal yang bisa Anda lakukan, mulai dari mengonsumsi makanan bergizi hingga menjaga stamina dengan olahraga. Selain itu, Anda juga bisa mengonsumsi obat herbal agar daya tahan tubuh tetap optimal saat pandemi Covid-19 [4]. Masyarakat mulai mencari upaya kesehatan dengan memanfaatkan ramuan tradisional menggunakan jamu, khususnya empon-empon untuk meningkatkan daya tahan tubuh seperti kunyit, temulawak dan jahe. Bahan tersebut kemudian menjadi langka serta mendorong kenaikan harga akibat minimnya suplai. [3].

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Penerapan PHBS dalam kehidupan sangatlah beragam. Contoh penerapannya adalah terkait gizi seperti makan beraneka ragam makanan yang sehat, mengonsumsi Tablet Tambah Darah, mengonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul Vitamin A. kemudian, penerapan PHBS juga dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, mencegah tumbuhnya jentik nyamuk, dan membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan. Dalam penerapannya, PHBS ini akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupan yaitu setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anggota keluarga menjadi giat bekerja, pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga. [5]

Swamedikasi merupakan upaya yang paling banyak dilakukan untuk mengatasi gejala penyakit sebelum mencari pertolongan dari tenaga kesehatan. Swamedikasi dilakukan dengan bantuan obat-obat yang beredar di pasaran secara bebas atau yang sering disebut obat bebas atau obat bebas terbatas. Namun penerapan swamedikasi memiliki resiko yang cukup besar terutama ketika penggunaannya tidak rasional artinya tidak mematuhi kaidah-kaidah pengobatan yang baik. Swamedikasi yang berkualitas dapat dilihat dari indikator rasionalitas terapi yaitu tepat obat (indikasi), tepat pasien, tepat dosis dan tepat waktu pemberian, serta waspada efek samping [6]. Swamedikasi merupakan solusi yang cepat dalam menangani gangguan batuk terutama bagi orang-orang yang membutuhkan pemulihan kondisi fisik dengan segera. Namun, tindakan mengobati diri sendiri ini harus dilakukan secara tepat dan bertanggung jawab (rasional). [7]

Mengacu pada hal tersebut, maka kami berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan/atau demonstrasi tentang beberapa materi terkait Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Masa Covid-19 di Kecamatan Cempaka Putih.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini akan berkelanjutan dan diakhiri dengan evaluasi, lalu akan menjadi kegiatan yang berkesinambungan dalam rangka peduli terhadap masyarakat di sekitar kampus Poltekkes Kemenkes Jakarta II.

1.1 Permasalahan

Beberapa permasalahan yang teridentifikasi di lokasi pengabdian, yaitu:

- Masyarakat masih belum menyadari akan bahaya Covid-19 yang mengancam nyawa dan lingkungan.
- Sebagian masyarakat belum menerapkan pola hidup bersih dan sehat.
- Sebagian masyarakat menggunakan vitamin C yang beredar dipasaran tanpa tahu dosis yang seharusnya.
- Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pembuatan minuman kesehatan kunyit.
- Rendahnya tingkat ekonomi masyarakat akibat dari pandemi Covid-19.

1.2 Prioritas Penyelesaian Masalah

Dari beberapa permasalahan yang muncul, dipilih 4 masalah yang perlu di selesaikan segera yaitu:

- Perlunya adanya peningkatan terhadap pengetahuan masyarakat akan bahaya Covid-19, sehingga masyarakat sadar akan bahaya mengancam nyawa dan lingkungan.
- Perlunya sosialisasi tentang penerapan pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi Covid-19.
- Perlunya pengetahuan tentang penggunaan vitamin C yang baik dan benar dimasa Covid-19.
- Perlunya pengetahuan tentang cara membuat minuman kesehatan kunyit.

1.3 Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Kecamatan Cempaka Putih merupakan wilayah yang termasuk dalam Kotamadya Jakarta Pusat. Kecamatan Cempaka Putih memiliki wilayah seluas 468,69 Hektar. Menurut data statistik tahun 2004, peruntukan luas tanah tersebut terdiri dari perumahan seluas 328,69 Hektar, industri seluas 27,04 Hektar, kantor dan gudang seluas 75,79 Hektar, taman seluas 5,01 Hektar, lahan tidur seluas 11,25 Hektar, dan lain-lain seluas 20,72 Hektar.

Secara administratif, Kecamatan Cempaka Putih terdiri dari 3 kelurahan, 30 RW, 373 RT, 18.556 KK, dan penduduk sebanyak 79.076 jiwa. Sehingga kepadatan penduduk pada wilayah ini mencapai 16.872/km². Kecamatan Cempaka Putih terdiri dari 3 kelurahan, yaitu:

- Kelurahan Rawasari, seluas 125 Hektar
- Kelurahan Cempaka Putih Timur, seluas 222 Hektar
- Kelurahan Cempaka Putih Barat, seluas 122 Hektar. [8]

2. METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat meliputi sosialisasi PHBS, cara konsumsi vitamin C yang baik dan benar dimasa Covid-19 dan pembuatan minuman kesehatan kunyit. Kegiatan peningkatan PHBS dengan pemberdayaan *hard skill* berupa *workshop* pengetahuan PHBS, cara mengonsumsi vitamin C yang baik dan benar dan pembuatan minuman kesehatan berbahan kunyit. Dengan cara belajar aktif, peserta dapat mengingat dengan lebih baik, karena dilakukan secara visual melalui pengamatan secara langsung. Tutor dan fasilitator hanya berperan sebagai pemandu dalam prakteknya. Target atau peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu kader pembinaan kesejahteraan keluarga di Kecamatan Cempaka Putih. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini ditetapkan 80% peserta dalam kegiatan pelatihan ini dapat memahami tentang PHBS, cara penggunaan vitamin C yang baik dan benar, pembuatan minuman kesehatan kunyit.

1.1 Pelaksanaan kegiatan

- Pre-test
- Materi 1: Sosialisasi PHBS
- Materi 2: Sosialisasi cara konsumsi vitamin C yang baik dan benar dimasa Covid-19
- Materi 3: Pembuatan minuman kesehatan kunyit
- Post-test

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan materi presentasi kepada peserta secara daring, kemudian dilakukan tanya jawab dan diskusi sehingga diharapkan peserta lebih memahami materi yang sudah dipaparkan. Pada pelaksanaannya, peserta diberikan kuesioner pre-test dan pos-test untuk menilai pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan sesuai dengan materi presentasi tentang PHBS, penggunaan vitamin C yang baik dan benar dan minuman kesehatan kunyit.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

No.	Pengetahuan	Kategori	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	PHBS	a. Kurang	-	-
		b. Cukup	31,25	-
		c. Baik	68,75	100
2	Vitamin C	a. Kurang	37,50	-
		b. Cukup	25	25
		c. Baik	37,50	75
3	Kunyit	a. Kurang	81	62
		b. Cukup	-	13
		c. Baik	19	25

Setelah diberikan materi mengenai PHBS dimasa pandemi, dilakukan penilaian terkait materi yang sudah diberikan. Dari Tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat ini sebesar 31,25% berpengetahuan kurang dan 68,75% berpengetahuan baik tentang PHBS dalam situasi pandemi ini. Namun setelah diberikan edukasi pengetahuan peserta melalui penyuluhan PHBS dimasa pandemi, terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dimasa pandemi menjadi 100% yang berarti peserta sudah memahami dengan baik. Edukasi tentang PHBS ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat peserta di Kelurahan Cempaka Putih sehingga masyarakat lebih waspada dan lebih dapat meningkatkan kesehatannya untuk dapat menangkal virus Covid-19 ini, sehingga dapat melandaikan penyebaran virus Covid-19 di wilayahnya. [9]

Saat ini vitamin C termasuk vitamin yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, selain manfaatnya sebagai antioksidan dan regenerasi sel vitamin C juga diketahui dapat membantu penyembuhan pasien Covid-19. *World Health Organization* (WHO) dan berbagai perhimpunan dokter di Indonesia juga telah menerbitkan pedoman tatalaksana yang menyarankan vitamin C untuk digunakan bersama terapi Covid-19. [10]. Hal ini menyebabkan masyarakat berbondong-bondong untuk membeli dan mengonsumsi vitamin C. Akan tetapi konsumsi vitamin C yang berlebih dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya diantaranya gangguan gastrointestinal (diare, mual, muntah, kembung, kram perut) dan pembentukan batu Ca oksalat ginjal vitamin C. [11]. Dengan diberikan edukasi diharapkan masyarakat dapat terhindar dari toksisitas vitamin C dan dapat menggunakan vitamin C sesuai

dosis yang dianjurkan. Dosis harian vitamin C untuk pria adalah 90 mg/ hari dan untuk wanita 75mg/ hari. Menurut jurnal yang diterbitkan *Linus Pauling Institute*, vitamin C dengan dosis sampai dengan 200 mg/hari, akan diserap 100% oleh tubuh. Sedangkan jika kita mengonsumsi vitamin C dengan dosis 1.000 mg atau lebih, maka hanya kurang dari 50% yang akan diserap tubuh. Untuk asupan vitamin C antara 200 hingga 400 mg/hari, penyerapannya tetap sampai batas kadar vitamin C dalam plasma yaitu sekitar 60-80 $\mu\text{mol/l}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa asupan vitamin C lebih dari 200 mg, tidak akan meningkatkan kadar penyerapannya hingga di dalam plasma darah, tetapi tetap sama, dan kelebihan akan dibuang melalui urin [1], [10], [12], [13].

Peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat diberikan kuisioner pre-test dan post-test untuk menilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebesar 37,5% peserta berpengetahuan kurang dan 35% berpengetahuan cukup mengenai cara menggunakan vitamin C. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi 75% memahami dengan baik dan 25% memahami dengan cukup. Edukasi tentang vitamin C diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat. Penggunaan vitamin C yang baik dan benar dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah timbulnya efek samping dan mencegah penggunaan vitamin secara berlebihan sehingga menekan penyebaran virus Covid-19 dan kelangkaan vitamin. [13]

Kunyit memiliki kandungan curcumin sehingga jika mengonsumsi curcumin dapat meningkatkan aktivitas enzim antioksidan dalam tubuh. Curcumin juga memberikan dua jenis perlindungan tubuh dari radikal bebas sehingga berperan sebagai daya tahan tubuh. Dapat kita ketahui bahwa virus Covid-19 rentan menyerang manusia yang memiliki imun rendah sehingga untuk mendapatkan imun tubuh yang kuat sebaiknya mengonsumsi makanan gizi seimbang dan ditambahkan dengan minuman herbal seperti jamu yang terbuat dari kunyit. Sehingga dengan cara itu kita dapat memutus rantai penyebaran Covid-19 tersebut. [14].

Cara pembuatan minuman kunyit untuk meningkatkan imun di masa pandemic Covid-19. Ibu-ibu kader diberikan materi terlebih dahulu tentang pengenalan tanaman kunyit, kandungan bahan aktif dan berbagai khasiat minuman kesehatan kunyit. Setelah itu diberikan pengetahuan cara membuat minuman kunyit yang berkhasiat untuk meningkatkan daya imunitas dalam menghadapi pandemi Covid-19. Adanya pemberian cara membuat minuman kunyit ini, diharapkan ibu-ibu kader dapat membuat sediaan minuman kesehatan kunyit yang nantinya dapat digunakan sebagai *home industry*, serta meningkatkan produktivitas ibu rumah tangga dalam memanfaatkan tanaman kunyit di masa pandemi Covid-19.

Pada sesi ini peserta diberikan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi presentasi diatas melalui isian *google form* sampai di dapat nilai maksimal tentang materi yang sudah diberikan. Kuisioner ini memiliki ketentuan dalam penilaiannya, jika nilai yang diperoleh 76 – 100 termasuk pada kategori pemahaman baik, nilai 60 – 75 kategori cukup dan nilai < 60 kategori kurang paham. [15]

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta yang mengikuti penyuluhan memiliki usia berkisar dari 34 – 58 tahun. Pada saat pre-test, dari seluruh peserta sebanyak 81% masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai kunyit dan 19% peserta yang memiliki pemahaman yang baik. Hal ini kemungkinan karena peserta masih belum dapat menggunakan *google form*. Banyak peserta yang belum memahami tentang tanaman kunyit, terutama khasiat, kandungan zat aktif dan produk di pasaran. Setelah penyuluhan dan dilakukan post-test, terdapat penurunan peserta yang memiliki pemahaman kurang yaitu sebesar 62%, peserta yang memiliki pemahaman cukup sebesar 13% dan peserta yang memiliki pemahaman yang baik sebesar 25%, Peserta lebih paham tentang khasiat kunyit, tetapi masih belum paham tentang kandungan dan produk dari bahan kunyit yang beredar di pasaran.

Kemudian, dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui apakah perbedaan persentase pada saat pre-test dan post-test terdapat perbedaan yang bermakna. Nilai *p-value* sebesar 0,046 yang artinya nilai ini dibawah nilai signifikansi 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test yang

telah dilakukan oleh peserta pengabmas. Dengan adanya penyuluhan ini, terdapat peningkatan pemahaman peserta pengabdian masyarakat mengenai PHBS, cara mengonsumsi vitamin C yang benar dan pembuatan minuman kesehatan kunyit.

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks					Test Statistics ^a	
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Skor Post-Test - Skor Pre-Test	
Skor Post-Test - Skor Pre-Test	Negative Ranks	1 ^a	8.50	8.50	Z	-1.996 ^b
	Positive Ranks	9 ^b	5.17	46.50		
	Ties	6 ^c				
	Total	16				
					Asymp. Sig. (2-tailed)	.046

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

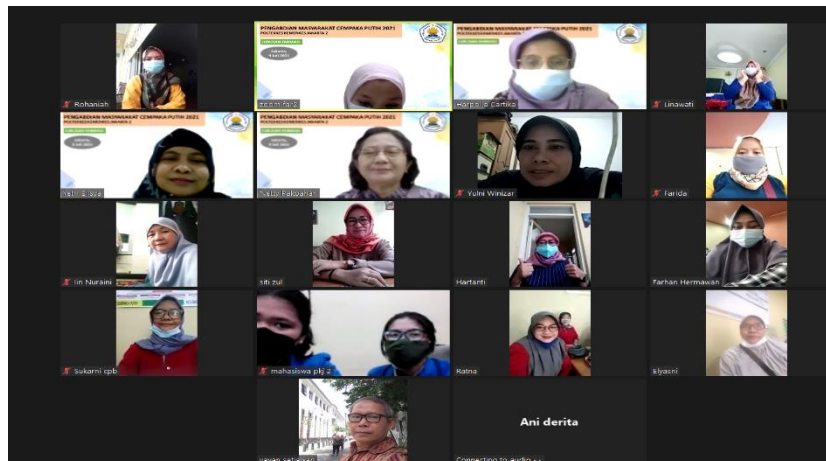
b. Based on negative ranks.

Keterangan :

a. Skor Post-Test < Skor Pre-Test

b. Skor Post-Test > Skor Pre-Test

c. Skor Post-Test = Skor Pre-Test



Gambar 1. Pembukaan kegiatan dan Penyuluhan secara Online via Zoom

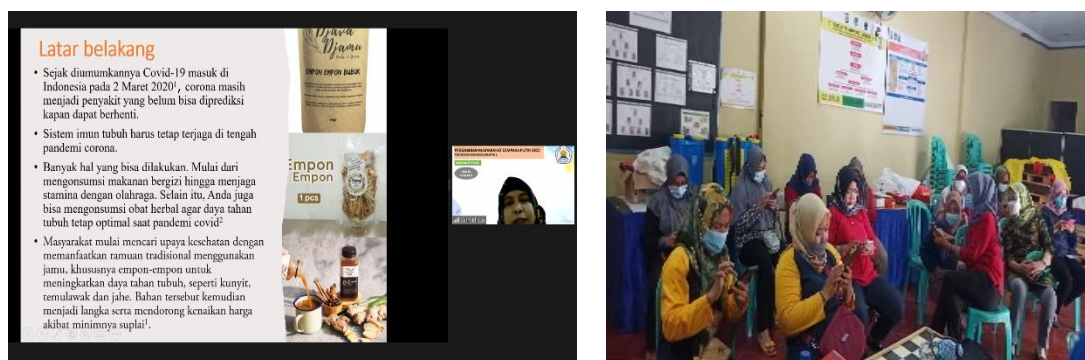
PHBS Di Masa Pandemi
Perilaku Hidup Bersih Sehat

Apa itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ?

- PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Apakah Vitamin C itu?

- Vitamin C adalah vitamin yang larut dalam air yang penting bagi kesehatan manusia. Vitamin C merupakan vitamin yang disintesis dari glukosa dalam hati di semua jenis mamalia (mahluk menyusui), kecuali pada manusia karena tidak adanya enzim gulonolaktone oksidase yang sangat penting untuk sintesis vitamin C. Sehingga manusia butuh asupan makanan untuk mencukupi kebutuhan vitamin C.



Gambar 2. Pemberian materi dan pre dan post-test secara Online via Zoom

Kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya diharapkan dapat mengoptimalkan potensi masyarakat agar mampu hidup sehat memanfaatkan bahan alam yang ada sehingga dapat mewujudkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat pada umumnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapat dapat disimpulkan masyarakat mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, cara menggunakan vitamin C dengan baik dan benar, serta pembuatan minuman kesehatan kunyit. Semua pengetahuan tersebut dibutuhkan oleh masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan dan terhindar dari infeksi virus Covid-19. Dengan demikian angka penularan Covid-19 diharapkan dapat turun. Keterampilan dalam membuat produk minuman kesehatan yang memiliki nilai jual diharapkan dapat meningkatkan perekonomian masyarakat.

5. SARAN

Jika situasi memungkinkan diharapkan kegiatan dapat dilanjutkan secara offline dengan pengembangan materi yang sudah didapat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dosen Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Jakarta II yang dibiayai menggunakan dana DIPA Poltekkes Kemenkes Jakarta II Tahun Anggaran 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Hasan, Y. Levani, A. A. Laitupa, dan N. Triastuti, Pemberian Terapi Vitamin C pada Covid-19, *J. Pandu Husada*, vol. 2, no. 2, 2021.
- [2] WHO, Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus, *WHO*, 2020.
- [3] D. Widiyastuti, Y, Curcumin, Aman Dikonsumsi Saat Pandemi Covid-19, *Humas Litbangkes*, 2020.
- [4] B. Biananda, 5 Obat Herbal yang Wajib di Konsumsi di Tengah Pandemi Corona, 2020.

- [5] D. R. Pusat Promosi Kesehatan, Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan PHBS, Jakarta, 2007.
- [6] N. Kartajaya, H., Taufik., Mussry, J., Setiawan, I., Asmara, B., Winasis, *Self-Medication. Who Benefit and Who Is At Loss*. Indonesia, 2011.
- [7] Hermawati, Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Rasionalitas Penggunaan Obat Swamedikasi Pengunjung di Dua Apotek Kecamatan Cimanggis Depok, Indonesia, 2012.
- [8] P. DKI, Beranda | Portal Resmi Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, 2020.
- [9] D. PemProv, Jakarta Tanggap Covid-19, 2020.
- [10] E. Burhan *et al.*, *Pedoman Tatalaksana Covid-19 Edisi 3*. 2020.
- [11] M. Novita, 5 Risiko Ketika Anda Kelebihan Vitamin C, Diare hingga Osteofit, *Tempo.co*, Jakarta, 2019.
- [12] D. E. Bimantara, Peran Vitamin C dalam Pengobatan COVID-19, *Major. J.*, vol. 9, no. 1, 2020.
- [13] A. Makmun dan F. I. P. Rusli, Pengaruh Vitamin C Terhadap Sistem Imun Tubuh Untuk Mencegah Dan Terapi Covid-19, *Molucca Medica*, vol. 12, 2020.
- [14] D. Maharani, Ini Manfaat Kunyit Bagi Kesehatan, *Kompas*, 21 Oktober 2014, Jakarta, 2014.
- [15] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Revisi. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.