

PENGEMBANGAN MEDIA NUTSPINBOOK SEBAGAI EDUKASI GIZI SEIMBANG PENINGKAT IMUNITAS UPAYA PENCEGAHAN COVID-19

*The Development of NUTSPINBOOK Media as an Education Immunity Booster
Balanced Nutrition on COVID-19 Prevention*

Iis Wasiatul Muznah^{1*}, Febri Sri Lestari¹

Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung,

*E-mail: iiswasiatulmuznah@gmail.com dan febrilestari@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

During the pandemic, balanced nutritional food intake in adolescents is essential to increase immunity and can prevent COVID-19. The development of media as balanced nutrition information enhancer is needed to increase the variety of media among adolescents. The purposes of the research are to: Knowing the development of NUTSPINBOOK (Nutrition Spiral Notebook) Media as an Education of Immunity Booster Balanced Nutrition on COVID-19 Prevention for 10th Grade Students of SMAN 1 Klari in 2021. This type of research is a Research and Development with 3D models. The number of samples is 21 students using purposive sampling techniques. The results found that material feasibility was 94.8% categorized as very valid, not revised, final revision media feasibility was 100% categorized as very valid, not revision and small group test with an average total score of 95.5 with a total average percentage score 91% categorized as very valid, not revised. Conclusion: The feasibility of the NUTSPINBOOK (media Nutrition Spiral Notebook) as a balanced nutrition education to increase immunity is very valid and not revised.

Key words: *balanced nutrition, COVID-19, immunity, NUTSPINBOOK*

ABSTRAK

Selama masa pandemi, asupan makanan gizi seimbang pada remaja sangat penting untuk meningkatkan imunitas tubuh dan dapat mencegah COVID-19. Pengembangan media sebagai informasi gizi seimbang peningkat diperlukan untuk menambah variasi media di kalangan remaja. Tujuan penelitian adalah untuk: Mengetahui pengembangan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) sebagai Edukasi Gizi Seimbang Peningkat Imunitas Upaya Pencegahan COVID-19 pada Siswa Kelas X SMAN 1 Klari Tahun 2021. Jenis penelitian merupakan pengembangan (*Research and Development*) dengan model 3D. Jumlah sampel 21 siswa menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan bahwa kelayakan materi sebesar 94,8% dikategorikan sangat valid, tidak revisi, kelayakan media revisi akhir sebesar 100% dikategorikan sangat valid, tidak revisi dan uji kelompok kecil total skor rata-rata 95,5 dengan persentasi rata-rata total 91% dikategorikan sangat valid, tidak revisi. Kesimpulan: Kelayakan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) sebagai edukasi gizi seimbang peningkat imunitas adalah sangat valid dan tidak revisi.

Kata kunci: *COVID-19, gizi seimbang, imunitas, NUTSPINBOOK*

PENDAHULUAN

Berawal pada 31 Desember 2019, WHO *China Country Office* melaporkankasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi kasus tersebut sebagai jenis baru corona virus.¹ Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut, seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari.¹

Berdasarkan laporan dari World O Meters (2021), total kasus COVID-19 di 215 negara per Sabtu, 13 Maret 2021 mencapai sebanyak 119.728.651 orang.² Jumlah kasus COVID-19 di Indonesia per Sabtu, 13 Maret 2021, berdasarkan laporan dari Satgas Penanganan COVID-19 (2021), kasus yang terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 1.414.741 orang, suspek yang masih dipantau sebanyak 61.103 orang.³

Tingginya sistem imunitas pada tubuh pada seseorang, risiko untuk terpapar virus COVID-19 akan semakin rendah. Jika sistem imun melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang sehingga akan mudah terpapar virus COVID-19 dan berkembang dalam tubuh.⁴ Upaya pencegahan COVID-19 adalah dengan meningkatkan imunitas. Imunitas tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus COVID-19.⁵ Telah terbukti bahwa meningkatnya sistem imunitas oleh zat gizi esensial, seperti zat gizi makronutrien (protein dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang berperan dalam melawan virus.⁶ Berdasarkan penelitian Citrakesumasari (2019), remaja memiliki masalah, yaitu pola makan yang masih jauh dari Pedoman Gizi Seimbang.⁷ Penyebaran virus COVID-19 semakin muncul di kalangan usia remaja yang umumnya adalah orang tanpa gejala (OTG) atau hanya bergejala ringan. Tentu, kondisi itu menularkan virus pada orang lain dan dapat meningkatkan risiko penyebaran

kepada orang yang paling rentan.⁸ Pengetahuan gizi dapat memengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi.⁹ Berdasarkan penelitian Mulyani, et al., bahwa sebagian besar subjek masih belum memahami informasi yang disampaikan terkait gizi dan imunitas.¹⁰

Booklet adalah media cetak atau cetakan yang berisi gambar atau tulisan (lebih dominan) yang bentuknya buku kecil setebal 10-25 halaman, dan paling banyak 50 halaman.¹¹ Pendidikan kesehatan dengan media *booklet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan dibandingkan dengan menggunakan media *leaflet*.¹² Keunggulan dari media tersebut, yaitu seseorang dapat menyesuaikan diri belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, mengurangi kebutuhan mencatat, serta dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah, awet, daya tampung lebih luas, dan dapat diarahkan pada segmen tertentu).¹³ Namun, terdapat kelemahan pada media *booklet*, yaitu diperlukan keterampilan dan kemauan untuk membacanya, terlebih pada masyarakat yang memiliki kebiasaan membaca rendah.¹⁴

Peneliti tertarik untuk memodifikasi media *booklet* menjadi *spiral notebook* dengan tambahan lembar catatan dan spiral agar lebih mudah dibuka ke halaman berikutnya, serta kondisi fisiknya lebih tahan lama. Media ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang sehingga dapat memelihara maupun meningkatkan imunitas. Penelitian bertujuan menghasilkan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) sebagai Edukasi Gizi Seimbang Peningkat Imunitas Upaya Pencegahan COVID-19 pada Siswa kelas X SMAN 1 Klari.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis pengembangan (*Research and*

Development). Model pengembangan menggunakan model pengembangan 4D, yaitu: tahap *Define* (Pendefinisian), tahap *Design* (Perancangan), tahap *Development* (Pengembangan), tahap *Disseminate* (Penyebaran). Pada penelitian ini model 4D hanya dilaksanakan hingga tahap 3, yaitu tahap *development*.¹⁵

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021 di SMA Negeri 1 Klari, Karawang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 21 siswa Kelas X SMA Negeri 1 Klari. Alat ukur menggunakan Kuesioner validasi kelayakan materi dan media. Cara pengumpulan data, yaitu data kuantitatif menggunakan angket atau kuesioner dan data kualitatif dengan melakukan wawancara. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 17-19 Juni 2021.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskripsi. Nilai dari kelayakan media edukasi dilihat dari analisis angket/kuesioner yang telah diisi dalam bentuk skala likert. Teknik analisis untuk mengukur tingkat validasi materi dan media.¹⁶

$$p = \frac{\sum x_i}{\sum x_j} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase pilihan

$\sum x_i$ = Jumlah skor jawaban penilaian oleh ahli

$\sum x_j$ = Jumlah skor jawaban tertinggi

Tabel 1
Kriteria Validitas Materi dan Media

Persentase (%)	Kriteria Keterangan	Kevalidan
80 – 100	Sangat valid	Tidak revisi
66 – 79	Valid	Tidak revisi
56 – 65	Cukup valid	Tidak revisi
40 – 55	Kurang valid	Revisi
30 – 39	Tidak valid	Revisi

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik yang diterbitkan oleh komisi etik Poltekkes Kemenkes Bandung 07 Juni 2021 dengan nomor etik 29/KEPK/EC/VI/2021

HASIL

Proses pengembangan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*):

Tahap *Define* (Pendefinisian)

Kebutuhan media diperoleh dari wawancara. Deskripsi prototype produk terdapat tiga tahapan, yaitu:

- 1) Analisis kebutuhan media pada siswa dimulai pada tanggal 17 Mei 2021 dan melibatkan lima siswa kelas X SMAN 1 Klari. Analisis kebutuhan media, meliputi aspek materi gizi, media sumber, ketertarikan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*), dan desain. Berdasarkan hasil wawancara disimpulkan bahwa, sebanyak 2 dari 5 siswa yang pernah mendapat materi mengenai gizi dengan topik 4 sehat 5 sempurna. Menurut lima siswa, materi gizi seimbang sangat penting untuk kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh (imunitas). Media sumber mengenai gizi seimbang didapatkan dari media elektronik, internet, seperti *web site*, media sosial hanya sedikit, dan untuk media cetaknya belum pernah dapat. Gambaran siswa terhadap media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*), yaitu catatan yang menjelaskan mengenai gizi seimbang yang diperlukan untuk meningkatkan imunitas tubuh atau kesehatan dan 2 orang siswa tidak memiliki gambaran mengenai NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*). Kelima siswa tertarik dengan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) karena dapat mengetahui informasi mengenai gizi seimbang peningkat imunitas. Masukan dari ke-5 siswa agar media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) menarik, yaitu menggunakan bahasa yang

mudah dipahami, serta dipadukan antara tulisan dengan gambar agar semakin menarik, lebih mudah dipahami, dan tidak membosankan. Warna yang diinginkan adalah warna cerah, pastel, juga dipadukan dengan warna *soft*, warna apa saja yang terpenting membuat nyaman pembaca, dan menyesuaikan. Ukuran tulisan untuk judul berukuran lebih besar dari tulisan lain dan untuk bagian isi tulisan berukuran sedang maupun kecil dengan jenis tulisan formal, tidak terlalu formal, dan sedikit *aesthetic*.

- 2) Analisis Kebutuhan oleh ahli materi melalui wawancara dengan ahli materi. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2021. Hasil wawancara disimpulkan bahwa: Penulisan harus memperhatikan kaidah atau Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia serta ketentuan dari *booklet*, seperti ukuran tulisan, dan terbaca jelas. Bahasa yang digunakan sesuaikan dengan sasaran, tidak berbelit-belit, mudah dipahami, dan harus informatif. Materi yang disajikan tidak terlalu panjang yang terpenting informatif dan edukatif.

- 3) Analisis Kebutuhan oleh ahli media melalui wawancara dengan ahli media. Pelaksanaan wawancara pada tanggal 08 Juni 2021. Hasil wawancara disimpulkan bahwa:

Media NUTSPINBOOK yang merupakan pengembangan dari *booklet* lebih cocok untuk segmentasi remaja karena lebih banyak memuat informasi. Judul utama *simple*, namun menjelaskan makna atau isi dari media, menggunakan jenis tulisan tanpa kait. Di bagian isi, tulisan di dalam dapat menggunakan huruf berkait, namun dapat juga tidak menggunakan huruf yang berkait yang terpenting huruf terbaca jelas, dan standar ukuran huruf sekitar sebelas.

Lembar catatan tidak terdapat ketentuan, penempatannya disesuaikan oleh pembuatnya.

Penempatannya dapat disisipi di bagian belakang maupun setelah lembar materi. Dikarenakan media untuk perempuan dan laki-laki, jadi warna dapat netral dan harus menarik, tidak hanya untuk anak-anak saja, semua kalangan membutuhkan warna yang menarik perhatian. Jadi warna cerah, tidak apa-apa. Jika perpaduan warna, gunakan warna yang tidak saling meredupkan antara warna satu dengan yang lainnya, tetapi saling menguatkan. Desain tulisan sebaiknya menggunakan rata kiri dan diselingi oleh gambar. Kemudian, sajikan informasi yang *simple*, kata-kata sederhana. Halaman tidak terlalu tebal, beberapa ahli desain mengemukakan bahwa *booklet* itu sekitar 8-64 halaman, terdapat pendapat lain sekitar 4-90 halaman. Tapi, jika 4 halaman sama dengan brosur, lebih baik di atas itu, tapi tidak terlalu tebal.

Tahap Design (Perancangan)

Tahap perancangan pengembangan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*):

- 1) Memilih media yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa siswa tertarik dengan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) karena media tersebut menjelaskan materi mengenai gizi seimbang peningkat imunitas sebagai upaya pencegahan COVID-19 yang sebelumnya belum pernah didapatkan di sekolah. Masukan dari lima siswa terhadap desain media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) yang telah disimpulkan bahwa media dirancang dengan tampilan menarik, warna yang cerah, pastel, dipadukan warna *soft*, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dan tulisan formal maupun semi formal.

- 2) Pembuatan *storyboard*, yaitu kerangka yang terdapat pada lembar NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*)
- 3) Menyusun NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) dengan materi gizi seimbang.
- 4) Mendesain objek NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*). Ukuran kertas yang digunakan adalah kertas A5.

Tahap *Develop* (Pengembangan)

Pengembangan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) dimulai pada tanggal 09 Juni 2021.

- 1) Hasil perancangan Media
Berikut media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) hasil rancangan sebelum dilakukan validasi oleh ahli:
 - a) Cover
 - b) Kata pengantar
 - c) Daftar isi
 - d) Isi
 - e) Daftar pustaka
 - f) Lembar catatan

2) Validasi

a) Data Kualitatif

(1) Ahli Materi

Presentase instrument penilaian media menunjukkan bahwa media sangat valid dan tidak perlu direvisi, tetapi dari saran ahli materi perlu sedikit revisi. Validasi materi berdasarkan pendapat ahli materi, yaitu menambahkan penjelasan mengenai NUTSPINBOOK.

(2) Ahli Media

Presentase instrument penilaian media pada tahap validasi media I menunjukkan bahwa media sangat valid dan tidak perlu direvisi, tetapi dari saran ahli media perlu sedikit revisi. Validasi media berdasarkan pendapat ahli media, yaitu perbaikan pada karakter *font*,

komposisi warna dan gambar pada cover, nama penulis, *brand* produk, paragraph, dan *lay out*.

Presentase instrument penilaian media pada tahap validasi media II menunjukkan bahwa media sangat valid dan tidak perlu direvisi, serta tidak terdapat saran dari ahli media.

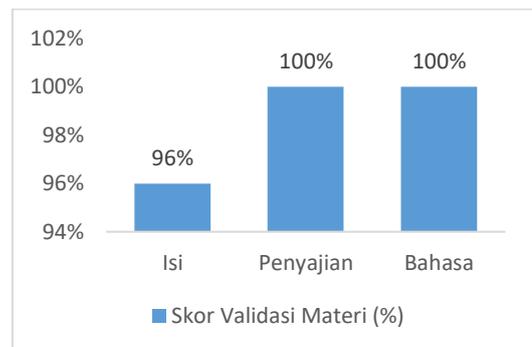
b) Data Kuantitatif

(1) Validasi Ahli Materi

Tahap validasi materi bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari materi gizi seimbang peningkat imunitas pada media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) dan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2021. Hasil uji validasi materi sebagai berikut:

Gambar 1

Penilaian Ahli Materi

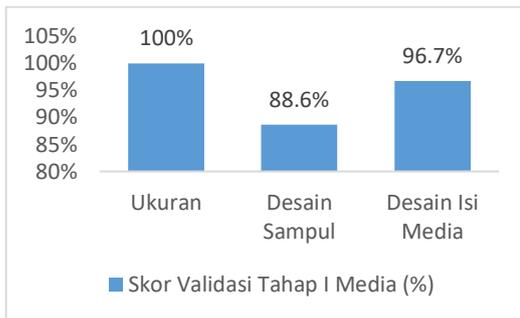


Berdasarkan hasil penilaian ahli materi bahwa aspek tertinggi penilaian materi, yaitu pada aspek penyajian dan bahasa sebesar 100%.

(2) Validasi Ahli Media

Tahap validasi media I bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) dan dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2021. Hasil uji validasi media I sebagai berikut:

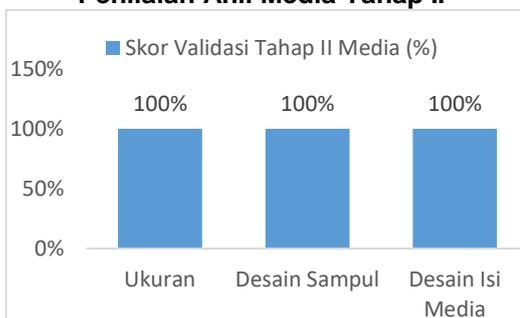
Gambar 2
Penilaian Ahli Media Tahap I



Berdasarkan hasil penilaian media tahap I bahwa komponen yang tertinggi dari aspek kelayakan kegrafikan, yaitu komponen ukuran sebesar 100%.

Tahap validasi media tahap II bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) setelah dilakukan revisi I dan dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2021. Hasil uji validasi media II sebagai berikut:

Gambar 3
Penilaian Ahli Media Tahap II



Berdasarkan hasil penilaian Ahli Media tahap II bahwa aspek kelayakan kegrafikan, komponen ukuran, desain sampul, dan desain isi media mendapatkan penilaian sebesar 100%.

3) Revisi

Melakukan revisi dari saran dari validator:

a) Ahli Materi

Menambah materi NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) di halaman baru untuk memuat penjelasan judul.

b) Ahli Media

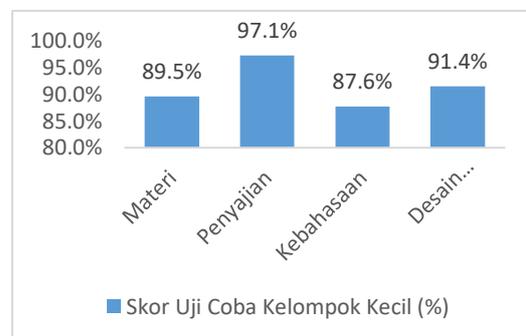
Melakukan perbaikan media dengan saran berikut, Pemilihan karakter font judul kurang tegas, komposisi warna kurang kontras, gambar cover hanya buah, kurang mewakili gizi seimbang, nama penulis belum ada, brand produk kurang menonjol.

4) Uji Kelompok Kecil

a) Data Kuantitatif

Tahap uji kelompok kecil dilaksanakan pada tanggal 17-19 Juni 2021 kepada siswa kelas X SMAN 1 Klari dengan menyebarkan *link* google formulir di grup kelas hingga kuota sampel sebanyak 21 siswa terpenuhi. Berikut hasil uji kelompok kecil.

Gambar 4
Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil



Berdasarkan hasil dari penilaian uji coba kelompok kecil bahwa aspek yang tertinggi adalah penyajian sebesar 97,1%.

PEMBAHASAN

Tahap *Define* (Pendefinisian)

Pada tahap ini didapatkan potensi berupa ketertarikan siswa terhadap media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*), belum pernah mendapat materi mengenai gizi seimbang peningkat imunitas, media cetaknya belum pernah dapat dan belum adanya media edukasi berupa *booklet* yang berspiral.

Tahap *Design* (Perancangan)

Media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) dirancang menggunakan kertas A5 atau 14,8 x 21 cm, terdiri dari 20 lembar (termasuk cover depan dan belakang) dengan 8 halaman, ukuran *font* minimal 12 pt, dicetak dengan jenis kertas *art paper*, pada sisinya diberi *spiral*, warna yang digunakan cerah dan ilustrasi yang menarik, serta materi yang dicantumkan dalam media, meliputi pengertian media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*), isi piringku, asupan sayur dan buah untuk cegah tertular COVID-19, dan zat gizi peningkat imunitas.

Tahap *Develop* (Pengembangan)

Berdasarkan hasil validasi ahli materi aspek yang dinilai, meliputi isi, penyajian, dan bahasa. Jumlah 30 butir indikator dengan skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Diperoleh jumlah skor total indikator dari validasi materi sebanyak 148 dengan presentase sebesar 98,7%. Persentase tersebut termasuk dalam kategori sangat valid dan tidak revisi. Ahli materi memberikan saran untuk menambahkan penjelasan mengenai judul NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) karena sebelumnya materi pertama menjelaskan gizi seimbang. Maka peneliti menambahkan penjelasan tersebut pada halaman pertama.

Berdasarkan hasil validasi ahli media I aspek yang dinilai dari aspek kelayakan kegrafikan terdiri atas komponen ukuran, desain sampul, dan

desain isi media. Jumlah 27 butir indikator dengan skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Diperoleh jumlah skor sebanyak 128 dan presentase sebesar 94,8% sehingga dikategorikan sangat valid, tidak revisi.

Hasil validasi media II dalam pengembangan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) mengenai gizi seimbang. Diperoleh jumlah skor sebanyak 135 dan presentase sebesar 100% sehingga dikategorikan sangat valid, tidak revisi.

Berdasarkan hasil uji kelompok kecil aspek yang dinilai, meliputi materi, penyajian, kebahasaan, dan desain grafis. Jumlah 6 butir pertanyaan dengan skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Diperoleh presentase rata-rata sebesar 91%. Persentase tersebut termasuk dalam kategori sangat valid dan tidak revisi.

SIMPULAN

Tahap *Define* (Pendefinisian), pada tahapan ini diperoleh hasil bahwa informasi gizi seimbang sangat penting untuk kesehatan dan imunitas tubuh. Media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) disusun dengan bahasa yang mudah dipahami, tulisan formal dan semi formal, dipadukan dengan gambar yang menarik, serta menggunakan warna cerah. Tahap *Design* (Perancangan), dihasilkan NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) menggunakan kertas A5, warna cerah, tulisan formal maupun semi formal, dan diselingi lembar catatan pada lembar materi. Tahap *Develop* (Pengembangan), media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) yang dikembangkan dinyatakan sangat layak oleh ahli materi, ahli media, dan siswa kelas X SMAN 1 Klari.

Kelayakan media NUTSPINBOOK (*Nutrition Spiral Notebook*) dinyatakan layak sebagai media untuk siswa kelas X SMAN 1 Klari. Kelayakan media dapat dibuktikan

berdasarkan hasil validasi ahli materi didapatkan total skor 128 dari total skor maksimum 135 total atau 94,8% dikategorikan sangat valid, tidak revisi. Kelayakan dari ahli media revisi akhir didapatkan skor maksimum 135 atau 100% dikategorikan sangat valid, tidak revisi. Uji kelompok kecil didapatkan total skor rata-rata 95,5 dengan persentasi rata-rata total sebesar 91% dikategorikan sangat valid, tidak revisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, seluruh jajaran direksi Poltekkes Kemenkes Bandung, khususnya Jurusan Promosi Kesehatan, dan rekan-rekan seperjuangan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Worldometer. (2020). *COVID-19 Coronavirus Pandemic*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/?zarsrc=130> diakses pada 10 Maret 2021 pukul 09.15 WIB.
3. Satuan Tugas Penanganan *COVID-19*. (2020). Peta Sebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran> diakses pada 13 Maret 2021 pukul 09.00 WIB.
4. Khasbudiarti, I., et al. (2020). Sosialisasi Pelatihan Aktivitas Fisik Olahraga di Era Pandemi COVID-19 Warga Desa Tambaharjo. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
5. Furkan., Rusdin., & Shandi, S, A. (2021). *Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga saat Pandemi Corona Covid-19*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. 5 (1).
6. Ahsan, F., Rahmawati, N. Y. & Alditia, F. N. (2020). *Lawan Virus Corona Studi Nutrisi untuk Kekebalan Tubuh*. Surabaya: Airlangga University Press.
7. Citrakesumasari. Et., al. (2019). *Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah di SMA Negeri 15 Makassar*. Panrita Abdi. 3 (1). 89-96.
8. Indriani, D., & Listiyandini, R. (2020). *Edukasi PHBS Via Daring pada Remaja dimasa Pandemi*. Jurnal Program Mahasiswa Kreatif. 4 (2). 204-211.
9. Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. (2020). *Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal KESMAS. 9 (6). 8-36.
10. Mulyani, E. Y., Ummanah, & Anwar, N. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Melalui Edukasi Online Gizi dan Imunitas saat Pandemic COVID-19*. SENADA. 1 (1). 70-78.
11. Damanik, E. N. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam. *Skripsi*. Medan: Politeknik Kesehatan Medan.
12. Ndapaole, A. H., Tahu, S. K., & Gerontini, R. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang*. CHMK Nursing Scientific Journal. 4 (1). 162-170.
13. Laksmningsih, Ni Made Ari. (2016). *Pengaruh Pendidikan Asi Eksklusif dengan Booklet pada Ibu yang Mempunyai Bayi Usia 0-4 Bulan terhadap Pemberian Asi Eksklusif*. *Skripsi*. Bali: Universitas Udayana.
14. Nola Nadelia Da Gama. (2020). *Penerapan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Tentang Cara Memandikan Bayi yang Baik dan Benar pada Masyarakat*. *Skripsi*.

- Surakarta: Universitas 'Aisyiyah
Surakarta.
15. Tegeh, I., Simamora, A. H., & Dwipayana, K. (2019). *Pengembangan Media Video Pembelajaran dengan Model Pengembangan 4D pada Mata Pelajaran Agama Hindu*. *Jurnal Mimbar Ilmu*. 24 (2). 158-166.
 16. Setyaningsih, E., Sunandar, A., & Setiadi, A. E. (2019). *Pengembangan Media Booklet Berbasis Potensial Lokal Kalimantan Barat pada Materi Keanekaragaman Hayati pada Siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak*. *Jurnal Pedagogi Hayati*. 3(1).