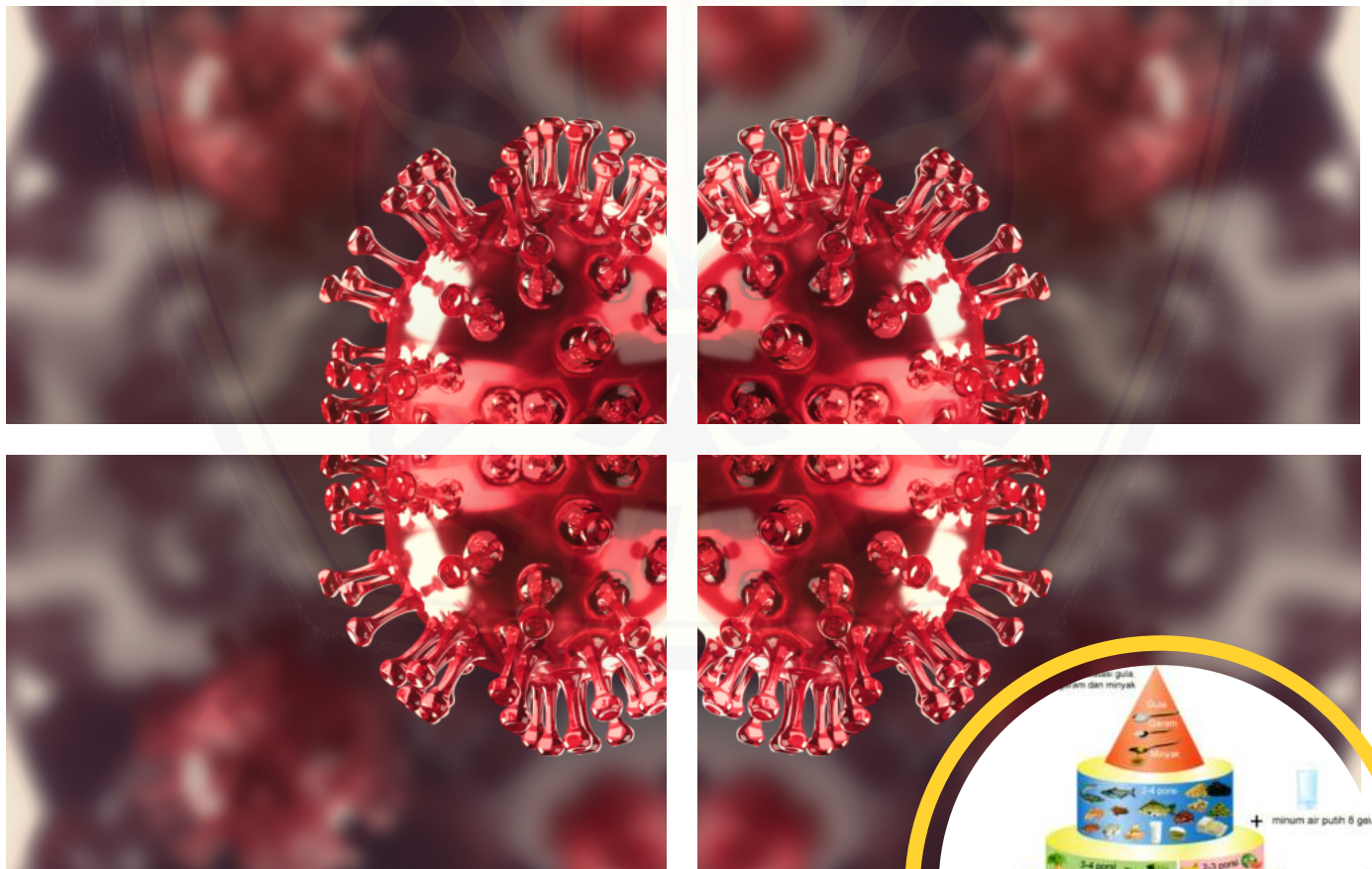


BUKU PANDUAN  
**Pencegahan dan  
Penanggulangan COVID-19**  
**Berbasis Agro-coastal Community**

PLUS TERJEMAHAN BAHASA MADURA



Ninna Rohmawati, S.Gz., M.P.H.  
Ana Islamiyah Syamila, S.Keb., M.KKK.  
Dewa Ngakan Gde Wahyu M. P, S.ST., M.A.R.S  
Nuryadi, S.KM., M.Kes.  
Selvi Irmayanti  
Zaefita Rahma Novarina

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa karena atas izin-Nya buku panduan ini dapat berhasil tersusun sebagai salah satu upaya dan kontribusi dalam menangani kasus Covid-19. Buku panduan pencegahan dan penanggulangan Covid-19 berbasis agro-coastal community plus terjemahan Bahasa Madura ini merupakan inovasi yang berisi tentang covid-19, cara pencegahan covid-19, cuci tangan pakai sabun, etika batuk dan bersin, anjuran penggunaan masker, bahaya limbah masker, pengolahan limbah masker, desinfeksi, vaksinasi, gizi seimbang, isi piringku, 10 pesan gizi seimbang, gizi seimbang di masa pandemi covid-19, resep kreasi pangan, mitos atau fakta, isolasi mandiri, hingga dilengkapi dengan contoh menu sehari untuk isoman.

Kami menyadari bahwa setelah menjalani proses yang panjang diiringi dengan kerjasama yang baik dan melibatkan berbagai pihak, buku panduan ini masih perlu untuk lebih disempurnakan sehingga masukan dari berbagai pihak untuk lebih baiknya buku ini kami nantikan. Di ujung proses ini, kami menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, terutama kepada kelompok 5 PBL FKM Unej: Ivan Rizalfiandrinata, Millatus Silfiyah, Anasthasia Dwi, Zaefita Rahma N., PuputKhoirotul M., Layli Amilia L., Cindy Aisha S., Selvi Irmayanti, Destia Nur Izzati, Ajeng Probondari S., Hafiizhah Celsa S. Semoga buku ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan menjadi ilmu yang bermanfaat.

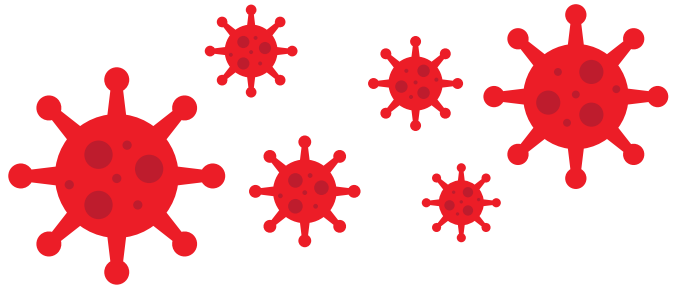
Jember, 20 Januari 2022

Penulis

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>i</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>ii</b>
<b>COVID-19</b> .....	<b>1</b>
<b>Cara Pencegahan COVID-19</b> .....	<b>9</b>
<b>Cuci Tangan Pakai Sabun</b> .....	<b>12</b>
<b>Etika Batuk dan Bersin</b> .....	<b>14</b>
<b>Anjuran Penggunaan Masker</b> .....	<b>17</b>
<b>Bahaya Limbah Masker</b> .....	<b>21</b>
<b>Pengolahan Limbah Masker</b> .....	<b>24</b>
<b>Desinfeksi</b> .....	<b>26</b>
<b>Vaksinasi</b> .....	<b>29</b>
<b>Gizi Seimbang</b> .....	<b>37</b>
<b>Isi Piringku</b> .....	<b>43</b>
<b>10 Pesan Gizi Seimbang</b> .....	<b>45</b>
<b>Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19</b> .....	<b>50</b>
<b>Resep Kreasi Pangan</b> .....	<b>57</b>
<b>Mitos atau Fakta</b> .....	<b>63</b>
<b>Isolasi Mandiri</b> .....	<b>66</b>
<b>Contoh Menu Sehari untuk Isoman</b> .....	<b>72</b>
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>73</b>

# COVID-19

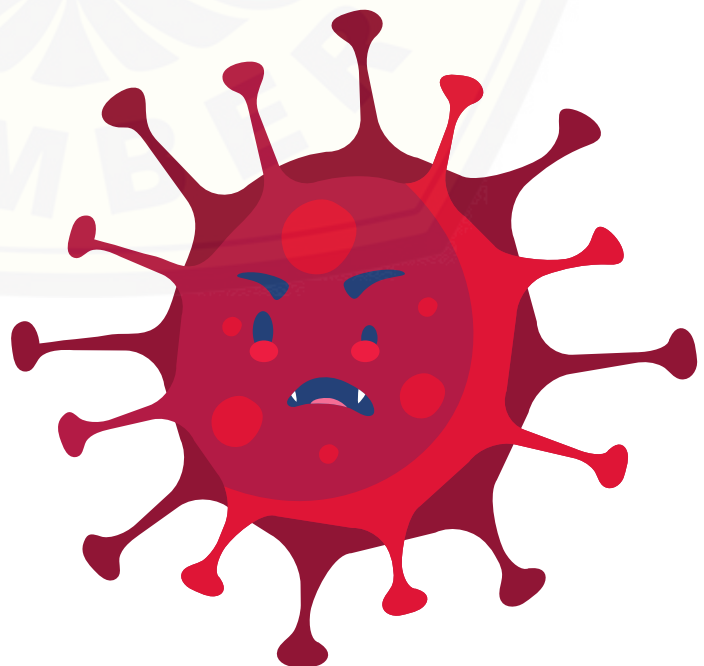


## APA ITU CORONA VIRUS?

### APA SE E MAKSOD VIRUS CORONA?

Coronavirus merupakan kelompok virus yang mampu menyebabkan penyakit pada hewan dan juga manusia. Coronavirus mampu menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Sedangkan jenis Coronavirus terbaru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

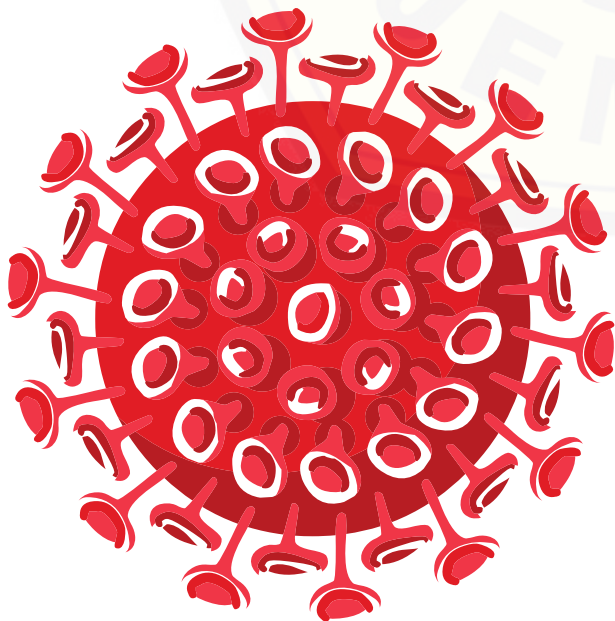
*Virus corona engghi paneka sakalompok virus se bisa a nyebabaghi panyakek de' ka keben otabe manussa. Coronavirus bisa a nyebabaghi infeksi e jhelen pernafasan. Tandhena ka maussa e mulai deri betok kalabenpilek saengghena bisa sampe' Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Macem Coronavirus se laenna se lebbi anyar se e temmu a nyebabaghi penyake' COVID-19.*



# APA ITU COVID-19?

## APA SE E MAKSOD COVID-19?

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit ini berasal dari adanya wabah di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019. Covid-19 ini sekarang telah menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia, sehingga Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) pada tanggal 30 Januari 2020 mendeklarasikan sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) atau Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia.



*Covid-19 engghi paneka penyake' se bisa nular se e sebabaghi salah settong macem coronavirus se paleng anyar e temmu. Virus se anyar kalaben penyakie' nika a muasal deri bedena wabah ning e Wuhan, Tiongkok, e bulen Desember 2019. Covid-19 sanonto ampon deddhi parkara pandemi se erassaaghi ning e bennyak naghene e dhunnya, seengghena Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) e tangghel 30 Januari 2020 a umumaghi Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) otabe Kedaruratan Kesehatan Masyarakat se Masossa penduduk Dhunnya.*

# COVID-19

## GEJALA APA YANG DITIMBULKAN?

### GEJALA APA SE DITIMBULKAN?



Gejala-gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Gejala lainnya yang lebih jarang dan mungkin dialami beberapa pasien meliputi rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, mata merah, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indera rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang menjadi terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala ringan.



*Tandhe-tandhena COVID-19 se paleng umum enggi paneka panas bhedhen, beto' kerreng, sareng arasa kaso. tandhe laenna se lebi jarang kalaben coma e alami sabegien pasien enggi paneka arassa nyilo ben sake', elong asompet, sake' cetak, mata mira, sake' gherrungan, diare, elang pangeccapan ben paro'oman, kole' ra ngamira, otabe aobe berna gherighi tangan ben soko. Tandhe-tandhena se e alami biasana a sefat ringan ben kaluar tongsetong. Bede sabegien oreng se terinfeksi coma ngalamin gejala ringan.*

# COVID-19

## GEJALA APA YANG DITIMBULKAN?

### GEJALA APA SE DITIMBULKAN?



Sebagian besar (sekitar 80%) orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari 5 orang yang terinfeksi COVID-19 menderita sakit parah dan kesulitan bernapas. Orang-orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis penyerta seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung dan paru-paru, diabetes, atau kanker memiliki kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius. Namun, siapa pun dapat terinfeksi COVID-19 dan mengalami sakit yang serius. Orang dari segala usia yang mengalami demam dan/atau batuk disertai dengan kesulitan bernapas/sesak napas, nyeri/tekanan dada, atau kehilangan kemampuan berbicara atau bergerak harus segera mencari pertolongan medis. Jika memungkinkan, disarankan untuk menghubungi penyedia layanan kesehatan atau fasilitas kesehatan terlebih dahulu, sehingga pasien dapat diarahkan ke fasilitas kesehatan yang tepat.

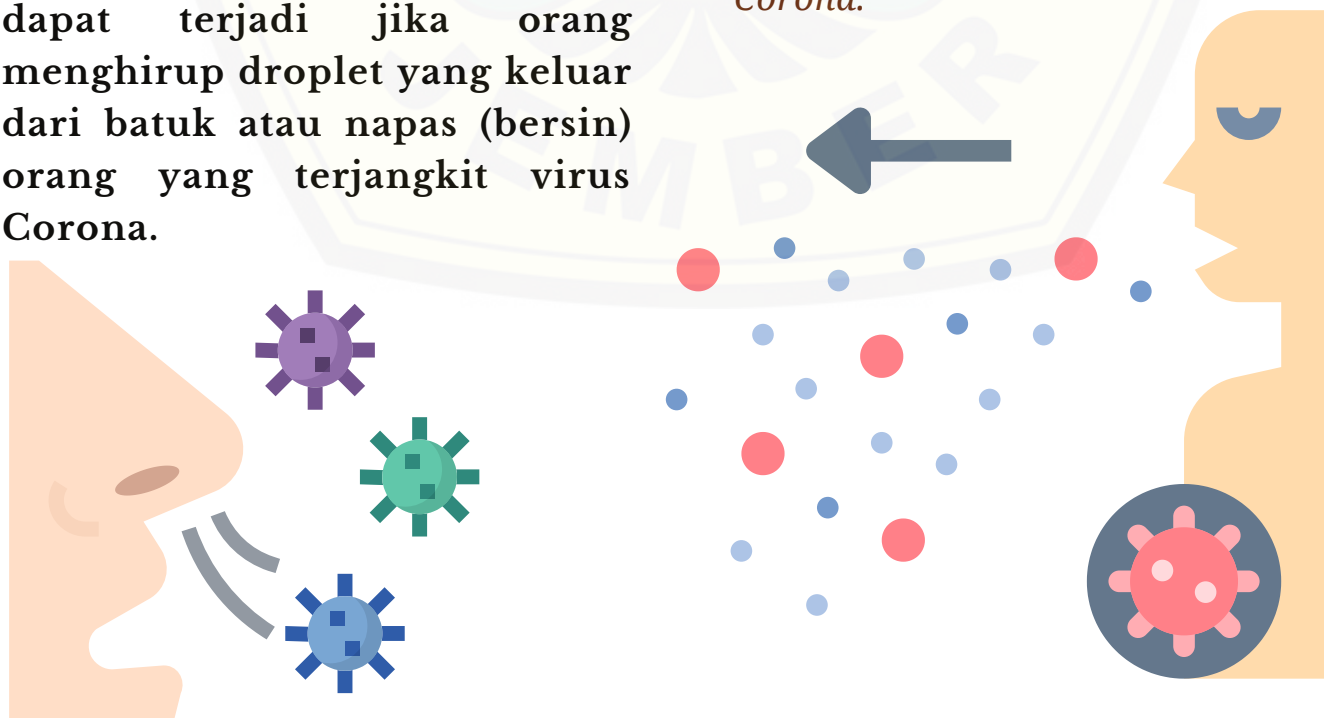
*Sebegien rajeh (korang lebbi 80%) oreng se sakek bisa beres tanpa ngangguy peromatan se begus. korang lebbi 1 deri 5 oreng se ecapok covid-19 nika, oreng se sake'en sarah kalaben sossa anyabeh. oreng oreng seppo, kalaben oreng oreng se andik panyakek darah tinggi, jantung ben paru<sup>2</sup>, kencing manis, otabe kanker. andik kemungkinan rajeh sakek sarah, tapeh sapa beih se ecapok covid 19 ben andik panyakek sarah. tak seppoh tak ngudeh se perna ngalamin panas, betok acampo sarah anyabeh, nyiloh sek sek dedenah, otabe elang rassa otabe agulih nambu ngangguy alat medis. mun bisa langsung nelpon ka roma sakek, makle olle penanganan langsung akadhi fasilitas kesehatan se teppak*



**COVID-19****BAGAIMANA CARA  
MENULARKANNYA?****BEREMMA CARA PENULARANNA?**

Virus Corona dapat menyebar dari orang ke orang melalui droplet dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit virus Corona batuk atau napas (bersin). Droplet merupakan percikan cairan atau lendir yang dihasilkan oleh saluran pernapasan, apabila droplet tersebut jatuh ke benda-benda dan permukaan di sekitarnya serta Orang yang menyentuh benda atau permukaan tersebut lalu menyentuh mata, hidung, atau mulutnya maka dapat terjangkit virus Corona. Penularan virus Corona juga dapat terjadi jika orang menghirup droplet yang keluar dari batuk atau napas (bersin) orang yang terjangkit virus Corona.

*Virus Corona bisa asebbar deri oreng ke oreng droplet lebet deri panyiuman otabe pangeccapan se kaluar bekto oreng se ngalamin virus Corona abeto' otabe ajjhiman. Droplet engghi paneka percikan cairan otabe lendir se e hasilaghi deri jhelen napas, apapole droplet genika geggher ka bhereng-bhereng ben permukaan e sekitar. Oreng se negghuk bhereng otabe permukaan ghenika pas negghuk mata, elong, otabe pangeccapan maka bisa ngalamin virus Corona. Penularan virus Corona jhugen bisa e alami orang menghirup droplet yang keluar dari batuk atau napas (bersin) orang yang terjangkit virus Corona.*





# SIAPA SAJA KELOMPOK ORANG RISIKO TINGGI COVID-19?

SAPA BEIN KELOMPOK ORENG SE ANDI' RESIKO TENGGHI COVID-19 ?

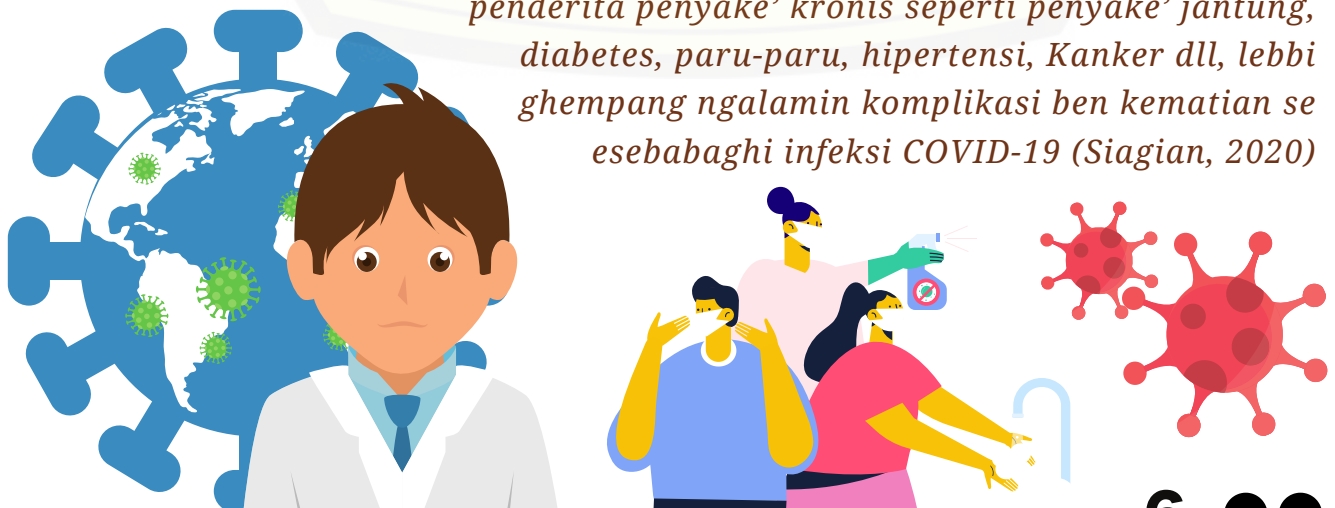


## Memiliki Penyakit Penyerta atau Komorbid

*Andi' Panyakek ghibe;en atau Komorbid (Bahasa Kesehatanna)*

Orang-orang dengan penyakit komorbid disebut lebih berisiko menderita gejala yang parah apabila terinfeksi virus Corona. Hal tersebut bisa terjadi karena orang dengan penyakit komorbid memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah. Komorbiditas adalah kondisi di mana seseorang menderita dua penyakit atau lebih pada saat yang bersamaan. Penyakit tersebut umumnya bersifat kronis atau menahun. Menurut Jeanne Marrazzo, peneliti USA yang menyatakan penderita penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, paru-paru, hipertensi, Kanker dll, rentan mengalami komplikasi dan kematian akibat infeksi COVID-19 (Siagian, 2020).

*Oreng-oreng se andi' penyake; komorbid e sebhut lebbi beresiko ngalamin tandhe se parah bile terinfeksi virus Corona. kadeddhien genika bisa ealami karna oreng se ngalamin penyake' komorbid andi' sistem kekebalan tubuh se lebbi lemah. Komorbiditas engghi paneka kada'aan edimma oreng ngalamin dua' penyake' otobe lebbi delem bekto se pade. Penyake' genika umuma asefat kronis atobe abit(sarah/parah). Jeanne Marrazzo, peneliti USA se anyataaghi penderita penyake' kronis seperti penyake' jantung, diabetes, paru-paru, hipertensi, Kanker dll, lebbi ghempang ngalamin komplikasi ben kematian se esebabaghi infeksi COVID-19 (Siagian, 2020)*



# SIAPA SAJA KELOMPOK ORANG RISIKO TINGGI COVID-19?

*SAPA BEIN KELOMPOK ORENG SE ANDI' RESIKO  
TENGGHI COVID-19 ?*



## Berusia Lanjut

*Berusia Lanjut*

Menurut CDC (Center for Disease Control and Prevention) bahwa orang lanjut usia (lansia) yang berusia diatas 65 tahun lebih rentan dan akan mengalami tingkat keparahan yang lebih tinggi terhadap infeksi COVID-19 bahkan dapat menyebabkan kematian. Lansia masuk kedalam kelompok berisiko tinggi terinfeksi Virus Corona terkait dengan perubahan fisiologis yang terkait dengan penuaan, penurunan fungsi kekebalan tubuh dan penyakit bawaan yang biasanya diderita lansia yang membuatnya lebih rentan terhadap infeksi COVID-19 dan sekaligus dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius.



*CDC (Center for Disease Control and Prevention) nyataaghi engghi panika orang lanjut usia (lansia) se usia eatas 65 taon lebbi ghempang ekenning ben akan ngalamin tingkat keparahan se lebbi tenggih terhadap infeksi COVID-19 kalaben bisa nyebabaghi atinggghel omur. Lansia masok kadelem kelompok se aresiko tenggih terinfeksi Virus Corona dha' ka perubahan fisiologis tubuh se sanget erat kaitannah sareng penuaan, penurunan fungsi kekebalan tubuh kalaben penyake' ghibe'en se biasanah ealami lansia se adampak lebbi rentan dha' infeksi COVID-19 kalaben sakaligus bisa anyebabaghi komplikasi se lebbi serius.*

# SIAPA SAJA KELOMPOK ORANG RISIKO TINGGI COVID-19?

## SAPA BEIN KELOMPOK ORENG SE ANDI' RESIKO TENGGHI COVID-19 ?

3

### Memiliki Daya Tahan Tubuh dan Imunitas Rendah

*Andi' daya tahan tubuh ben imunitas rendah*

Sistem imun lemah bisa mengakibatkan infeksi saluran pernapasan bawah yang lebih serius, bahkan kematian.

*Sistem imun lemah lebbi anyebabaghi infeksi saluran pancioman baba se lebbi serius, lebbi parahnya bisa anyebbaghi atingghel dhunnya.*

4

### Mengalami Obesitas (berat badan berlebih)

*Ngalamin Obesitas (berre' bhadhan lebbi)*

Obesitas dapat menyebabkan terganggunya atau ketidaksesuaian pengeluaran protein yang bertindak mengatur metabolisme tubuh dan juga sistem imun, sehingga menyebabkan terganggunya sistem imun pada tubuh manusia. Pasien obesitas berisiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan lainnya seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit pembuluh darah di otak yang meningkatkan derajat keparahan dan risiko kematian pada pasien COVID-19 (Luh Ade Dita Rahayu, 2021)

*Obesitas bisa anyebbaghi gangguan otabe ta' sesuai antara pangularan protein se andi' tugas ngator metabolismen tubuh kalaben jhughen bisa aganggu system imun. Saengghena anyebabaghi system imun tubuh manusia terganggu. Pasien obesitas andi' resiko lebbi tengghi ngalamin gangguan se laenna akadhi diabetes, hipertensi, penyakit jantung, kalaben resiko panyake' pembuluh darah eotak se meningkat dherejet keparahanna ben resiko atingghel dhunnya dha' ka pasien COVID-19 (Luh Ade Dita Rahayu, 2021)*

# CARA PENCEGAHAN COVID-19

## CARA A CEGAH COVID-19



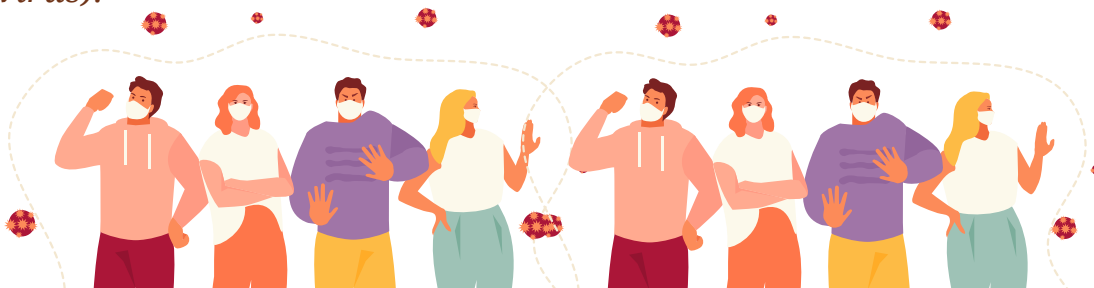
Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis.

*Aghunaaghi alat pelindung diri akadhi masker se nutopen elong sampe' cangkem, kalaben saompama haros kaluar deri roma otabe berinteraksi bik oreng laen se ta' temmu status kesehatnna (se mungkin beih anularaghi COVID-19). Sompama aghunaaghi masker kain, lebbi baik ghunaaghi masker kain se 3 lapis.*

Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet/percikan yang mengandung virus).



*Bherse'en tanang pateratur dengan cuci tanang angghut sabun ben aeng se aghili otabe bisa jhugen aghunaaghi cairan antiseptic se bedede alkoholla/handsanitizer. Ngindaren negguk mata, elong kalaben elat beкто tangan ta' berse (se memungkinkan e kontaminasi droplet/percikan se aesse virus).*

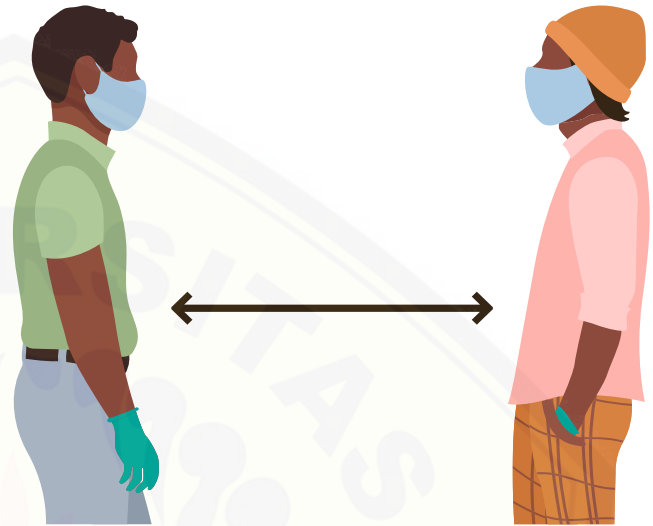


# CARA PENCEGAHAN COVID-19

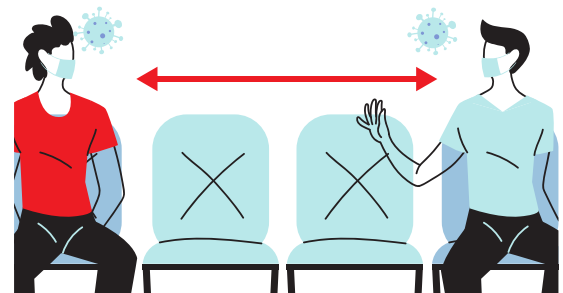
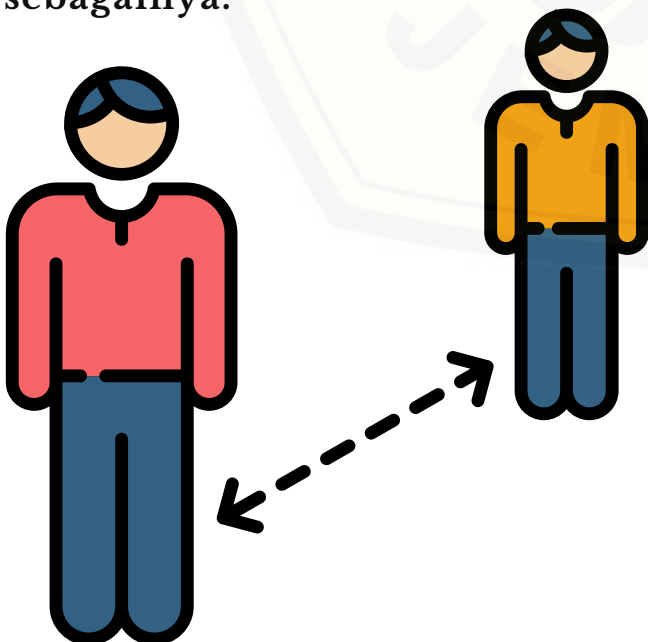
## CARA A CEGAH COVID-19

Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya.

Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya.



*Ajegeh jarak paleng sakunik 1 meter ka oreng laen kaangghuy ngindaren ekenning droplet deri oreng se abhenta, beto' otabe ajhimman kalaben ngindaren oreng se apol-kompol. Sampomaa tak bisa ajegeh jarak, bisa jhugen aghunaaghi rekayasa administrasi ben teknis laenna. Rekayasa administrasi se bisa elakonin akadhi pembatasan julah oreng, pangatoran jadwal, ben samcemma. Rekayasa teknis akadhi aghebey partisi, pangatoran jhelen masok ben kaluar, ben samacemmaperilak.*



# CARA PENCEGAHAN COVID-19

## CARA A CEGAH COVID-19

Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit. Orang yang memiliki komorbiditas/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain lain, harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di tempat dan fasilitas umum.



A ningkataghi daya tahan bheden kalaben anerapaghi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) akadhi konsumsi gizi se seimbang, lalakon (olahraga) paleng sakonnik 30 menit sa areh ben istirahat pa cokop (paling sakonnik 7 jham) kalaben ngindaren se aresiko panyake'. Orenge se andi' kormobiditas (diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyake' autoimun, ngandung, lanjut usia (oeng seppoh), anak-anak) sopajeh lebbi tengateh mun akon lakon ning e tempat ben faslitas umum eluar roma.

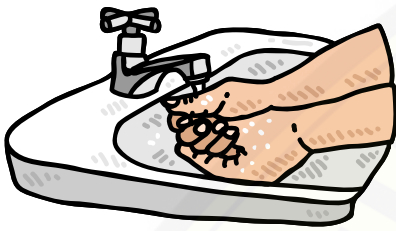


# CUCI TANGAN PAKAI SABUN

MACCO TANANG  
ANGGHUY SABON



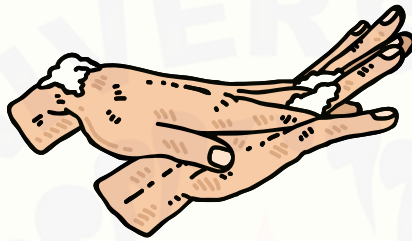
1



Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar

*Beccaen tanang, osso ning e depak tanang pas osap kalaben osso sakabbina pak-dhepak tanang secara alos ben arah muter*

2



Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian

*Osap kalaben osso sakabbi'na begien attas tanang ate-ghente*

3



Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

*Oso la-sella gherighi' tanang sampe bherse*

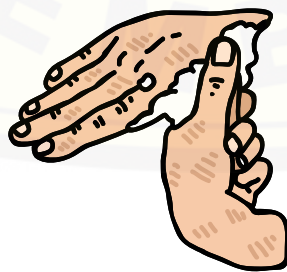
4



Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci

*Bherse'en konco'en gherighi' kalaben ate-ghente sareng posisi tanang akanceng*

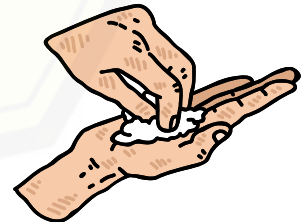
5



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

*Osap ben osso pol-empolan tanang kalaben ate-ghente*

6



Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

*Sabe' konco'en gherighi' dha' ka pa' dhepa' tanang kalaben osso on-laon. Bherse'en angghuy aing bherse kalaben pakerrang*

# 5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN

5 WAKTU BEKTO  
PENTENG A BECCO  
TANANG



SEBELUM MAKAN/  
SABELUNNA NGAKAN



SETELAH BUANG AIR BESAR/  
SAMARENAH APADENG



SEBELUM MENJAMAH  
MAKANAN/  
SABELUNNAH NEGGHU; KAKANAN



SEBELUM MENYUSUI/  
SABELLUNAH NYUSOEH



SETELAH AKTIVITAS/SAMARENAH LALAKON/ALAKOH





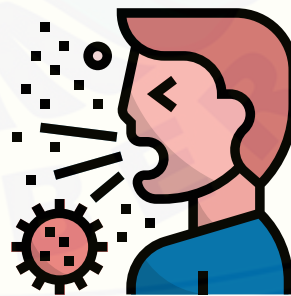
## ETIKA BATUK DAN BERSIN



### ETIKA SAAT BERSIN DAN BATUK MENURUT KESEHATAN

Saat ingin bersin atau batuk, sangat penting untuk mengetahui etika. Hal ini dilakukan agar penularan virus tidak terjadi. Selain itu, menghindarkan infeksi terjadi. Mungkin, kebanyakan dari kita saat ingin bersin atau batuk, refleks menggunakan tangan untuk menutupinya. Namun cara ini belum sepenuhnya benar. Pasalnya, bisa saja virus dan bakteri berpindah pada telapak tangan. Setelah itu, menular pada orang lain saat bersalaman.

### ETIKA BEKTO AJHIMAN KALABEN BETO' CAEPON DHEBUNA KESEHATAN



Saompama terro ajhimna otabe beto', ce' pentengah taoh atoran. Hal kasebbhut atojjhuen soapje panularan virus ta' ladheddhen. Salaenna jia, bisa jhugen ngindaren kadheddhien infeksi. Paleng, kabanya'an oreng beko ajhiman otabe beto' langsung aghunaaghi tanang kaangghuy notopen. Tape, cara ria ta' sakbbhin'nah bhender. Karna virus ben bakteri ngalle ka pa' dhepa' tanang. Mare rua nularaghi ka o0ren g laen bekto asalaman.

## ETIKA BATUK DAN BERSIN

### TUJUAN MELAKUKAN ETIKA SAAT BERSIN DAN BATUK

Tujuan dari melakukan etika saat bersin dan batuk adalah menghindari penyebaran virus. Mungkin, beberapa bersin dan batuk tidak mengandung kuman berbahaya. Namun, kuman dan virus bisa berasal dari rongga mulut yang dikeluarkan saat bersin dan batuk dilakukan. Hal ini kemungkinan besar membentuk koloni yang menyebabkan infeksi. Bagi Anda yang sedang menderita batuk, sebaiknya menggunakan masker. Bila perlu sedikit jauhkan diri agar orang lain tidak terkena infeksi.

### TOJJHUEN NGALAKONIN ETIKA AJHIOMAN TOR BETO'

*Tojjhuen deri nerapaghi atoran bekto ajhimman ben beto' engghi paneka ngindaren virus asebbar. Paleng, bede oreng-oreng se ajhimman ben beto' ta' a esse koman ben bakteri. Tape, koman ben bakteri bisa amuasal deri delem lesan se epakaluar bekto ajhimman ben beto'. Hal rua bisa abentuk koloni se bisa anyebabaghi infeksi. Begi empiyan se ngalamin beto', lebbi sae aghunaaghi masker. Mun parlo sakonnik majheu deri oreng lain se ta' ekenning infeks.*



# ETIKA BATUK DAN BERSIN

## ETIKA BATUK DAN BERSIN YANG BENAR

ETIKA BEKTO AJHIMAN KALABEN BETO' CAEPON

DHEBUNA KESEHATAN

Tutup hidung dan mulut saat batuk/bersin dengan tisu atau lengan baju dalam. Hal ini agar virus tidak menyebar ke udara dan menular ke orang lain.

*Totop elon ben lesan bekto beto' ajhimman anghuy tisu otabe lengen kalmbi begien delem. Lalakon se kasebbhut sopaje virus ta' nyebbar ka udara ben ta' nular ka orang laen.*



Gunakan Masker  
*Ghunaaghi masker*



Segera buang tisu yang telah dipakai ke tempat sampah.

*Dhulih bueng tisu se la mare eyanghhuy ka tempat sampah.*



Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol.

*Becco tanang aghuy aing bherse ben sabun otabe pabeccoan tanang se aesse alcohol.*

### KEBIASAAN BURUK DAN BERSIN YANG SALAH KEBIASAAN JUBEK TOR AJHIMAN SE SALA

1. Tidak menutup mulut saat batuk atau bersin di tempat umum.  
*Ta' nutop lesan bekto beto'*
2. Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut atau hidung saat batuk/bersin.  
*Tak macco tangan samarenah nutop lesan ben elong bekto ajhimman/beto'*
3. Membuang ludah batuk di sembarang tempat.  
*Muang copa beto' sambherengan kennengan*
4. Membuang atau meletakkan tisu yang sudah dipakai di sembarang tempat.  
*Muang otabe nyabe' tisu se mare eyanghhuy e sambherengan kennengan*
5. Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk  
*Ta' nganghhuy masker bekto pilek otabe beto'.*

# ANJURAN PENGGUNAAN MASKER

## ANJURAN AGHUNAAGHI MASKER



Studi CDC yang dilakukan pada awal 2021 lalu menemukan bahwa penggunaan masker rangkap atau ganda dapat menghalangi 92,5 persen partikel yang berpotensi menular. Namun, CDC tidak menyarankan masyarakat untuk menggabungkan dua masker medis sekaligus. CDC juga tak merekomendasikan penggunaan rangkap dengan masker KN95. Hal yang sama juga ditemukan dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam JAMA Internal Medicine. Masker ganda tak hanya menambahkan lapisan kain pelindung, tapi juga menghilangkan celah terbuka atau area masker yang tidak pas. Namun, penggunaan masker rangkap harus dilakukan dengan tepat. Misalnya saja tidak dalam keadaan longgar.

Studi CDC se elakonin e awal 2021 nemmu enggh panika anghunaaghi masker lebbih deri settong bisa ngalangin 92,5% arbhu' se apotensi nular. Tape, CDC ta' nyaranaghi masyarakat aghunaaghi 2 masker medis sekaligus delem bhekto bersamaan. CDC jhugen ta' rekomendasiaghi anghuy masker rangkap masker bi' masker KN95. Karena hal se kasebbhut pade bheih sareng temmuan delem penelitian se e sebbaraghi delem JAMA Internal Medicine. Masker rangkap ta' coma nambe lapisan pelindung, tape jhugen ngilangghi celah se abuka' otabe area masker se ta' teppa'. Tape, nagngghuy masker rangkap kodhu eakonin pateppa'. Misalla ta' olle longgar.



# ANJURAN PENGGUNAAN MASKER

## ANJURAN AGHUNAAGHI MASKER



### BERIKUT INI HAL-HAL YANG PERLU DIHINDARI DALAM PENGGUNAAN MASKER :

#### HAL-HAL SE PARLO EHINDAREN DELEM NGANGGHUY MASKER :

1. Hindari masker yang memiliki katup udara karena berpotensi menjadi celah masuknya virus. *Ngindaren masker se and' lobeng angina karna bisa berpotensi lobeng masokna virus.*
2. Hindari menggunakan dua masker medis secara bersamaan. *Ngindaren aghunaaghi masker rangkap medis e bekto se bersamaan.*
3. Masker KN95 sebaiknya tidak dirangkap masker lain. *Ngindaren aghunaaghi masker rangkap medis e bekto se bersamaan.*

### CARA LAIN UNTUK MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MASKER ADALAH SEBAGAI BERIKUT:

1. Menggunakan masker yang memiliki nose wire atau kawat di bagian hidung
2. Menggunakan penyangga masker yang elastis untuk meminimalisir celah udara
3. Mengikat karet telinga dan melipat masker apabila masker lebih besar dari ukuran wajah

1. *Aghunaaghi masker se andi' nose wire otabe kabe' e begien elong*
2. *Aghunaaghi masker sebede cangghenah se lemme sopaje makeni' bedenah celah angina.*
3. *Nale'en karet ning e kopeng ben lappet masker saompamanah masker lebbi rajah deri okoran muah.*

### CARA LAEN KAANGGHUY NINGKATAGHI EFEKTIVITAS KAGHUNAAN MASKER ENGGHI PANEKA :

**BERIKUT CARA MENGECEK APAKAH MASKER YANG DIGUNAKAN TELAH PAS:**  
**CARA NGECEK MASKER TEPPA' EGHUNAAGHI :**

- Tempelkan tangan ke area pipi yang berdekatan dengan telinga atau yang tidak tertutupi masker.
  - Panalpe' taang dha' ka pepe se semmak sareng kopeng se ta' ka totop masker.*
- Tarik dan embuskan napas. Pastikan tidak ada udara yang mengalir dari area tersebut.
  - Tare' ben bueng nyabeh. Pateaghi tade' angin se lebet e area se kasebbhut.*
- Periksa juga hal yang sama pada mata. Pastikan tidak ada aliran udara di area mata.
  - Pareka jhugen hal se pade ning e mata. Pateaghi tade' aliran angin e area mata.*



REPUBLIKA.co.id

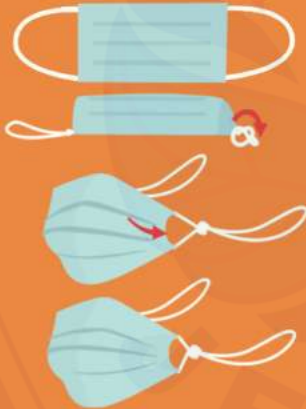
## Cara Tepat Pakai Masker Dobel



Jangan memakai dua masker bedah untuk proteksi ekstra. Masker sekali pakai tidak didesain untuk menutupi dengan ketat jadi tak ada gunanya mengenakan dua sekaligus.



Pilih masker kain yang memiliki beberapa helai bahan pelapis. Kenakan masker bedah terlebih dahulu baru kemudian masker kain.



Lipat masker bedah lalu simpul tali cantelannya tepat di ujung masker kemudian rapikan bagian tepi masker dengan melipatnya ke dalam.



Masker kain harus bisa menekan bagian ujung masker sekali pakai hingga celah yang ada bisa tertutupi.

Pastikan Anda tetap bisa bernapas lega.



Jangan mendobel masker KN95 dengan masker lainnya. Jangan dipakai berulang.



Sumber: CDC ASI | Pengolah: Reiny Dwinanda | Ilustrator: mgrol100

# BAHAYA LIMBAH MASKER

## LIMBAH >>>

Dalam rangka pengurangan dan pencegahan penyebaran Covid-19, salah satu protokol kesehatan yang wajib dilakukan adalah penggunaan masker, tetapi akhir-akhir ini sampah medis yang dihasilkan akibat penggunaan jenis masker sekali pakai selama pandemi Covid-19 bahkan menimbulkan polemik baru bagi lingkungan. Imbauan dari organisasi kesehatan dunia (WHO) mengenai penggunaan masker bagi masyarakat dengan beberapa alasan banyak dari masyarakat yang lebih memilih untuk menggunakan masker sekali pakai dan ini berakibat kepada penggunaan berlebihan yang menghasilkan sampah dari Covid-19.



*Delem tangka angurangaaghi kalaben acegah penyebaran COVID-19, sala settong protokol kesehatan se wajib e lakonin engghi paneka ngan gghuy masker, tape e are-are ria rombu medis se e hasilaghi deri ghunaaghi macem masker sakle angghuy beкто pandemic COVID-19 a munculagho masalah anyar ka lingkungan. Parengatan deri organisasi kesehatan dhunnya (WHO) se kaetannah saremh aghunaaghio masker begi masyarakat kalaben beberapa alasan se bennyak dri masyarakat se lebbi mile ngangghuy masker sakale angghuy ben hal se kasebbhut ben dampa'en selaen engghi paneka aghunaaghi masker bi-talebbe saengghena ngaselaghi sampah deri COVID-19.*



## BAHAYA LIMBAH MASKER

### LINGKUNGAN

## LIMBAH MASKER

Berdasarkan data yang dicatat oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) di Indonesia sendiri telah tercatat jumlah kenaikan limbah medis selama masa pandemi Covid-19 ialah berkisar 30% sampai 50%. Sedangkan berdasarkan laporan dari 34 provinsi, total limbah tersebut mencapai 1.662,75 ton. Dari data Kemenkes, sumber terbanyak adalah apotek (26.418 unit), puskesmas (9.825), klinik (7.641) dan rumah sakit (2.820). Hal ini sangat berdampak terhadap ekosistem kita, berikut uraian dampaknya:

*Kadipopana caepon data se e catet sare3ng Kementrian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) ning Indonesia dibi' lastareh nyatet onghena jumla limbah meids selama masa pandemic COVID-19 engghi paneka a kisanan 30% sampe' 50%.. Laporan deri 34 provinsi, total limba se kasebbhut a capai 1.662,75 ton. Deri data Kemenkes, sombher se bennyak ennghi paneka apotek (26.418 unit), puskesmas (9.825), klinik (7.641) dan rumah sakit (2.820). hal se kasebbhut sanget a dampak ka ekosistem dhunnay, dampak'e engghi paneka :*

Dalam ekosistem laut, terdapat beberapa hewan yang tidak dapat membedakan antara sampah masker atau makanan mereka, juga terdapat kasus bahwa banyak hewan yang terjat tali elastis dari masker dalam waktu yang lama bahkan menyebabkan mereka mati. Sebenarnya, bagaimana dengan kondisi hewan di lautan jika di daratan saja pengelolaan sampah masih belum baik. Maka ini sebenarnya merupakan ancaman besar bagi hewan yang berada di lautan, maupun daratan.

### LINGKUNGAN

## DAMPAK TERHADAP HEWAN



*Delem ekosistem tasee', bede beberapa keben se tak bisa abhideaghi sampah maske kalaben kakanan se kakan keben sekasebbhut, jhughen bede kasus benny'a' keben se ekenning tale lemnes deri masker delem bekto se abit bisa anyebabaghi keben sekasebbhut mate. Sabendhereh, beremma kabede'en keben e tase' namong manussa bein belun bisa ngalola sampa se baik. Dei genika sabhendereh bisa deddi ancaman rajah begi keben se bede ning e tase' kalaben se bede e bhumi.*





## LIMBAH MASKER

# DAMPAK TERHADAP LINGKUNGAN

Jika hal ini terus menerus dilakukan, maka akan membuat lingkungan tempat tinggal kita, lingkungan hutan dan perairan dapat menimbulkan pencemaran, tanah yang biasanya ditanami padi atau sayuran bisa gagal panen akibat tanah dan air yang tercemar limbah medis terlebih dahulu. Hal tersebut tentu menjadi hal yang sangat serius dan menjadi tanggung jawab kita bersama. Masker yang dibuang sembarangan tentu dapat menyebabkan penyebaran dan penularan virus, selain itu dampak dari sampah masker sekali pakai sangat berpengaruh bagi hewan, tumbuhan juga kelangsungan ekosistem, dampak sampah medis Covid-19 jika berada di lautan kemungkinan bisa membawa patogen virus dan bisa bertahan antara 2 sampai 13 hari. Limbah dari masker sekali pakai juga mencapai lautan. Sampah tersebut terdegradasi menjadi mikroplastik yang dapat mencemari lingkungan dan rantai makanan hal itu akan berdampak cukup luas.

Mikroplastik adalah zat plastik berukuran sangat kecil, bahkan tak lebih dari beberapa mikron yang mulai mengancam kesehatan lingkungan serta biota laut, ketika plastik berubah menjadi mikroplastik biota laut seperti plankton dapat memakan zat tersebut dan plankton yang kemudian dimakan ikan, ikan tersebut nantinya akan dimakan oleh manusia. Akibatnya adalah kita sendiri sebagai manusia yang terdampak dari ulah manusia lain yang suka membuang sampah sembarangan, jika kita sadari hal itu juga akan membuat kelangsungan kehidupan anak cucu kita mendatang yang dirugikan.

*Bile kadheddhiyen genika saterrosa elakonin, maka bisa aghebey lingkungan kenengan manussa, lingkungan hutan kalben lingkungan perairan animbulaghi karosakan (pencemaran). Tana se biasa etanemin padi otabe ghegan bisa gagal panen esababaghi tana kalaben aing se rosak limbah medis telebbi kade'. Hal se kasebbhut tanto deddhi hal se sanget serius kalaben deddhi tanggung jawab sakabbikna manussa. Masker se ebueng sambherengan tanto bisa anyebabaghi penularan virus, salaen genika bisa dampak deri rombuh masker sakale angghuy sanget apenngaruh begi keben, tomnbuen jhugen kalangsongan ekosistem, dampak rombuh medis COVID-19 ebileh bede ning e tase' bisa ngibeh pathogen virus ben bisa odi' 2 sampe 13 are. Rombuh deri masker sakaleh angghuy jhugen sampe dha' ka tase'. Rombuh se kasebbhut ancor deddhi plastic-platik keni' se bisa a rosak lingkungan kalaben rantai kakanan se adampak cokop luas.*

*Mikrolastik engghi panika plastic aokoran sanget keni', ben ta' lebbi deri micron se bisa ngancam kesehatan lingkungan saketar biota tase', beкто platsik aobe deddhi mikroplastik biota tase' akadhi plankton, bisa ngakan zat se kasebbhut ben plankton se ekakan jhuko', jhuko' se kasebbhut budi areh bisa ekakan manussa. Akibatta en ggghi paneka diri kita dhibi' se deddhi manussa bisa arassaaghi dampak se akalakon manussa laen se senneng muang sampah sambherengan. Namong bile abe' dibi' sadar hal sekasebbhut se aghebey kalangsongan odi' anak poto se ebudi areh bisa rogi.*

# PENGOLAHAN LIMBAH MASKER

Saat pandemi limbah medis termasuk masker jumlahnya terus meningkat. Selain sampah medis di Fasilitas Pelayanan Kesehatan, ada juga sampah medis dari pasien positif COVID-19 yang isolasi mandiri di rumah, karena berpotensi menularkan kepada orang lain, maka harus dikelola dengan baik dan benar. Pengolahan limbah masker habis pakai tidak boleh sembarangan. Pengelolaannya harus dilakukan dengan tepat agar tidak menimbulkan dampak berbahaya dan beracun bagi kesehatan manusia dan lingkungan. Kementerian Lingkungan Hidup & Kehutanan telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor SE.2/MENLHK/PSLB3/PLB.3/3/2020 tentang Pengelolaan Limbah Infeksius (Limbah B3) dan Sampah Rumah Tangga dari Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19) termasuk di dalamnya pedoman pengelolaan masker sekali pakai. Demikian juga Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan Pedoman Pengelolaan Limbah Masker dari Masyarakat.

*E beкто pandemi rombu medis sala settongnga masker jumlahah teros ongghe. Salaenna rombu medis e Fasilitas Pelayanan Kesehatan, bede jhugen rombu medis deri pasien positif COVID-19 se isolasi mandiri ning e bengko, karna apotrensi nularaghi ka orang laen, maka kodhu e kalola kalben baik tor byhender. Pangalolaanah kodhu elakonin kalaben teppa' sopajeh ta' aghebey dampak se bahaya ben beracun begi kasehatan manussa ben lingkungan. Kementrian Lingkungan Hidup dan Kehutan mare ngaluaraghi |Sorat edaran Nomer SE.2/MENLHK/PSLB3/PLB.3/3/2020se aesse Pangalolaan Limbah Infeksius (Limbah B3) ben sampah Rumah tangga deri Panangana Corona Virus Deaseas (COVID-19) se edelemma aesse pedoman pangalolaan masker sakale angghuy. Salenna genika, Kementrian Kesehatan jhugen ngaluaraghi pedoman pangalolaan Limbah Masker deri Masyarakat.*

## #1 Limbah Masker Sekali Pakai dari Sampah Rumah Tangga





Lipat masker bekas menjadi 2 bagian (sisi dalam masker tetap berada dibagian dalam)



Gulung & ikat masker bekas dengan tali pengikatnya



Bungkus masker bekas dengan tisu atau kertas



Robek / potong masker bekas menjadi 2 bagian



Kumpulkan sampah masker dalam satu kantong, ikat rapat & **JANGAN** satukan sampah masker dengan sampah rumah tangga



Buang sampah masker ke tempat khusus masker yang disediakan di ruang publik

Bagi kalian yang sehat dapat gunakan masker guna ulang untuk mengurangi penumpukan sampah

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan

## Pengelolaan Masker Bekas Sekali Pakai (yang digunakan oleh masyarakat sehat)

- 

**1** Kumpulkan masker bekas
- 

**2** Lakukan desinfeksi pada masker bekas
- 

**3** Gunting dan rubah bentuk masker
- 

**4** Bungkus rapat dengan plastik
- 

**5** Buang ke tempat sampah domestik
- 

**6** Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Sumber : Pedoman Pengelolaan Limbah Masker dari Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI

## DESINFEKSI

### TUJUAN DESINFEKTAN

Virus corona yang terbawa percikan dari batuk atau bersin penderita COVID-19 dapat menempel di permukaan benda-benda di sekitar kita. Dapat juga berpindah ke permukaan benda dari tangan yang mengandung virus. Virus corona dapat bertahan hidup di permukaan benda beberapa jam hingga beberapa hari.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan di kala pandemic yaitu disinfeksi. Disinfeksi atau penyemprotan desinfektan merupakan kegiatan yang berfungsi untuk membersihkan mikroorganisme seperti kuman atau virus dari permukaan benda-benda menggunakan bahan-bahan disinfektan. Disinfektan hanya dapat digunakan pada benda mati, tidak boleh digunakan pada manusia atau makhluk hidup lainnya. Sedangkan untuk makhluk hidup digunakan zat antiseptik. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)



### KAGHUNA'AN DESINFEKTAN

Virus corona se taghibe perckan deri beto' otabe penderita COVID-19 bisa nalpe' ning epermukaan bhereng-bhereng e sekitar kita. Bisa jhugen ngalle ka permukaan bhereng deri tangan se aesse virus. Virus corona bisa tahan odi' ning e permukaan bhereng sampeajham-jham kalaben sampe lebi deri saareh.

Sals ettong usaha se bisa elakonin e masa pandemic engghi paneka disinfeksi. Disinfeksi otabe panyemprotan disinfektan engghi paneka kegiatan se aghuna ghebey a bherseaghi mikroorganisme akadhi koman otabe virus deri permukaan bhereng-bhereng ngangghuy bahan-barang disinfektan. Disinfektan coma b isa aaghunaaghi ka behereng se mate, ta' olle eghunaagi ka manussa otabe mahluk odi' laenna. Kaaghuy mahlauk hidup aghunaaghi antiseptic (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)



# CARA PEMBUATAN DESINFEKTAN

## CARA GHEBEY DESINFEKTAN

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan Desinfeksi:

1. Kain Lap (Kain Flanel/Kain Microfiber)
2. Botol Desinfektan
3. Alat Semprot Sprayer (Manual Atau Elektrik) atau ULV (Cold Fogger), Mist Blower, DAF 3000)
4. Sabun
5. Air Bersih
6. Hand Sanitizer
7. Alat Pelindung Diri (Sarung Tangan Karet, Masker Medis, Kacamata Goggle)

*Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan Desinfeksi:*

1. Kain Lap (Kain Flanel/Kain Microfiber)
2. Botol Desinfektan
3. Alat Semprot Sprayer (Manual atau Elektrik) atau ULV (Cold Fogger), Mist Blower, DAF 3000)
4. Sabun
5. Air Bersih
6. Hand Sanitizer
7. Alat Pelindung Diri (Sarung Tangan Karet, Masker Medis, Kacamata Goggle)



## JENIS DAN TAKARAN BAHAN DISINFEKTAN YANG DAPAT DIGUNAKAN:

Macem ben okoran bahan disinfektan se eghunaaghi:

No	Jenis	Zat Aktif	Takaran	Contoh Merk Dagang
1	Larutan Pemutih	Hipoklorit	100 ml diencerkan dengan 900 ml air	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayclin</li> <li>• So Klin Pemutih</li> <li>• Proklin</li> <li>• Proklean, dll</li> </ul>
2	Larutan Klorin	Hipoklorit	Konsentrasi Klorin 0,5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaporit Bubuk</li> <li>• Kaporit Padat</li> <li>• Kaporit Tablet, dll</li> </ul>
3	Karbol/Lysol	Fenol	30 ml (2 sendok makan) per 1 liter air	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wipol</li> <li>• SuperSol</li> <li>• Wangi</li> <li>• Bebek Karbol</li> <li>• SOS karbol Wangi, dll</li> </ul>
4	Pembersih Lantai	Benzalkonium Klorida	1 tutup botol per 5 liter air	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Super Pell</li> <li>• So Klin Pembersih Lantai</li> <li>• SOS Pembersih Lantai</li> <li>• Harpic</li> <li>• Dettol Floor Cleaner, dll</li> </ul>
5	Disinfektan diamin	N-(3-aminopropyl)-N-dodecylpropane - 1,3- diamine	Sesuai petunjuk penggunaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netbiokem DSAM</li> <li>• Microbac Forte</li> <li>• TM Suprosan DA</li> <li>• Steridine Multi Surface, dll.</li> </ul>
6	Disinfektan	Hidrogen peroksida	Sesuai petunjuk penggunaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanosil</li> <li>• Clorox Hydrogen Peroxide</li> <li>• Avmor EP 50</li> <li>• Sporox II, dll</li> </ul>

### Catatan

1. Jangan mencampur satu bahan aktif dengan bahan aktif lain yang berbeda jenis. *Ta' olle nyampor bahan aktif se settong sareng bahan aktif se laen*
2. Gunakan bahan aktif yang sudah memiliki izin edar. *Ghunaaghi bahan aktif se andi' izin edar*

# VAKSINASI

## DEFINISI

Vaksin merupakan produk biologi yang mengandung antigen berupa mikroorganisme, bagiannya, atau zat yang dihasilkan mikroorganisme tersebut yang sudah diolah sedemikian rupa hingga aman, sehingga akan menciptakan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu apabila diberikan kepada seseorang. Vaksin bukanlah obat, namun vaksin mendorong terbentuknya kekebalan spesifik tubuh sehingga terhindar dari penularan maupun kemungkinan menderita suatu penyakit. Vaksinasi Covid-19 merupakan kegiatan pemberian vaksin dengan tujuan untuk menciptakan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap Covid-19, sehingga apabila suatu saat terpapar penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya menderita sakit ringan dan tidak menjadi sumber penularan.



## ARTENA

Vaksin engghi paneka produk/bhereng bilogi se aesse antigen aropa mikroorganisme, begienna, otabe zat se e haselaghi mikoorganisme kasebbhut se lastareh e lah sademikian ropah sampe aman, saengghena bisa nyiptaaghi kakabelan khusus secara aktif dha' ka panyake' tertentu apabileh eberri' ka masyarakat. Vaksin benni obat, tape vaksin bisa abantu abentu' kakebelan khusus ning e bheden saengghenabisa ngindar deri panularan panyake' ben oreng se ngalamin panyake' laenna.

Vaksin COVID-19 engghi paneka lalakon aberri' vaksin kalaben tojjhuen nyiptaaghi otabe ningkataghi kakebalan manussa sacara aktif dha' ka COVID-19, saengghena apabile ebudi areh bekto terpapar panyake' se kasebbhut bisa kebal (ta' sakek) otabe coma ngalamin sake' ringan ben ta' deddhi somberra panularan.



# VAKSINASI

## MANFAAT VAKSIN COVID-19

Vaksin Covid-19 memiliki manfaat untuk memberi perlindungan agar tidak tertular atau mengalami sakit berat akibat Covid-19 dengan cara menciptakan atau menstimulasi kekebalan spesifik dalam tubuh dengan pemberian vaksin.

## KAGHUNAAN VAKSIN COVID-19

*Vaksin COVID-19 andi' kaghunaan aberri' parlindungan sopaje ta etolaren otabe nagalamin sake' sarah se esabbaghi COVID-19 kalaben anyiptaaghi otabe astimulasi kakebelan khusus delem bheden kalaben eberr' vaksin.*



# VAKSINASI

## JENIS VAKSIN COVID-19 & DOSISNYA

Jenis Vaksin Covid-19	Jumlah Dosis	Interval Minimal Pemberian Antar Dosis	Cara Pemberian
Sinovac	2 (0.5 ml / dosis)	28 hari	Injeksi Intramuskular
Sinopharm	2 (0.5 ml / dosis)	21 hari	Injeksi Intramuskular
AstraZeneca	2 (0.5 ml / dosis)	12 minggu	Injeksi Intramuskular
Novavax	2 (0.5 ml / dosis)	21 hari	Injeksi Intramuskular
Moderna	2 (0.5 ml / dosis)	28 hari	Injeksi Intramuskular
Pfizer	2 (0.3 ml / dosis)	21 – 28 hari	Injeksi Intramuskular
Cansino	1 (0.5 ml / dosis)	-	Injeksi Intramuskular
Sputnik V	2 (0.5 ml / dosis)	21 hari	Injeksi Intramuskular

# VAKSINASI



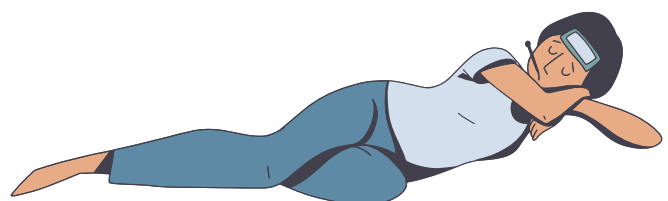
## JENIS VAKSIN COVID-19 & DOSISNYA

Dosis dan cara pemberian harus sesuai dengan yang direkomendasikan untuk setiap jenis vaksin Covid-19. Jenis vaksin yang digunakan di Indonesia dalam program vaksinasi Covid-19 saat ini adalah Sinovac dan AstraZeneca. Untuk jenis vaksin lainnya akan ditetapkan sesuai dengan ketersediaan vaksin.

*Okoran ben cara aberri; kodhu sasuai bi' se eanjuraghi e tiap-tiap macem vaksin COVID-19. Macem vaksin se eghunaaghi ning Indonesia delem program vaksinasi COVID-19 satiya engghi paneka Sinovac ben AstraZeneca. Kaangghuy macem vaksin se laenna rencananah etetapaghi sesuai kalaben kasediaan vaksinah.*

## EFEK SAMPING

- Efek samping yang ditimbulkan secara umum beragam dan pada umumnya bersifat ringan, sementara, tidak selalu ada, serta bergantung kondisi tubuh. Efek seperti demam dan nyeri otot, kemerahan pada bekas suntikan merupakan hal yang wajar namun tetap perlu dipantau.
- Manfaat vaksin jauh lebih besar dibandingkan risiko sakit karena terinfeksi bila tidak divaksin.
- Apabila terjadi Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI), dapat dilaporkan pada fasilitas layanan kesehatan tempat pemberian vaksinasi, kemudian ditindaklanjuti oleh Dinas Kesehatan dan dikaji oleh Komite Pengkajian dan Penanggulangan KIPI yang berada di setiap daerah maupun Nasional.
- *Efek samoingah se muncul engghi paneka se biasa muncul tor cem-macem, kalaben se biasanah a sefat ringan, sakejje', rang-rang, ben nuro'en kabede'en bheden. Efek akadhi panas bheden ben sake' ora', ra-ngamira ning e bekas suntikan engghi paneka kadeddhen se bisa/wajar namong pagghun e awasen.*
- *Kaaghunaan vaksin jeu lebbi rajah ebhending resiko sake' karna terinfeksi bile ta' a vaksin.*
- *Saompanah bedede kadeddhen toro'an samarena e vaksin (KIPI) bisa alapor ka fasilitas kesehatan kenengnanb se aberri' vaksin. Mare rua Dinas Kesehatan ngala tindakan kalaben jhugen e kaji sareng Komite Pengkajiandan Penanggulangan KIPI se bedede e setiap daerah kalaben se bedede ning e pusat (Nasional)*



# VAKSINASI



## APA ITU KEJADIAN IKUTAN PASCA IMUNISASI (KIPI)?

### APA KEJADIAN IKUTAN LASTARENAH IMUNISASI (KIPI)?

Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) merupakan semua kejadian medis yang terjadi setelah imunisasi, menjadi perhatian, dan diduga berhubungan dengan imunisasi.

Untuk mengatasi kejadian KIPI serius, setiap orang diminta untuk tetap tinggal di tempat pelayanan vaksinasi selama minimal 15 menit setelah vaksinasi.

Reaksi apa saja yang mungkin terjadi pasca vaksinasi Covid-19?

1. Reaksi lokal: nyeri, kemerahan, bengkak pada bagian yang disuntik, dan reaksi lokal lain yang berat seperti selulitis.
2. Reaksi sistemik: demam, nyeri oto seluruh tubuh (myalgia), nyeri sendi (atralgia), badan lemah, mual, dan sakit kepala.

*Kadheddien oro'an samarenah e vaksin engghi paneka sakabbi'na kadheddhien medis se kadheddhien samareana imunisasi, deddhi parhatian ben e kerah bede hubunganah sareng imunisasi.*

*Kaaghuy ngatassen kadheddhien KIPI se sarah, tiap-tiap oreng eminta kodhu pagghun ning e kennengan pelayanan vaksin selama 15 menit samarena e vaksin.*

*Reaksi ap beih se bisa kadheddhien saamrena vaksinasi COVID-19 ?*

1. Reaksi Lokal : nyilo; ra-nagimra, bere e begien se e suntik, ben reaksi local laenah se sarah akadhi selulitis
2. Reaksi sistematik : panas bhedhen, ntilo ora' sakabbhi'na bhedhen (Myalgia), Nyilo sendi (atralgia), bhedhen lemah, nguta ben sake' cetak



# VAKSINASI

## TIPS UNTUK MEREDAKAN REAKSI PASCA VAKSINASI COVID-19

TIPS KAANGHUY AREDAKAN REAKSI LASTARENAH VAKSINASI COVID-19



1. Diskusikan dengan dokter atau petugas kesehatan tentang mengonsumsi obat seperti ibuprofen, asetaminofen, aspirin, atau antihistamin. Anda dapat menggunakan obat-obatan ini untuk meredakan efek samping pasca-vaksinasi jika Anda tidak memiliki alasan medis lain yang mencegah Anda mengonsumsi obat-obatan ini secara normal. Anda tidak disarankan meminum obat-obatan ini sebelum vaksinasi dengan tujuan mencoba mencegah efek samping
2. Oleskan waslap basah yang bersih dan dingin di atas area bekas vaksinasi
3. Gerakkan lengan secara rutin
4. Minumlah banyak cairan
5. Gunakan pakaian yang ringan

1. a bhenta ka dokter otabe petugas kesehatan masala ngingum obat akadhi ibuprofen, aspirin oatabe anthisistamin. Empiyan bisa aghunaaghi obat-obatan kaghuy maringan efek samoingt samrenah vaksin, saompamanah empiyan ta' and' alasan medis laen se a nyegah empiyan ngingum obat-obatan nika secara biasa/normal. Empiyan ta esaranaghi ngingum obat nika sabelunah vaksin kaangghuy nyoba' a nyegah efek samarenah vaksin.

2. Osap waslap/lap (kain) becca se bherse ben cvellep ning e attas area bekas vaksin
3. Parutin nganggak lengenah
4. Ngingum bennyak aing/cairan
5. Ghunaaghi kalami se ringan



# VAKSINASI

## KRITERIA INDIVIDU/KELOMPOK YANG TIDAK BOLEH DIBERIKAN VAKSINASI COVID-19

### KRITERIA INDIVIDU / KELOMPOK SE TA' OLLE EBERRI' VAKSIN COVID-19



1. Orang yang mengalami demam  $> 37,5^{\circ}\text{C}$ .
2. Orang dengan hipertensi tidak terkontrol, yaitu tekanan darah  $> 180/110$  mmHg (jika tekanan darah  $180/110$  mmHg, dilakukan pengukuran ulang dalam 5-10 menit kemudian. Jika masih tinggi, maka vaksinasi ditunda sampai tekanan darah terkontrol).
3. Orang yang mengalami alergi berat setelah vaksinasi Covid-19 sebelumnya (dosis 1), maka tidak dapat melaksanakan vaksinasi dosis kedua.
4. Orang yang sedang hamil, vaksinasi ditunda sampai melahirkan.
5. Orang yang mengidap penyakit autoimun seperti asma, lupus. Vaksinasi ditunda jika sedang dalam kondisi akut atau belum terkontrol.
6. Orang yang sedang mendapatkan pengobatan untuk gangguan pembekuan darah, kelainan darah, defisiensi imun, dan penerima produk darah / transfusi. Vaksinasi ditunda dan dirujuk.
7. Orang yang sedang mendapat pengobatan immunosuppressant seperti kortikosteroid dan kemoterapi. Vaksinasi ditunda dan dirujuk.
8. Lansia yang dalam pemeriksaannya (sesuai format skrining) menjawab lebih dari tiga pertanyaan dengan jawaban "Ya".
9. Orang yang memiliki penyakit jantung berat dalam keadaan sesak. Vaksinasi ditunda dan dirujuk.

1. Oreng se ngalamin panas bhedhen lebbi deri  $37,5^{\circ}\text{C}$ .
2. Oreng se hipertensi ta' terkontrol, engghi paneka tekanan derenah  $10/110$  mmHg (saopamanah tekanan derenah  $180/110$  mmHg, maka elakonin pangokoran ulang delem 5-10 menit sakale. Saopamanah pagghun tengghi, maka vaksinasi e tunda sampe; tekanan derenah terkontrol).
3. Oreng se ngalamin alergi sarah samarenah vaksin COVID-19 sabelunnah (Dosis 1), maka tak bisa alaksanaghi vaksin dosis se ka 2.
4. Oreng se ngandung, vaksinasina e tunda sampe alaheraghi.
5. Oreng se andi' panyake' autoimun akadhi asma, lupus. Vaksinasianh e tunda saompanah kabede'ennah sarah.
6. Oreng se olle pangobatan kaangghuy gangguan pembekuan dere, kalaenan der, kakoranagn imun ben se narema sombhengan dere. Vaksinah e tunda ben e rujuk.
7. Oreng se olle pangobatan immunosuppressant akadhi kortikosteroid ben kemoterapi. Vaksinasina etunda ben e rujuk.
8. Lansia se delem pamareksaannah (padeh kalaben format skrinning) a jawab lebbi deri tello' pertanyaan kalaben jawaben "Iye".
9. Oreng se andi; panyake' jantung sarah delem kabede'en tapeghe. Vaksin e tunda ben e ruju'.

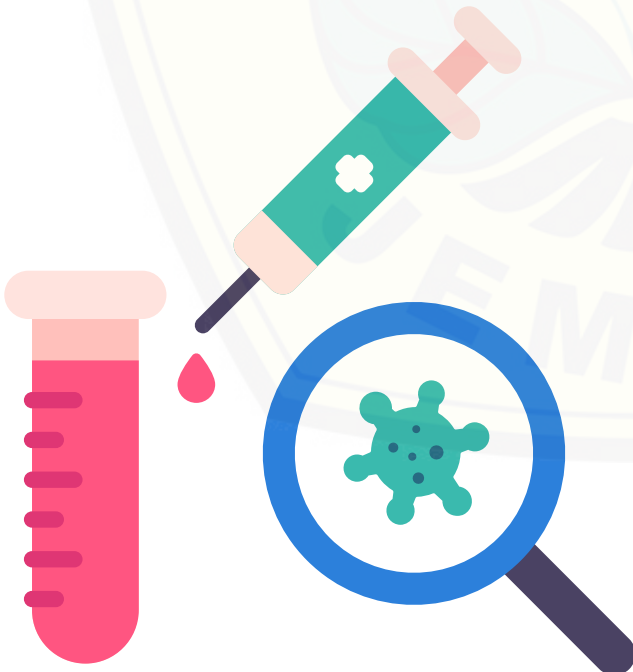
# VAKSINASI



## ALUR PELAYANAN VAKSINASI COVID-19:

### ALUR PELAYANAN VAKSINASI COVID-19:

- Meja 1 (Petugas Pendataan):  
Pendaftaran dan verifikasi data
- Meja 2 (Petugas Kesehatan):  
Skrining anamnesa dan pemeriksaan fisik sederhana, edukasi terkait vaksinasi Covid-19
- Meja 3 (Vaksinator):  
Pemberian vaksin
- Meja 4 (Petugas Pencatatan):  
Pemberian kartu vaksinasi dan penanda, serta edukasi pencegahan Covid-19



- Meja 1 (Petugas Pendataan):  
Pendaftaran kalaben verifikasi data
- Meja 2 (Petugas Kesehatan):  
Skrining anamnesa kalaben pemeriksaan fisik sederhana, edukasi se aesse pangathuan vaksinasi Covid-19
- Meja 3 (Vaksinator):  
Se aberri' vaksin
- Meja 4 (Petugas Pencatatan):  
E berri' kartu vaksinasi kalaben panandhe, sareng edukasi pencegahan Covid-19

## GIZI SEIMBANG

## APA ITU GIZI SEIMBANG?

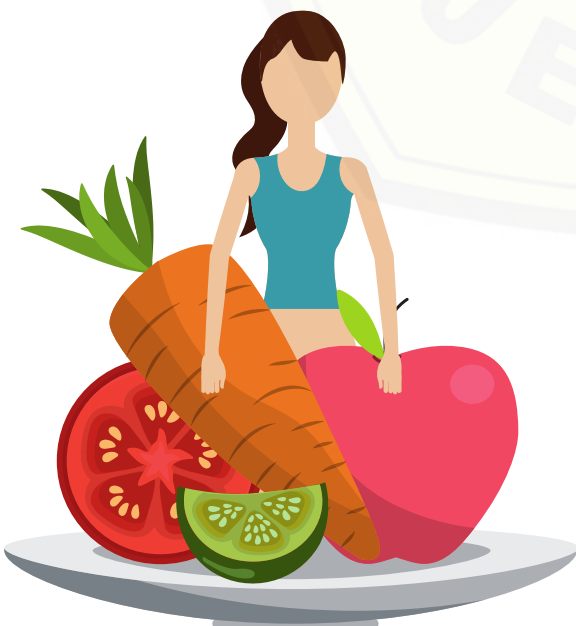
Gizi seimbang engghi paneka sostonan kakanan re-saareh seaesse zat gizi delem macem kalaben jumla se sasuai sareng kabhutoan bhedhen, kalaben merhateaghi prinsip keanekaragaman kakanan, lalakon se alibataghi fisik (olahraga/kegiatan re-saareh), kebiasaan odi' bherse tor aperrtahanaghi berre' bhedhen normal kaaghuy a cegah masalah gizi. Arte deri gizi seimbang engghi paneka aesse komponen-komponen se lebbi korang padeh, engghi paneka : cokop jumlahah, cokop kual;itassah, aesse cem-macem zat gizi (energi, protein, vitamin ben mineral) se e bhutoaghi bhedhen kaanghuy tombu rajah (kangghuy anak-anak), kangghuy ajegeh kesehatan kalaben alakonin aktivitas fisik kalaben nyimpen zat gizi kaangghuy nyukopaghi kabhutoan b hedhenbekto konsumsi ta' aesse zat gizi se e bhutoaghi. (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014)



## GIZI SEIMBANG

## APA ITU GIZI SEIMBANG?

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Definisi gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan. (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014)





# PRINSIP GIZI SEIMBANG

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah:

*Caepon dhebuna Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, promsip gizi seimbang aesse 4 (empat) cangghe se pade dhesarah engghi paneka rangkaian upaya kaangghuy nyimbangaghi antara zat gizi se kaluar kalaben zat gizi se masok kalaben memonitor (ngawasen) berre' bhedhen secara tarator. 4 cangghe genika enggi paneka :*

## 1. Mengonsumsi Makanan Beragam

*Konsumsi kakanan se lebbi der samacem*

## 2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

*A biasaghi nerapaghi odi' bherse tor sehat*

## 3. Melakukan Aktivitas Fisik

*Lakonin aktivitas fisik*

## 4. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

*A pertahanaghi ben a nabtau berre' bhedhen (BB) se normal*

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

# 1. Mengonsumsi Makanan Beragam

*Konsumsi makanan se lebbi der samacem*

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa Penyakit Tidak Menular (PTM), dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

*Tade' macem kakana se aghandhu' kandungan sakabbhi'na macem zat gizi se ebhutoaghi sareng bhedhen kaangghuy a jamin pertumbuhan kalaben apertahanaghi kesehatanna, kecuale aing soso embu' (ASI) kaangghuy bayi se buru laher sampe omur 6 bulen. Se e maksod keanekaragaman delem prinsip gizi seimbang nika salaen keanekaragaman (bennyu' macem) macemma makanan se ekakan, tape jhughen tamasok proporsi (jumla) makanan se ekakan nika kodhu seimbang, delem jumla se cukup, ta' olle lebbi kalaben elakonin pateratur. E saranaghi a konsumsi lebbi benyyak ghengan (sayuran) kalaben wa'buwa-an(buah-buahan) etembheng saran sabelunna. Pade jhugen makanan se a ghendhu' ghule, bujue, kalaben lemma' se bisa aningkataghi resiko panyake' ta' anular (PTM), e saranaghi kodhu e korangin. Bhuru-bhuru nika nginum aing delem jumla se cukup lastareh emasokaghi delem komponen gizi seimbang karna ce' pentingah aing edelem proses metabolisme kalaben delem a cegah dehidrasi (pelka' kakorangan aing).*

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

## 2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

*A biasaghi nerapaghi odi' bherse tor sehat*

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh :

1. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangandan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit tyfus dan disentri;
2. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
3. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
4. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

*A biasaaghi kebiasaan odi' bherse tor sehat kaangghuy ngindaren oreng-oreng deri ekenning sumber infeksi, contonah :*

1. Parutin macco tananag angghuy sabun kalaben aing bherse se aghili sabelunnah ngakan, sebullan nyusoen, sabellunah nyiapaghi kakanan kalaben enuman sareng samarenah apadeng ben akemmji, bisa ngindaren terkontaminasi taang ben kakanan deri koman panayake' akadhi koman panyakek tipes ben disentri
2. Nutopen kakanan se e massak sopajeh ngindarean e yentaren lala' ben keben laenna sareng ngidaren deri abu se ngibeh macem-macem koman panayke'
3. Parutin nutop lesan ben elong bekto ajhiman, sopajeh tak nyebaraghi koman
4. Parutin aghunaaghi sandal sopajeh ngindaren deri panyake' kacacingan.

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

### 3. Melakukan Aktivitas Fisik

*Lakonin aktivitas fisik*

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh.

*Aktivitas fisik a esse sadhejenah macem lalakon se edelemma masok jhugen akadhi olahraga sala settong aktivitas fiisk se masok delem usaha kaanghuy nyeimbangaghi antara panagluaran kalaben pamasukan zat gizi utamanah sombher energy e delem bhedhen.*

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

## 4. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

*A pertahanaghi ben a nabtau berre' bhedhen (BB) se normal*

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

*Begi oreng dibesah sala settong indicator se nunjukaghi andi' gizi se seimbang e delem bhedhen engghi paneka lastareh tercapai berre' bhedhen se normal, engghi paneka bere' bhedhen se sesuai tinggi bedenna. Indicator se kashebbhut e kennel sareng Indeks Masa Tubuh (IMT).*

# Isi Piringku



## TERDIRI DARI:

- 1/3 dari ½ piring berisi lauk-pauk :
  - Lauk pauk sumber protein antara lain: ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe) dsb.
  - Lauk pauk sumber protein hewani antara lain: daging sapi daging ayam, hati sapi, ikan asin, ikan teri kering, telur ayam, udang basah, dsb.
- 2/3 dari ½ piring berisi Makanan Pokok :
 

Makanan pokok antara lain à beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun, dsb.
- 1/3 dari ½ piring berisi buah-buahan :
 

Buah-buahan adalah buah yang berwarna antara lain yaitu alpukat, anggur, apel merah, apel malang, belimbing, blewah, duku, durian, jambu, jambu biji, dsb.
- 2/3 dari ½ piring berisi sayuran :
 

Sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya yaitu Gambas, Jamur kuping, Tomat, sayur Oyong, Ketimun, Labu air, Selada air, Lobak, Daun bawang, Bayam, Bit, Labu, waluh, Genjer, Kapri muda, Kol, Daun talas, Jagung muda, Brokoli, Daun kecipir, Pepaya muda, Sawi, Kembang kol, Buncis, Labu Siam, Rebung, Kemangi, Daun kacang panjang, Pare, Taoge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, Wortel, dsb.

# Isi Piringku



## A ESSE :

- $1/3$  deri  $1/2$  pereng a esse lqamben :
  - Lamben se amusal deri sombher protein bu-tombuen akadhi : jhuko' telur, ajem, dheghing, susu ben kacang-kacangan sareng hasel olahanah (tahu ben tempe)
  - Lamben se a muasal deri protein keben, akadhi : dheghing sape ben ajem, ateh sapeh ben ajem, hjuko' accen, jhuko' kenduy kerreng, telur ajem, odeng Becca, ben salaenna sepadeh.
- $2/3$  deri  $1/2$  pereng a esse :
 

Kakanan pokok akadhi berres, kentang, sabrheng kaju, sabhrenc longghe, jheghung,tales, saghuh, sokon, ben samacemma.
- $1/3$  der  $1/2$  pereng a esse wa'-buwa'an :
 

Wa'-buwa'an nika buwa se berna-bernih akadhi anggur, apel mira, apel mlaang, bhelimbhing, blewa, duko, dhurin, jembhu, jembhu bhighti ben samacemma.
- $2/3$  deri  $1/2$  pereng aesse ghengan :
 

Ghengan bhiruh ben ghengan se abernah laen akadhi langker, kolat kopeng, tomat, temun, labuh aeng, deun bhebeng, bhejem, labuh, tong-centongan, kangkong, terrong, oto' ben samcemma.

# 10 Pesan Gizi Seimbang

## 1 SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN :

*SOKKOREN BEN NIKMATEN CEM-MACEMAH KAKANAN :*

Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan.

*Sajen benny'a' macem kakakn se e kakan maka sajen ghempang menuhaghi kabhutoan gizi klaaben ghenpang ngaolleaghi macem-macem zat gizi se laenna se aghuna begi kesehatan.*

## 2 BANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH-BUAHAN :

*BENNYA' NGAKAN GHENGAN BEN COKOP WA' BUWA'AN :*

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan.

*Ngakan ghenan ben wa'-buwa'an se cokop engghi paneka sala settong indicator/katentoan sederhana gizi seimbang. Ngakan ghenan ben wa'-buwa'an se cokop dhehding sala settong kaghunaan e delem ajegeh kanormalan tekanan der., jumla ghuleh, ben kolesterol dere sareng makeni' resiko sarah apadeng kalaben lempo (gendut)*



# 10 Pesan Gizi Seimbang

## 3 BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK YANG MENGANDUNG PROTEIN TINGGI:

*BIASAGHI NGAKAN LABEN SE AGHENDU' PROTEIN TENGGHI :*

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi. Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Oleh karena itu dalam mewujudkan Gizi Seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

*Lamben a muasal deri sombher protein keben ben sombher tombuen. Kakanan se muasal deri keben andi' asam amino se lebbi lengkap. Kakanan se amuasal deri protein tombuen aghendhu' esse lemma' ta' jenuh se lebbi benny' etembheng protein keben. Saengghena e delam a wujudaghi Gizi Seimbgang, kaduwa' kelompok kakanan se kashebbehut nika (keben kalaben tombuen) kodhu e kakan abhereng sareng kelompok kakana laenna ben are sopajeh sapajeh jumla kalaben kualitas zat gizinah se e kakan lebbi sae tor samporna.*

## 4 BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK :

*BIASAAGHI NGAKAN MACEM KAKAN POKOK :*

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya.

*Kakanan pokok engghi paneka kakan se aghen dhu karbohidrta se kerep e kakakn otobe lastareh deddhi begien deri kabiasaan kakakn e macem-macem etnik(soko bengsah daerah) e Indonesia mualen lambe dimen. Cointonah kakanan pokok engghi paneka berres, jhenghung, sabbrheng, obih, tales, saghuh, ben samcemm.*

# 10 Pesan Gizi Seimbang

## 5 **BATASI KONSUMSI PANGAN MANIS, ASIN DAN BERLEMAK :**

*BETESEN NGAKAN KAKAKAN SE MANIS, ACCEN BEN ALEMMAK :*

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

*Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 se aesse atoran Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak sareng Pesan Kesehatan kaanghuy Pangan Olahan kalaben Pangan Siap Saji myenutaghi konsumsi ghuleh lebbi deri 50 gram (4 sendok ngakan), natrium/buje lebbi deri 2000 mg (1 sendok ngakan) kalaben lemmak/minnyak sakabhi'na lebbi deri 67 gram (5 sendok) sa oreng sa areh bisa ningkataghi resiko tekakan dre tengghi, troke, diabtes (kenceng manis), kalaben serangan jantung.*

## 6 **BIASAKAN SARAPAN**

*BIASAAGHI NGAKAN LAGGHU :*

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

*Ngakan lagghu engghi paneka lalkon ngakan nginum se elakonin ghu-lagghu deri e bekto jghe tedung sampe pokol 9 kaanghuy menuhaghi sabgeien kabhutoan gizi re-saareh. (15-30% kabhutoan gizi) delem rangka a wujudaghi odi' sehat, aktif tor produktif.*

# 10 Pesan Gizi Seimbang

## 7 BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP DAN AMAN :

*BIASAGHI NGINUM AING POTE SE COKOP TOR AMAN :*

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. 2 liter per hari atau 8 gelas per hari.

*Aing engghi paneka sala settong zat makro esensisal se aghendhu' arte aing e bhutoaghi bhedhen delem jumlah se bennyak kaanghuy odi' sehat tor bhedhen ta' bisa a produksi aing kaanghuy menuhaghi kabhutoan nika. Sakitar tello parapattah beden e sosen deri aing. Manussa e saranaghi nginum aig 2 liter ben areh oatbe 8 gelles ben areh.*

## 8 BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN :

*BIASAAGHI NGAKAN MACEM KAKAN POKOK :*

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan.

*Label engghi paneka keterangan se bede ning e bundhu'en kakakan aesse informasi masala esse, macem, bahan-bahan kalaben zat gizi sareng tangghel kadaluarsa. Saengghenah penting sabelunna melle otobe ngakan kakakan kodhu maca label se bede ning e bundhu'en kakakan.*

# 10 Pesan Gizi Seimbang

## 9 CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR BERSIH MENGALIR :

*MACCO TANANG ANGGHUY SABON KALABEN AINGA GHILI SE BHERSE :*

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

*Sanget penting macco tanang se sae kalaben bhender ngangghuy sabon kalaben aing aghili se bherse engghi panika tojjhuenna sopajeh ajgehe kabhersean sakabbhi'na sareng acegah koman kalaben panyake' apindah deri tanang ka kakanan se bisa e kakan ben jhugen sopajeh bhedhen tak ekekning koman. Kebiasaan odi' sehat kodhu e lakonin atas dasar kasadaran tiap-tiap anggota keluarga sopaje bisa ngindaren deri panyake', karna 45% panyake' diare bisa ecagha kalaben macco tanang.*

## 10 LAKUKAN AKTIVITAS FISIK YANG CUKUP DAN PERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL :

*LAKONIN AKTIVITAS FISIK PACOKOP KALABEN PERTAHANAGHI BERRE' NORMAL BHEDHEN :*

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

*Aktivitas fisik engghi paneka tiap-tiap ghulih bhedhen se aningataghi pangaluanan tenaga/emerge kalaben pembakaran energy. Aktivitas fisik minimal 30 menit sa areh ben minimal 3-5 areh delem samingguh. Akativitas fisik akadhi ajhelen sokoh, nyapoh, ngepel, naik toron tangga ben samacemma.*

# Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

GIZI SEIMBANG E MASA PANDEMI COVID-19



## Manfaat Gizi Seimbang

pada masa pandemi Covid-19

Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular COVID-19. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima. Mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat gizi berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh manusia antara lain yaitu Vitamin A, C, E dan Zink.



A ningkataghi daya tahan bhedhen engghi paneka settong kuncinah ta' etolaren COVID-19. Ngakan kakakan se bergizi seimbang engghi paneka sala settong cara sopajeh daya tahan tubuh pagghun kuat/prima. Ngakakn kakakn se aghendhu' zat gizi andi' tugas aktif delem aningkataghi daya tahan bhedhen manussa anatar laen engghi paneka Vitamin A, C, E ben Zink.

# Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

GIZI SEIMBANG E MASA PANDEMI COVID-19

## VITAMIN A

Vitamin A berperan dalam mengatur sistem kekebalan tubuh, memberi perlindungan terhadap infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan pada mulut, lambung, usus, dan sistem pernapasan agar tetap sehat. Vitamin A yaitu Wortel, kuning telur, daun singkong, ubi jalar, bayam, susu dan sereal.

*Vitamih A andi' tugas delem ngator kakebalan bhedhen, aberri' perlindungan deri infeksi ngangghuy cara ajegeh permukaan kole' kalaben jaringan ning e l;esan, labung, usus kalaben sistem pernafasan sopajeh pagghun sehat. Vitamin A akahdhi wortel, telur, deun sabbrheng, sabbrheng longghe, bhejem, susu, kalaben sereal.*

### CONTOH:



# Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

GIZI SEIMBANG E MASA PANDEMI COVID-19

## VITAMIN C

Vitamin C melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh. Makanan yang banyak mengandung vitamin C adalah buah-buahan seperti jeruk, pepaya, stroberi, tomat, dan jambu biji.

*Vitamin C alindungan bhedhen deri infeksi kalaben cara arangsang pembentk an antibody kalaben kakebalan bhedhen. Kakan se aghendhu' vitamin C engghi paneka jherru', kates, stroberi, tomat kalaben jhmebhu bighi.*

CONTOH:



# Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

GIZI SEIMBANG E MASA PANDEMI COVID-19

## VITAMIN E

Vitamin E berfungsi sebagai Antioksidan dan tugasnya mentralkan radikal bebas didalam tubuh. Vitamin E seperti sayuran hijau, minyak sayur kacang hijau, dan kacang-kacangan lainnya.

*Vitamin E andi' kaghunaan ghebey antibody kalaben tugassa netralaghi radikal be bas e delem bhedhen. Vitamin E akadhi ghengan se ru-bhiru, minyak sayur, kacang ijo, cang-kacangan samacemma.*

CONTOH:





# Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

GIZI SEIMBANG E MASA PANDEMI COVID-19

## ZINC (SENG)

Zinc dapat membantu sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik dan membantu penyembuhan luka. Zinc dapat ditemukan dari bahan makanan seperti daging tanpa lemak, ayam, makanan laut (kerang), hati ayam, telur, keju, kacang-kacangan, dan biji-bijian (wijen).

*Zinc bisa abantu sistem kakebalan bhedhen sopajeh a fungsi dengan baik tor abantu maesak loka. Kakana se ghendhu' zinc akadhi ate ajem, telur, dheghing se tade' lemmak'en, keju, cang-kacangan kalaben ghi-bighien (bejjehen).*

CONTOH:



# Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

GIZI SEIMBANG E MASA PANDEMI COVID-19

## VITAMIN B6, FOLAT, SELENIUM, DAN ZAT BESI (FE)

Tubuh membutuhkan Fe dan Selenium untuk pertumbuhan sel kekebalan tubuh. Sementara itu B6 dan Asam Folat mempengaruhi produksi dan aktivitas sel kekebalan tubuh. Zat Besi (Fe) ditemukan dalam daging, ayam, ikan, dan telur. Vitamin B6 ditemukan dalam sereal, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, buah, ikan, ayam, dan daging. Lalu folat berlimpah dalam sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Sementara itu selenium banyak terdapat pada kacang-kacangan, daging, sereal, dan bawang putih.

*Bhedhenbhuto Fe kalaben selenium kangghuy bpertumbuhan sel kakebalan bhedhen. Sementara B6 kalaben Asalm folat apengaruh kaangghuy produksi deri aktivitas sel kakebalan bhedhen. Fe bisa eolleaghi deri dheghing, ajem, jhuko' ghengan se ru-bhirukalaben telur. Vitamin B6 bisa etemmuaghi delem sereal, kacang-kacangan, ghengan se ru-bhiruh, wa'buwaan, jhuko', ajem, kalabendhrghing. Asam folat deri ghengan se ru-bhiru, kacang-kacangan, kalben ghi-bighien. Selenium bennay' etemuaghi ning e cang-kacangan, gheghing, sereal kalaben bhebeng pote.*

### CONTOH:



# Kebutuhan Rata-Rata dari Zat Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19

## Kabhutoan Rata-rata Zat Gizi Seimbang e masa pandemi COVID-19

Angka Kecukupan Vitamin yang Dianjurkan (per orang per hari)

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
<b>Bayi / Anak</b>														
0 – 5 bulan <sup>1</sup>	375	10	4	5	0.2	0.3	2	1.7	0.1	80	0.4	5	125	40
6 – 11 bulan	400	10	5	10	0.3	0.4	4	1.8	0.3	80	1.5	6	150	50
1 – 3 tahun	400	15	6	15	0.5	0.5	6	2.0	0.5	160	1.5	8	200	40
4 – 6 tahun	450	15	7	20	0.6	0.6	8	3.0	0.6	200	1.5	12	250	45
7 – 9 tahun	500	15	8	25	0.9	0.9	10	4.0	1.0	300	2.0	12	375	45
<b>Laki-laki</b>														
10 – 12 tahun	600	15	11	35	1.1	1.3	12	5.0	1.3	400	3.5	20	375	50
13 – 15 tahun	600	15	15	55	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	25	550	75
16 – 18 tahun	700	15	15	55	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
19 – 29 tahun	650	15	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
30 – 49 tahun	650	15	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
50 – 64 tahun	650	15	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.7	400	4.0	30	550	90

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
65 – 80 tahun	650	20	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.7	400	4.0	30	550	90
80+ tahun	650	20	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.7	400	4.0	30	550	90
<b>Perempuan</b>														
10 – 12 tahun	600	15	15	35	1.0	1.0	12	5.0	1.2	400	3.5	20	375	50
13 – 15 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	25	400	65
16 – 18 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	30	425	75
19 – 29 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.3	400	4.0	30	425	75
30 – 49 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.3	400	4.0	30	425	75
50 – 64 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75
65 – 80 tahun	600	20	20	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75
80+ tahun	600	20	20	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75
<b>Hamil (+an)</b>														
Trimester 1	+300	+0	+0	+0	+0.3	+0.3	+4	+1	+0.6	+200	+0.5	+0	+25	+10
Trimester 2	+300	+0	+0	+0	+0.3	+0.3	+4	+1	+0.6	+200	+0.5	+0	+25	+10
Trimester 3	+300	+0	+0	+0	+0.3	+0.3	+4	+1	+0.6	+200	+0.5	+0	+25	+10

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
<b>Menyusui (+an)</b>														
6 bln pertama	+350	+0	+4	+0	+0.4	+0.5	+3	+2	+0.6	+100	+1.0	+5	+125	+45
6 bln kedua	+350	+0	+4	+0	+0.4	+0.5	+3	+2	+0.6	+100	+1.0	+5	+125	+45

<sup>1</sup> Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-5 bulan bersumber dari pemberian ASI Eksklusif



# Resep

## KREASI PANGAN

## RESEP DHA'ARAN

# ROLADE TAHU DAUN KELOR

## BAHAN

- Daun kelor
- Garam
- Minyak
- 5 buah bawang merah
- 3 siung bawang putih
- Ketumbar
- 4 sdm tepung beras
- 2 sdm tepung terigu
- 1/4 sdt kettumbar
- 11/4 lada
- *Deun Marongghi*
- *Buje*
- *Minyak*
- *5 bhebeng mera*
- *3 bhebeng pote*
- *katombher*
- *4 sdm tepung bheres*
- *2 sdm tepung terigu*
- *1/4 sdt katombher*
- *1/4 sa'ang*

## KANDUNGAN GIZI

• energy	524,8 kcal
• protein (14%)	9,2 g
• fat (26%)	16,5 g
• carbohydr. (61%)	4,9 g
• dietary fiber	9,9 g
• cholesterol	0,0 mg
• Vit. A	1412,3 µg
• Vit. E (eq.)	0,3 mg
• Vit. B1	0,6 mg
• Vit. B2	1,1 mg
• Vit. B6	2,2 mg
• tot. fol.acid	98,4 µg
• Vit. C	67,6 mg
• sodium	3900,7 mg
• potassium	1066,7 mg
• calcium	386,9 mg
• magnesium	373,7 mg
• phosphorus	302,0 mg
• iron	8,6 mg
• zinc	2,7 mg

## CARA MEMBUAT

1. Siapkan bahan. Kukus tahu selama 10 menit dan cuci bersih daun kelor.
2. Siapkan wadah haluskan tahu terlebih dulu lalu masukkan daun kelor, bawang merah, bawang putih, lada, ketumbar, garam, gula pasir lalu aduk sampai tercampur rata kemudian bentuk bulat-bulat.
3. Siapkan tepung beras, tepung terigu lalu tambahkan garam dan air. Aduk sampai rata jangan sampai keenceran. Lalu masukkan bola-bola tahu lalu dan goreng sampai matang.
4. Tiriskan

## CARA AGHEBEY :

1. *Siapaghi bahana. Kukos tahu dhelem beкто 10 menit kalaben beco paberse deun Marongghi.*
2. *Siapaghi bh'eddeh, Alosaghi tahu kadhe' kalaben maso'aghi deun Marongghi, bhebeng mera, bhebeng pote, sa'ang, katombher, buje, ghule kalaben gheluy sampek acampor kabhi, tero bentuk ter bunter.*
3. *Siapaghi tepung beress, tepung terigu kalaben tambein buje bik aing. Gheluy sampek rata jek sampek encer gelu. Lastare epon masokaghi bunteran tahu guring sampek masak.*
4. *Serok pa asteng*





# Resep

## KREASI PANGAN

## RESEP DHA'ARAN

### STIK DAUN KELOR

#### BAHAN

- Daun kelor
- 300 gr tepung terigu
- 50 gr maizena
- 30 gr mentega
- 120 mL air
- 1 sdt garam
- 5 siung bawang merah
- *Deun Marongghi*
- *300 gr tepung terigu*
- *50 gr maizena*
- *30 gr mentega*
- *120 mL aing*
- *1 sdt buje*
- *5 jhelu bhebeng mera*

#### CARA MEMBUAT

1. Haluskan daun kelor menggunakan mesin blender atau yang lainnya. Lalu tambahkan air.
2. Campurkan tepung terigu dan maizena, lalu masukkan cairan daun kelor dan uleni hingga kalis.
3. Masukkan ke pendingin/kulkas kurang lebih 1 jam supaya renyah.
4. Potong-potong adonan sesuai yang diinginkan.
5. Panaskan wajan, tambahkan minyak lalu goreng lalu goreng sampai matang.
6. Angkat dan sisihkan

#### CARA AGHEBEY :

1. *Alosaghi deun Marongghi ngaghuy blender otabe laena. Teros tambein aing.*
2. *Pacampur tepung terigu bik maizena, teros maso'aghi aing deun Marongghi sareng gheluy.*
3. *Maso'aghi ka kulkas korang lebi 1 jem mele renyah.*
4. *Tok- kettok odunan sesuai sekaterro.*
5. *Panasaghi bhejen, tambein minyak pas ghuring sampek masak.*
6. *Serok pa asteng*

#### KANDUNGAN GIZI

- energy 1066,7 kcal
- protein (8%) 21,3 g
- fat (22%) 26,7 g
- carbohydr. (70%) 185,3 g
- dietary fiber 6,7 g
- PUFA 1,6g
- cholesterol 62,1 mg
- Vit. A 925,7 µg
- Vit. E (eq.) 0,6 mg
- Vit. B1 0,4 mg
- Vit. B2 0,6 mg
- Vit. B6 1,1 mg
- tot. fol.acid 54,8 µg
- Vit. C 33,5 mg
- sodium 3956,1 mg
- potassium 592,2 mg
- calcium 190,5 mg
- magnesium 199,3 mg
- phosphorus 263,6 mg
- iron 4,4 mg
- zinc 1,9 mg





# Resep

## KREASI PANGAN

## RESEP DHA'ARAN

### SAYUR BENING KELOR

#### BAHAN

- Daun kelor
- 1 buah jagung yang sudah dipipil
- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 ruas kunci
- Gula
- Garam
- *Deun Marongghi*
- *1 bua jegung se mare orot*
- *3 jelu bhebeng mera*
- *1 jelu bhebeng pote*
- *1 konceh*
- *Ghule*
- *Buje*

#### CARA MEMBUAT

1. Siapkan semua bahan-bahan. Lalu cuci bersih daun kelor yang sudah dipisahkan dengan batangnya.
2. Bawang merah, bawang putih diiris sesuai selera dan kunci di geprek.
3. Panaskan panci berisi air. Ketika air mendidih masukkan semua bahan lalu masukkan jagung tunggu air mendidih. Setelah mendidih masukkan daun kelor, masukkan garam dan gula sesuai selera. Putar hingga semua tercampur.
4. Apabila sudah tercampur dan air mendidih matikan kompor. Sayur bening daun kelor siap disajikan.

#### CARA AGHEBEY :

1. *Siapaghi kabhi bahana , pas beco deun marongghi se lamare ejhijiin.*
2. *Bhebeng mera, bhebeng pote ketok sa pangaterona, konceh.*
3. *Panasaghi benchi sebede ainga. Bekto aing ngalkal pamasok kabhi bahana, jegung dentek sampek ngalkal pas pamasok deun marongghina, buje ben ghule sesuai pangatero , gheluy sampek acampor kabhi.*
4. *Bile epon acampor ben aing ngalkal pateen kompor. Ghengan bhening la siap e sajiaghi.*

#### KANDUNGAN GIZI

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| • Energy           | 116,7 kcal |
| • protein (21%)    | 7,1 g      |
| • fat (9%)         | 1,4g       |
| • carbohydr. (71%) | 24,4 g     |
| • dietary fiber    | 3,9 g      |
| • PUFA             | 0,3g       |
| • cholesterol      | 0,0 mg     |
| • Vit. A           | 702,2 µg   |
| • Vit. E (eq.)     | 0,0 mg     |
| • Vit. B1          | 0,3 mg     |
| • Vit. B2          | 0,6 mg     |
| • Vit. B6          | 1,0 mg     |
| • tot. fol.acid    | 46,7 µg    |
| • Vit. C           | 37,7 mg    |
| • sodium           | 1953,0 mg  |
| • potassium        | 514,1 mg   |
| • calcium          | 168,5 mg   |
| • magnesium        | 167,4 mg   |
| • phosphorus       | 117,8 mg   |
| • iron             | 2,6 mg     |
| • zinc             | 0,8 mg     |





# Resep

## KREASI PANGAN

## RESEP DHA'ARAN

### TELUR BACEM

#### BAHAN

- Telur ayam
  - 3 daun salam
  - 1 serai
  - 100 gr gula jawa
  - 1 sdt asam jawa
  - Air
  - Garam
- Bumbu halus:
- 3 siung bawang putih
  - 7 siung bawang merah
  - 3 kemiri
  - 1 ruas lengkuas
  - 1 ruas jahe
  - ½ sdm ketumbar halus
- *Telor ajem*
  - *3 deun salam*
  - *1 sereh*
  - *100 gr gula jawa*
  - *1 sdt asem*
  - *Aing*
  - *Buje*
- Bumbu alos:
- *3 jelu bhebeng pote*
  - *7 jelu bhebeng mera*
  - *3 kemire*
  - *1 ruas lengkuas*
  - *1 ruas jheih*
  - *½ sdm katombher alos*

#### CARA MEMBUAT

1. Rebus telur bersama bumbu dan bahan lainnya. Rebus minimal 1 jam hingga air menyusut. Semakin lama direbus semakin baik hasilnya.
2. Angkat telur dari air rebusan, siap disajikan.

#### CARA AGHEBEY :

1. Kolop telur sareng bumbuna bik bahan laena. Kolop korang lebi 1 jam sampek ainga sorot. Jen abit ekolop jen bhegus.
2. Angka' telur deri kolopan, siap ehidangahi.

#### KANDUNGAN GIZI

- energy 516,3 kcal
- protein (10%) 13,3g
- fat (54%) 33,4g
- carbohydr. (36%) 48,3 g
- dietary fiber 5,4g
- PUFA 2,2g
- cholesterol 212,0 mg
- Vit. A 508,6 µg
- Vit. E (eq.) 1,7 mg
- Vit. B1 0,1 mg
- Vit. B2 0,5 mg
- Vit. B6 0,5 mg
- tot. fol.acid 162,7 µg
- Vit. C 27,8 mg
- sodium 157,8 mg
- potassium 1095,1 mg
- calcium 429,2 mg
- magnesium 88,5 mg
- phosphorus 253,0 mg
- iron 20,1 mg
- zinc 2,2 mg





# Resep

## KREASI PANGAN

## RESEP DHA'ARAN

### SEMUR TELUR

#### BAHAN

- Telur ayam
- 2 daun salam
- 1 serai
- 200 mL air
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt gula pasir
- Lada, garam
- 2 sdm bawang merah
- Minyak
- Bumbu halus:
  - 2 butir bawang merah
  - 2 butir bawang putih
  - 2 butir kemiri
- *Telor ajem*
- *2 deun salam*
- *1 sereh*
- *200 mL aing*
- *2 sdm kecap manis*
- *1 sdt ghule*
- *Sa'ang, buje*
- *2 bhebeng mera*
- *Minyak*
- Bumbu alos:
  - *2 jelu bhebeng mera*
  - *2 bhebeng pote*
  - *2 bungkol kemire*

#### CARA MEMBUAT

1. Rebus telur, lalu kupas. Setelah itu, goreng sampai sedikit berkulit. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan air, daun salam, serai, kecap manis, gula pasir, garam, lada, dan penyedap.
3. Masukkan telur yang sudah digoreng, masak sampai air menyusut. Angkat kemudian beri taburan bawang merah goreng.

#### CARA AGHEBEY :

1. *Kolop telur, pas kombik. Lastare epon ghuring sampek bek masak. Sareng*
2. *Gheseng bumbu alos sampek room . masoaghi aing, deun salam, sereh, kecap manis, ghule, buje, sa'ang sareng penyedap (masako).*
3. *Masoaghi telur se lastare e ghuring ,sampek bek nyungsot aingnga. Serok, pas taburin bhebeng mera ghuring.*

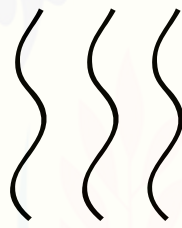
#### KANDUNGAN GIZI

• energy	420,4 kcal
• protein (12%)	12,9 g
• fat (63%)	31,1 g
• carbohydr. (25%)	27,6 g
• dietary fiber	2,8 g
• PUFA	1,4g
• cholesterol	212,0 mg
• Vit. A	445,1 µg
• Vit. E (eq.)	1,6 mg
• Vit. B1	0,1 mg
• Vit. B2	0,5 mg
• Vit. B6	0,4 mg
• tot. fol.acid	128,8 µg
• Vit. C	22,3 mg
• sodium	1249,5 mg
• potassium	809,2 mg
• calcium	266,9 mg
• magnesium	59,2 mg
• phosphorus	192,9 mg
• iron	15,9 mg
• zinc	1,5 mg





Resep  
Lain???



**TEKAN**

Dapat diakses pada link berikut:  
[bit.ly/ResepKreasiPangan](https://bit.ly/ResepKreasiPangan)

# MITOS ATAU FAKTA

## Jahe dapat menyembuhkan Covid-19?

### JAHE

Itu hanya **Mitos**, Faktanya belum ada penelitian yang mengatakan bahwa jahe dapat menyembuhkan Covid-19. Fungsi jahe yaitu untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh manusia, karena di dalam jahe terdapat senyawa bernama Gingerol dan curcumin yang sangat baik bagi tubuh. kedua kandungan tersebut berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi yang ampuh untuk menangkal radikal bebas sehingga akan meningkatkan sistem imun tubuh.

### JHEIH

*Jheih bisa ma beres Covid-19?*

*Gherua perak **Mitos**, Faktana belun bede penelitian se abele jhek jheih bisa ma beres Covid-19.*

*Kagunaan jheih ghebey ningkataghi kekuatan bheden manusa, kalaben e dhelem jheih bede vitamin vitamin se bhegus gebey bheden manusa. Vitamin vitamin ghenika aghuna gebey menangkal penyake'.*

# MITOS ATAU FAKTA

**Katanya air panas dapat membunuh virus corona?**

## AIR PANAS

Itu **Mitos**, Faktanya virus tidak dapat dimusnahkan hanya dengan air panas. Virus dapat dimusnahkan dengan antivirus (Vaksin) atau dengan imunitas tubuh manusia sendiri.

Imunitas atau kekebalan adalah sistem mekanisme pada organisme (makhluk hidup) yang melindungi tubuh terhadap pengaruh biologis luar dengan mengidentifikasi dan membunuh pathogen (sumber penyakit). Organisme (makhluk hidup) akan melindungi tubuh dari infeksi, bakteri, virus sampai cacing parasit, serta menghancurkan zat-zat asing lain dan memusnahkan mereka dari sel organisme yang sehat dan jaringan agar tetap dapat berfungsi seperti biasa

## AING PANAS

*Ca'en aing panas bisa mateen penyakek corona?*

*Gherua perak **Mitos**, Faktana virus otabe penyakek nika tak bisa epateen guy aing panas, kalaben virus bisa epateen aghuy antivirus (vaksin/suntikan imuniasi) bik kekuatan beden manusa dhibik.*

*Kekutan beden manusa nika mampu alindungi/ ajege bheden kalaben pengaruh keadaan luar bik mampu aidentifikasi sareng abunuh somber penyake'. Makhlok odi' nika alindungibheden dheri infeksi, virus, bakteri, cacing, serta ngancoraghi zat zat aseng laena bik memate somber penyake' dheri makhlok odi' se sehat sopajhe paghun bisa afungsi seagamana mestina.*

# MITOS ATAU FAKTA

Katanya susu beruang dapat mencegah Covid-19?

## SUSU BERUANG

Itu **Mitos**, Faktanya semua susu dapat meningkatkan imunitas tubuh yang dapat membantu mencegah Covi-19. Di dalam susu terdapat senyawa bernama Immunoglobulin, fungsi dari senyawa ini meningkatkan imunitas tubuh manusia. Jadi bukan hanya susu beruang saja, tetapi semua susu dapat meningkatkan imunitas tubuh manusia.

## SUSU BERUANG

*Ca'en susu beruang bisa acegah Covid-19?  
Gherua Mitos, Faktana kabhi susu bisa maningkatagi kekuatan bheden manusa , kalaben bisa acegah Covid-19. e delem susu bedé vitamin se kaghebey aningkataghi kekuatan manusa, dedhi beni perak susu beruang kalaben kabhi susu bisa maningkataghi kekuatan manusa.*

# ISOLASI MANDIRI

## Apa yang dimaksud dengan isolasi?

Diagnosis COVID-19 memicu isolasi. Isolasi adalah upaya untuk menjauhkan orang yang terinfeksi dari orang yang sehat guna menghentikan penyebaran virus. Merujuk kepada Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Indonesia Revisi ke-3 yang diatur melalui Keputusan Menteri Kesehatan (KMK) Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020, orang yang terkonfirmasi COVID-19 atau pasien positif bisa melakukan swaisolasi atau isolasi mandiri di rumah. Artinya, yang dirawat atau yang dikarantina di rumah sakit hanya pasien dengan kategori berat.



## Apa se'e maksot kalaban isolasi?

Penento COVID-19 ayebab aghi isolasi. Isolasi enghi paneka upaya ghebey ajauh aghi orang se terinfeksi/ ekening virus, dheri orang sehat agunagahi ghebey ma ambu pasebheren virus. A dasar agi de' Pedoman/ buku pencegahan benpengendalian covid-19 neng, pemetolan ke 3 se e ator dhelem Kapotosan Menteri Kesehatan (KMK) Nomer HK.01.07/Menkes/413/2020, orang se e nyataghi Covid-19 otabe pasien Covid-19 bisa alakonin Isolasi Mandiri (Kadhibi'), neng roma. Artena se erawat otabe se e karantina e roma sake' pera' pasien se ekategoriaghi berre'.

Isolasi Mandiri (Kadhibi')

# ISOLASI MANDIRI

**Berikut adalah orang-orang yang disarankan untuk melakukan protokol isolasi mandiri:**

- 1. Terkonfirmasi COVID-19 dengan pemeriksaan PCR,
- tetapi tidak mengalami gejala COVID-19 atau hanya
- mengalami gejala ringan, seperti batuk, demam, atau sakit tenggorokan yang bisa diatasi di rumah
- 2. Mendapatkan hasil positif pada rapid test antigen dan tidak dapat melakukan konfirmasi dengan PCR
- 3. Melakukan kontak dengan orang yang positif COVID-19
- 4. Terkonfirmasi positif saat exit test pada masa karantina

**Anika' Kalaben orengoreng se esaran aghi ghebey alakonin tata cara Isolasi Mandiri (Kadhibi'):**

- 1. Se eyataghi Covid-19 bik pamereksaan PCR, tape tak ngalamin gejala/kabedeem Covid-19, otabe pera' ngalamin gejala dhemang, padena beto' panas, otabe sake' gherrungan se bisa e atasen neng.
- 2. Olle hasel positif de' Pamareksaan Rapid test antigen ben ta' bisa alakonin konfirmasi ben PCR.
- 3. Alakonin kontak (a hubungan/sema') bik oreng se e positif Covid-19.
- 4. `E nyata aghi positif saat keluar tes bekto masa karantina.

# ISOLASI MANDIRI

**Namun, isolasi mandiri hanya bisa dilakukan pada orang yang:**

- 1. Berusia di bawah 45 tahun
- 2. Tidak memiliki penyakit penyerta, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, atau penyakit paru yang kronis
- 3. Memiliki rumah dengan kamar yang terpisah untuk setiap penghuninya
- 4. Memiliki kamar mandi di dalam rumah

**Namun, isolasi mandiri perak bisa e lakonin de' oreng se:**

- 1. A omur 45 tain de' bebe
- 2. Ta' endik penyakik ghibeen/panyakek dheri tasatas padhena
- 3. jantong, kencing manis, dhene tengghi, otabe penyakit tabeghe.
- 4. Endi' roma kalaben kamar se apesanghebey kenenganna.
- 5. Endi' jhedeng e dhelem roma.



**Jika salah satu dari syarat di atas tidak terpenuhi, isolasi perlu dilakukan di tempat yang disediakan oleh pemerintah atau kelurahan.**

*Bile sala setteng sarat e atas e bhede se sobung , isolasi perlo elakonin neng kenenganse esedia aghi pamarenta otabe kelurahan.*

# Protokol Isolasi Mandiri

Setelah terpapar ke orang yang terinfeksi COVID-19, lakukan tindakan berikut:

1. Hubungi penyedia layanan kesehatan atau hotline COVID-19 untuk mendapatkan informasi terkait tempat dan waktu untuk menjalani tes.
2. Taati prosedur pelacakan kontak untuk menghentikan penyebaran virus.
3. Jika tes tidak tersedia, tetaplah di rumah dan jangan lakukan kontak dengan orang lain selama 14 hari.
4. Selama masa karantina, jangan pergi ke kantor, sekolah, atau tempat-tempat umum. Mintalah seseorang mencukupi kebutuhan Anda.
5. Jaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, termasuk anggota keluarga Anda.
6. Kenakan masker medis untuk melindungi orang lain, termasuk jika/ketika Anda perlu meminta perawatan medis.
7. Cuci tangan Anda secara rutin.
8. Gunakan ruangan yang terpisah dari anggota keluarga lain, dan jika tidak memungkinkan, selalu kenakan masker medis.
9. Pastikan ventilasi ruangan selalu baik.
10. Jika menggunakan kamar bersama orang lain, beri jarak antar-tempat tidur minimal 1 meter.
11. Amati diri Anda sendiri apakah ada gejala apa pun selama 14 hari.
12. Segera hubungi penyedia layanan kesehatan jika Anda mengalami salah satu tanda bahaya berikut: sulit bernapas, sulit berbicara atau bergerak, bingung, atau merasakan nyeri di dada.
13. Tetaplah positif dengan terus berinteraksi dengan orang-orang terdekat melalui telepon atau internet, dan dengan berolahraga di rumah.



# Tata Cara Isolasi Mandiri:

*Latare etolaren bi'oreng se ekening Covid-19, lakonik tindakan panika:*

1. *Hubungi penyedia layanan kesehatan otabe saluran COVID-19 ghebey olle informasi se terkait kenengan ben bekto ghebey ajelenin tes.*
2. *Tate atoran penyarean kontak (a hubungan/sema') ghebey maambu panyebaran Covid-19.*
3. *Bile tes ta esediaghi , paghun neng roma ben ella alakonin kontak (a hubungan/sema') kalaban oreng laenan sampek 14 are.*
4. *Abit a bekto karantina, jek entar ka kantor, sakolaan, otabe kenengan umum . mintah oreng ghebey macokop kabhutoan empeyan.*
5. *Jhege jara' korang lebi 1 meter dheri oreng laen, sareng anggota keluarga empeyan.*
6. *Ghunaghi masker medis ghebey alindungi oreng laen, sareng mun perlo empeyan minta perawatan medis*
7. *Beco tanang empeyan pa seghud.*
8. *Ghuna aghi roangan se apesa sareng keluarga laena, ben apabile tak memungkinkan ngaghuy masker teros.*
9. *Pasteaghi lobeng/jendela roangan bhegus.*
10. *Mun aguna aghi kamar abhereng oreng laen, beri' jarak negn katedungan korang lebi 1 meter.*
11. *Perhate aghi kalaben empeyan apabele bedede gejala/ kabedeen apa bhei selam 14 are.*
12. *Langsong hubungi penyedia layanan kesehatan bile empeyan ngalami tandede padena : seksek/ tabeghe, ta' bisa abenta otabe agera', bingung otabe nyuknyuk neng dede.*
13. *Pa paghun bhegus kalaben abereng sareng oreng oreng sema' ngaghuy telpon otabe internet ben sareng olahraga neng roma.*

## Selesai isolasi apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

*Lastare isolasi bile menohin sala settong panika:*

1. Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimtomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up PCR swab dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.
2. Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up PCR swab dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.
3. Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapatkan hasil pemeriksaan follow up RT PCR 1 kali negatif dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

1. *asus tadhe' gejala se tak elakonin pamereksaan PCR Swab ben etambe 10 are isolasi mandiri mulae pa ngalak'an penento penyataan.*
2. *Kasus sareng gejala se ta' elakonin pemeriksaan PCR Swab e bittong 10 are mulae are tanggel onset kalaban etambe korang lebi 3 are lastarena tade' pole se anunjuaghi gejala padena panas tenggi ben sekse/tabeghe.*
3. *Kasus se nyata aghi kalaban gejala se olle asel pameriksaian Rt PCR 1 kale negatif kalaban etambe korang lebi 3 are lastarena tade' pole se anunjuaghi gejala padena panas tenggi ben sekse/tabeghe.*

# CONTOH MENU SEHARI UNTUK ISOMAN

## CONTO MENU REN AREN KAANGGHUY ISOLASI MANDIRI

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Porsi	URT
Makan Pagi (07.00-08.00)	Nasi putih	Nasi	1,25 p	2 ctg rice cooker
	Sayur sop daging ayam	Wortel	1 p	1 mangkok
		Buncis		
		Kubis		
	Daging ayam bagian paha	Daging ayam bagian paha		
		Pepes tahu	Tahu	1 p
	Ayam kecap	Ayam	1 p	1 ptg
Pepaya	Pepaya	1 p	1 ptg	
Selingan Pagi (10.00)	Apel	Apel	1 p	1 buah
	Jus tomat	Tomat	1 p	1 gls
		Madu		
Makan Siang (13.00-14.00)	Nasi putih	Nasi	1,5 p	3 ctg rice cooker
	Ikan bandeng kuah bening	Ikan bandeng	1 p	1 ptg bagian tengah
		Bawang putih		
	Oseng tempe	Tempe	1 p	50 gram
		Bawang putih		
	Tumis kangkung	Kangkung segar	1 p	6 sdm
		Bawang putih		
Jeruk manis	Jeruk manis	1 p	1 buah sgd	
Selingan Siang (16.00)	Pisang	Pisang	1 p	1 buah
	Jambu biji	Jambu biji	1 p	1 buah sedang
Makan Malam (19.00-20.00)	Nasi putih	Nasi	1,25 p	2 lbr
	Sayur kelor	Kelor	1 p	1 btr
		Jagung		
	Tempe tahu kecap	Tempe	0,5 p	25 gram
		Tahu	0,5 p	25
	Telur rebus	Telur	1 p	1 buah
	Jeruk manis	Jeruk	1 p	1 buah
	Kelapa	Kelapa muda	0,5 p	1 gls

# DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, V. (2021). Pengelolaan Sampah Masker Sekali Pakai. URL: <https://www.dlhk.jogjaprov.go.id/pengelolaan-sampah-masker-sekali-pakai>. Diakses tanggal 28 Juli 2021.
- CDC. (2021, June 24). Possible Side Effects After Getting a COVID-19 Vaccine. Retrieved July 28, 2021, from Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>
- Dinas Kesehatan Kota Padang. 2020. Etika Batuk dan Bersin yang Benar Putus Rantai Penularan COVID19, Yuk Praktekkan!. Padang: Dinas Kesehatan.
- KEMENKES RI, 2018, Jangan Asal Bersin Dan Batuk, Kenali Etika Bersin Dan Batuk Agar Tidak Menularkan Penyakit, Jakarta: Kemenkes.
- Kemenkes RI, Kominfo, KPCPEN, GERMAS. (2021). Buku Saku: Tanya Jawab Seputar Vaksinasi Covid-19 (Edisi Pertama). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Stop Penularan COVID-19 dengan Disinfeksi Lingkungan (Panduan Cara dan Langkah-Langkah Disinfeksi).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Flyer: 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). URL: <https://kemkes.go.id/article/view/20031700003/Materi-atau-Media-FLyer-COVID-19.html>. Diakses tanggal 28 Juli 2021.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Keputusan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit No. HK.02.02 / 4 / 1 / 2021 tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinasi dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Keputusan Menteri Kesehatan (KMK) Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).

# DAFTAR PUSTAKA

- KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/382/2020 TENTANG PROTOKOL KESEHATAN BAGI MASYARAKAT DI TEMPAT DAN FASILITAS UMUM DALAM RANGKA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19). [diunduh 2021 Juli 28]. Tersedia di:<https://promkes.kemkes.go.id/kmk-no-hk0107-menkes-382-2020-tentang-protokol-kesehatan-bagi-masyarakat-di-tempat-dan-fasilitas-umum-dalam-rangka-pencegahan-covid19>
- Kevin, A. (2021). Protokol Isolasi Mandiri Bantu Cegah Penyebaran COVID-19, Inilah yang Perlu Diterapkan. Tersedia pada:<https://www.alodokter.com/bantu-cegah-penyebaran-covid-19-inilah-protokol-isolasi-mandiri-yang-perlu-diterapkan>[diakses 28 Juli 2021].
- Luh Ade Dita Rahayu, J. C. (2021). HIPERTENSI, DIABETES MELITUS, DAN OBESITAS SEBAGAI FAKTOR KOMORBIDITAS UTAMA TERHADAP MORTALITAS PASIEN COVID-19: SEBUAH STUDI LITERATUR. JIMKI : JURNAL ILMIAH MAHASISWA KEDOKTERAN INDONESIA, 90-97.
- Nurlila, R. U., dan J. L. Fua. 2020. Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari. Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat. 1(2): 54-61.
- OCW UI. (2021). Modul Tanggap Pandemi COVID-19: Karantina dan Isolasi Mandiri Pasien Konfirmasi COVID-19. Tersedia pada:<https://ocw.ui.ac.id/mod/page/view.php?id=13244>[diakses 28 Juli 2021].
- Panduang Gizi Seimbang Pada Masa COVID-19. 2020. Kemenkes RI.
- Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan Covid-19. Tersedia di:<https://covid19.go.id/p/protokol/pedoman-perubahan-perilaku-penanganan-covid-19>.
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2019 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN UNTUK MASYARAKAT INDONESIA
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.

# DAFTAR PUSTAKA

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. (n.d.). Pedoman Gizi Seimbang.
- Siagian, T. H. (2020). MENCARI KELOMPOK BERISIKO TINGGI TERINFEKSI VIRUS. JURNAL KEBIJAKAN KESEHATAN INDONESIA : JKKI, 98-106.
- Sultoni, A. (2021). Dampak Limbah Masker Medis.<https://blog.heylaw.id/tag/dampak-limbah-masker-medis/>[Diakses 28 Juli 2021].
- Suprobowati, O. D., dan I. Kurniati. 2018. Virologi. Bahan Ajar Teknologi Laboratorium Medik. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- The National Team For The Acceleration of Poverty Reduction. 2020. Vulnerable Groups in the Covid-19 Outbreak. <http://tnp2k.go.id/articles/vulnerable-groups-in-the-covid-19-outbreak>
- Tim Komunikasi Komite Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) dan Pemulihan Ekonomi Nasional. 2021. Menggunakan Masker Yang Benar Cara Ampuh Menangkal Virus. Jakarta.
- WHO. (2021). Coronavirus Disease (COVID-19). Tersedia pada:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-COVID-19>[diakses 28 Juli 2021].
- World Health Organization. 2020. Q&A on coronaviruses (COVID-19). [diunduh 2021 Julii 28]. Tersedia pada:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>.