

PENGENALAN PRINSIP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19

Vitria Melani¹, Laras Sitoayu², Nanda Aula Rumana³, Lintang Purwara Dewanti¹, Vira Herliana Putri¹, Putri Ronitawati², Rachmanida Nuzrina²

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

²Program Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

³Program Studi Rekam Medis & Informasi Kesehatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9, RT.1/RW.2, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510, Indonesia

vitria@esaunggul.ac.id

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an effort to create a healthy life at the individual and community levels. In a pandemic era like today, PHBS is very important to avoid various viruses and diseases. Education about the importance of PHBS needs to be carried out to all society elements, including adolescents. Education for adolescents can be done by utilizing digital media because of adolescents' increasing exposure to these media. So, the purpose of this community service activity is to increase adolescent knowledge about PHBS to apply it in everyday life. Education using Whatsapp Group media involving 31 students from SMPN 220 Jakarta. There are pre-test and post-test that are given as an indicator of the success of the education delivered. The results of the analysis showed that there was an increase in adolescent knowledge about PHBS. All participants also showed a positive response with education through digital media like this and hoped that similar activities, with material about nutrition and other health, could be carried out as well. This shows that the role of digital media is very large in influencing adolescents' knowledge of information. It is necessary to continue to carry out nutrition education using digital media to create a healthy and quality generation.

Key words : Adolescents, Health, PHBS

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah upaya untuk menciptakan kehidupan sehat, baik pada tingkat individu maupun kelompok masyarakat. Di era pandemi seperti saat ini, PHBS menjadi hal yang sangat penting diperhatikan, agar masyarakat terhindar dari berbagai virus dan penyakit. Edukasi mengenai pentingnya PHBS ini perlu terus dilakukan kepada seluruh elemen masyarakat. Salah satu kelompok yang perlu menjadi perhatian adalah remaja. Edukasi kepada remaja dapat dilakukan dengan memanfaatkan media digital, karena keterpaparan remaja yang semakin meningkat terhadap media tersebut. Sehingga, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai PHBS agar dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi menggunakan media *Whatsapp Group* dengan melibatkan 31 siswa dari SMPN 220 Jakarta. Terdapat *pre test* dan *post test* yang diberikan sebagai indikator keberhasilan edukasi yang disampaikan. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang PHBS. Seluruh peserta juga menunjukkan respon yang positif dengan edukasi melalui media digital seperti ini dan mengharapkan kegiatan yang sejenis, dengan materi seputar gizi dan kesehatan lainnya dapat dilakukan juga. Hal ini menunjukkan bahwa peran media digital sangat besar dalam memengaruhi pengetahuan remaja terhadap suatu informasi. Sehingga, perlu terus dilakukan edukasi gizi dengan media digital agar tercipta generasi yang sehat dan berkualitas.

Kata kunci : Kesehatan, PHBS, Remaja.

Pendahuluan

Kesehatan menjadi kunci utama dalam menentukan kualitas hidup masyarakat. Seseorang dengan status kesehatan yang baik, memiliki kemampuan dan produktivitas kerja yang baik pula. Kualitas kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Adliyani, 2015). Salah satunya adalah penerapan perilaku hidup yang bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan gerakan atau program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS diharapkan dilakukan oleh individu, baik untuk dirinya sendiri, maupun lingkungannya. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Kemenkes RI, 2011).

Program yang sudah berjalan hampir satu dekade ini, dinilai sebagai program yang masih perlu disosialisasikan dengan baik kepada seluruh elemen masyarakat. Salah satu kelompok masyarakat yang perlu diberikan edukasi terkait dengan PHBS adalah kelompok remaja. Hal ini karena remaja berada pada fase kehidupan dengan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga menjadi kesempatan yang bagus untuk mengedukasi mereka (Diananda, 2018). Edukasi kepada kelompok remaja ini juga diharapkan sebagai langkah awal agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi kepada kelompok remaja dapat dilakukan dengan melibatkan pihak sekolah. Hal ini sejalan dengan program PHBS di sekolah yang sudah dicanangkan pemerintah. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta meningkatkan proses belajar mengajar.

Edukasi mengenai PHBS semakin dibutuhkan saat kondisi pandemi seperti saat ini.

Situasi ini menuntut masyarakat, khususnya remaja untuk lebih peka terhadap kesehatan dan kebersihan diri. Edukasi mengenai PHBS di era pandemi ini dirasakan sangat perlu agar remaja dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri, sehingga terhindar dari berbagai virus dan penyakit. Beberapa PHBS yang perlu disampaikan kepada siswa adalah cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan jarak fisik (*physical distancing*), dan cara menjaga kebersihan diri (Zukmadani *et al.*, 2020).

Agar edukasi kepada remaja dapat diterima dengan mudah, maka perlu menggunakan media yang bersifat interaktif. Saat ini remaja sering terpapar dengan berbagai media digital, baik untuk mendapatkan informasi terkait dengan materi pembelajaran di sekolah, bermain *game*, maupun sekedar mencari informasi lainnya. Media yang umum digunakan seperti *Instagram*, *Line*, *Facebook*, dan *WhatsApp*. Fenomena ini menjadi tantangan sekaligus peluang bagi kita untuk memberikan edukasi digital kepada remaja. Tantangannya adalah remaja yang mengakses internet secara tidak terkendali memiliki beberapa potensi risiko, seperti terpapar konten penyimpangan sosial dan terhubung kepada orang yang tidak dikenal (Rachmaniar *et al.*, 2018). Namun, peluang yang dapat diambil adalah memberikan edukasi tentang gizi dan kesehatan kepada remaja. Stigma mengenai bermain *gadget* yang dianggap negatif dapat diubah menjadi suatu hal yang positif melalui pemberian edukasi ini.

Edukasi digital secara massal tentang PHBS memiliki potensi untuk dilakukan saat kondisi pandemi. Agar kegiatan dapat berjalan lebih efisien, dibutuhkan keterlibatan pihak sekolah. Salah satu sekolah di wilayah Jakarta Barat, yaitu SMPN 220 Jakarta menyambut baik pemberian edukasi dengan media digital. Hal ini karena proses belajar mengajar di sekolah tersebut masih dilakukan secara daring dan sekolah membutuhkan peran akademisi dari perguruan tinggi, khususnya yang memiliki konsentrasi di bidang kesehatan untuk dapat memberikan edukasi PHBS kepada siswa (remaja). Selain itu, lokasi sekolah dan tempat tinggal remaja yang terletak di wilayah padat

penduduk, diperlukan edukasi PHBS, agar mereka tetap dapat hidup sehat di tengah kondisi pandemi. Sehingga tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai PHBS agar dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat pandemi COVID-19.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus 2020. Kegiatan berupa edukasi mengenai PHBS kepada 31 orang siswa/i kelas VII-IX SMPN 220 Jakarta.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei dan identifikasi pemasalahan yang dimiliki oleh mitra, lalu dilanjutkan koordinasi dengan pihak sekolah. Selanjutnya kegiatan dilakukan dengan melakukan edukasi pada siswa di sekolah.

Saat kegiatan berlangsung, pemerintah Provinsi DKI Jakarta telah memberlakukan kebijakan *lockdown* akibat situasi pandemi COVID-19 yang semakin parah. Oleh karena itu, edukasi hanya dapat dilakukan secara daring (*online*). Pihak sekolah sangat menyambut baik kegiatan edukasi daring ini, dengan harapan siswanya tetap dapat menerapkan PHBS meskipun tidak di sekolah.

Media edukasi yang digunakan adalah *Whatsapp Group*. Setelah mendapat persetujuan dari kepala sekolah, para siswa/i bergabung ke dalam *Whatsapp Group* "Edukasi Gizi SMPN 220 JKT". Setelah perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan kepada siswa/i, dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* terkait PHBS menggunakan aplikasi *testmoz.com*. Waktu yang diberikan untuk menjawab pertanyaan *pre-test* adalah 10 menit. Setelah itu, siswa/i akan diberikan edukasi terkait PHBS.

Edukasi diberikan dengan mengirim materi melalui kolom pesan (*chat*), gambar, *slide* presentasi, dan video yang diperoleh melalui kanal *Youtube*. Saat pemberian edukasi, tim pengabdian masyarakat (*abdimas*) mengunci kolom komentar untuk siswa/i, sehingga yang dapat mengirimkan pesan hanya tim *abdimas*. Hal ini dilakukan agar seluruh siswa/i dapat mencermati isi materi dengan baik. Setelah beberapa materi PHBS diberikan, tim *abdimas* memberikan jeda waktu dengan membuka kembali kolom komentar untuk siswa/i yang

ingin mengajukan pertanyaan. Setelah menjawab pertanyaan yang diajukan, kolom komentar kembali dikunci, dan dilanjutkan dengan materi PHBS berikutnya. Proses ini dilakukan beberapa kali agar materi dapat diserap dengan baik oleh siswa/i. Setelah edukasi selesai diberikan kepada siswa, tim *abdimas* akan memberikan pertanyaan *post-test*.

Data *pre-test* dan *post-test* pengetahuan siswa/i mengenai PHBS dianalisis menggunakan SPSS versi 21. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*, untuk melihat perbedaan pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai PHBS.

Hasil dan Pembahasan

Kualitas kesehatan seseorang ditentukan oleh pengetahuan dan sikap yang dimilikinya. Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin modern masyarakat dapat mengakses berbagai informasi dari berbagai sumber termasuk media digital dan internet (Kurniawati & Baroroh, 2016). Berbagai informasi kesehatan yang dapat diakses dengan mudah melalui penelusuran di media sosial menjadikan masyarakat terpapar dengan berbagai hal yang akan mendukung mereka di dalam meningkatkan kualitas kesehatan.

Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi web baru berbasis internet yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara *online*, sehingga dapat menyebarkan konten mereka sendiri. Semua orang bebas menyampaikan pendapat, saling melempar komentar, dan menyebar berbagai informasi (Khatimah, 2018). Agar informasi kesehatan yang diberikan melalui media sosial lebih akurat maka peran akademisi atau ahli di bidang kesehatan sangat besar untuk mengedukasi masyarakat. Hal ini agar masyarakat mendapat informasi kesehatan yang valid dan terpercaya.

Salah satu kelompok yang sering menggunakan media sosial sebagai sarana mendapatkan berbagai informasi adalah remaja, terlebih di saat kondisi pandemi COVID-19 (Astuti, 2020). Sesuai dengan kelompok sasaran dan situasi pandemi, salah satu edukasi yang perlu diberikan adalah mengenai perilaku hidup

bersih dan sehat. Hasil studi menunjukkan, PHBS memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup seseorang ($p=0.042$; $OR=2.716$) (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017).

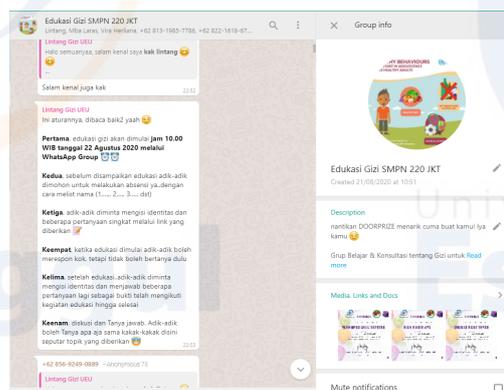
Edukasi yang bersifat komprehensif perlu dilakukan terhadap guru dan siswa. Hal ini sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan bahwa para pendidik, pemuka masyarakat, pengurus organisasi anak didik, pramuka dan kader berperan sebagai panutan dalam mempraktikkan PHBS di institusi pendidikan seperti sekolah (Kemenkes RI, 2011). Namun, karena kegiatan belajar mengajar masih dilakukan secara daring, maka tim abdimas mengambil langkah untuk mengedukasi siswa saja karena kelompok ini masih membutuhkan arahan untuk memperkaya pengetahuannya terkait PHBS. Sehingga, para siswa, yang notabene adalah remaja, dapat langsung menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada siswa-siswi SMPN 220 Jakarta ini sebagai langkah awal untuk memberikan informasi mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan melibatkan lebih dari 30 siswa-siswi. Antusiasme siswa-siswi sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan ini. Para siswa menyadari bahwa mereka perlu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit. Namun mereka belum mengetahui secara pasti langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Sehingga kehadiran tim abdimas ini sangat ditunggu oleh siswa-siswi agar mereka memperoleh informasi yang tepat. Terlebih lagi media yang digunakan untuk edukasi adalah media *WhatsApp* yang familiar digunakan oleh mereka. Aplikasi tersebut selain bisa mengirim informasi melalui pesan, juga bisa mengirim gambar berupa foto-foto bahkan juga dapat merekam suara serta video. Sehingga hal ini merupakan kemudahan dan kelancaran dalam berkomunikasi (Sartika, 2018).

Menurut siswa-siswi selama ini mereka menggunakan media *WhatsApp* sebagai media untuk berkomunikasi dengan teman dan kerabat. Sehingga kehadiran kami untuk memberikan edukasi menggunakan media

WhatsApp ini disambut dengan sangat baik oleh siswa-siswi. Pemberian edukasi yang bersifat interaktif dengan bahasa yang mudah dipahami membuat para siswa dengan cepat memahami isi materi. Melalui edukasi ini selain menambah pengetahuan siswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat juga diharapkan siswa mampu memanfaatkan media *WhatsApp* sebagai media edukasi, tidak hanya untuk berkomunikasi saja. Menurut (Sahidillah & Miftahurrisqi, 2019) *WhatsApp* memungkinkan siswa untuk bisa membagikan materi melalui status. Siswa bisa membagikan materi pelajaran atau pengetahuan yang lain dengan menggunakan fitur di *WhatsApp*, yaitu, *WhatsApp Story* atau status di *WhatsApp*. Siswa bisa berbagi foto, video, atau *link website* menggunakan status.

Agar pemberian edukasi menjadi lebih efektif, tim abdimas terlebih dahulu membuat grup *WhatsApp* “Edukasi Gizi SMPN 220 JKT” yang berisikan tim abdimas dan siswa-siswi SMPN 220 Jakarta. Setelah melakukan perkenalan selanjutnya tim abdimas menjelaskan tujuan kegiatan dan aturan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1 Perkenalan dan penjelasan aturan edukasi menggunakan grup *WhatsApp*

Setelah diberikan penjelasan terkait aturan selama kegiatan berlangsung, dilanjutkan dengan pengisian presensi dan pengerjaan pertanyaan *pre-test* untuk melihat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi tentang PHBS. Berdasarkan jawaban *pre-test*, terdapat 26 siswa yang menjawab pertanyaan. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 73.46 ± 28.558 .

Setelah jawaban *pre-test* terkumpul, tim abdimas memberikan materi terkait PHBS. Penyampaian materi dilakukan dengan

mengirim materi melalui kolom pesan (*chat*), gambar, *slide* presentasi, dan video yang diperoleh melalui kanal *Youtube*. Tim abdimas membagi kegiatan menjadi dua sesi yaitu sesi penyampaian materi dan diskusi. Saat penyampaian materi, tim abdimas mengunci kolom komentar agar seluruh peserta dapat menyimak materi dengan baik.



Gambar 2 Tim abdimas memulai penyampaian materi PHBS dan mengunci kolom komentar

Materi PHBS yang disampaikan hanya PHBS di sekolah, mengingat peserta pada edukasi ini adalah siswa/i atau remaja. Terdapat delapan PHBS di sekolah yang dijelaskan yaitu (1) cuci tangan dengan sabun dan air mengalir; (2) mengonsumsi jajanan sehat; (3) menggunakan jamban bersih dan sehat; (4) olahraga yang teratur; (5) memberantas jentik nyamuk; (6) tidak merokok di lingkungan sekolah; (7) membuang sampah pada tempatnya; dan (8) melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat (Kemenkes RI, 2011). Meskipun saat ini proses pembelajaran tidak dilakukan langsung di sekolah, para siswa harus memahami dengan baik PHBS agar dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-harinya, dan memberi contoh kepada lingkungan sekitarnya.

Selain memberikan edukasi mengenai pengetahuan, peserta juga diajarkan untuk mempraktikkan secara langsung pengetahuan PHBS yang diperolehnya. Pada tahap ini, tim abdimas memberikan waktu kepada siswa untuk menonton video langkah mencuci tangan yang benar.

Setelah selesai penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pengerjaan *post-test*. Hasil analisis menunjukkan terdapat

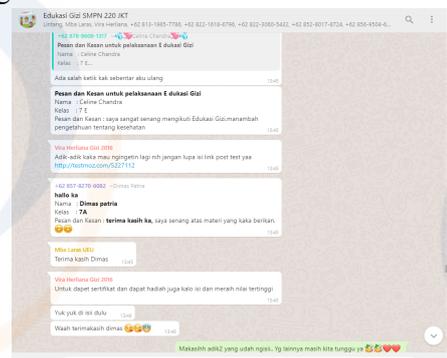
peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS menjadi 85.00 ± 15.033 . Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan PHBS yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui *Whatsapp Group*. Hasil ini menunjukkan bahwa media *Whatsapp* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media edukasi yang dapat digunakan, terutama saat pandemi COVID-19. Hasil kegiatan abdimas ini juga didukung oleh peningkatan yang juga signifikan pada pengetahuan siswa terkait perlunya penimbangan berat badan dan aktivitas fisik secara rutin saat pandemi (Sitoayu *et al.*, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu terdapat perbedaan pengetahuan gizi yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui sosial media (Zaki & Sari, 2019). Tim abdimas atau fasilitator berperan dalam memberikan pengetahuan yang relevan kepada kelompok pemberdayaan masyarakat, sehingga kelompok sasaran mampu mencapai tujuan yang diinginkan (Zukmadani *et al.*, 2020).

Tabel 1
Hasil analisis pengetahuan sebelum dan sesudah penyampaian materi PHBS

Pengetahuan	Mean±SD (n=26)	p-value
Pre-test	73.46±28.558	0.021*
Post-test	85.00±15.033	

*Signifikan pada taraf 0.05

Setelah *post-test*, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Para siswa antusias bertanya seputar materi yang disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan pemberian sertifikat digital kepada siswa yang berperan aktif selama kegiatan berlangsung dan pemberian hadiah kepada siswa yang berhasil memperoleh nilai *post-test* tertinggi.



Gambar 3 Para peserta memberikan kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan. Meskipun tidak seluruh anggota *Whatsapp Group* menjawab pertanyaan *pre-test* dan *post-test*, materi yang sudah diberikan dapat dibaca oleh mereka kapanpun. Para peserta juga dapat membagikan materi kepada rekan-rekannya mau kerabatnya. Adanya kemajuan bidang teknologi memudahkan dalam pembelajaran, penyaluran pesan melalui media yang tepat dan cepat mulai digemari. Hal ini berbanding terbalik dengan masa terdahulu dimana saat ini semua dapat terakses dengan mudah dan cepat sehingga pemanfaatan yang tepat sangat terasa bermanfaat terutama dalam dunia Pendidikan (Sartika, 2018).

Kesimpulan

Edukasi digital mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswasiswi SMPN 220 Jakarta sebagai salah satu langkah meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih pada remaja. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan siswasiswi setelah diberikan edukasi tentang PHBS. Sehingga, perlu dilakukan edukasi secara berkala dengan berbagai materi tentang gizi dan kesehatan, khususnya pada kelompok remaja, agar terciptanya kehidupan yang sehat dan berkualitas.

Daftar Pustaka

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Astuti, L. (2020). Kontribusi Media Sosial Terhadap Perilaku Keseharian Remaja. *Jurnal Pendidikan Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, II(2), 146–156.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Kemendes RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. In *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Khatimah, H. (2018). Posisi Dan Peran Media Dalam Kehidupan Masyarakat. *Tasamuh*, 16(1), 119–138. <https://doi.org/10.20414/tasamuh.v16i1.548>
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51–66. <http://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/2069>
- Rachmaniar, R., Prihandini, P., & Janitra, P. A. (2018). Perilaku Penggunaan Smartphone dan Akses Pornografi di Kalangan Remaja Perempuan. *Jurnal Komunikasi Global*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.24815/jkg.v7i1.10890>
- Sahidillah, M. W., & Miftahurrisqi, P. (2019). Whatsapp sebagai Media Literasi Digital Siswa. *Jurnal VARIDIKA*, 1(1), 52–57. <https://doi.org/10.23917/varidika.v1i1.8904>
- Sartika. (2018). Kegunaan whatsapp sebagai media informasi dan media pembelajaran pada mahasiswa ilmu komunikasi STISIP persada bunda. *Medium*, 6(2), 15–26.
- Sitoayu, L., Dewanti, L. P., Melani, V., Rumana, N. A., Putri, V. H., & Ronitawati, P. (2021). Literasi Digital Mengenai Rutin Menimbang Berat Badan dan Melakukan Aktivitas Fisik Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 96–105.
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. *Advances in Health Sciences Research (AHSR)*, 2(January), 431–436. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>
- Zukmadani, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>