

## **Edukasi Lansia Sehat Waspada Covid 19 Melalui Pengaturan Pola Makanan Bergizi Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya**

**Kejora Handarini<sup>1</sup> dan Sri Oetami Madyowati<sup>2</sup>**

Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Dr. Soetomo

Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Dr. Soetomo

Email korespondensi: [kejora.handarini@unitomo.ac.id](mailto:kejora.handarini@unitomo.ac.id)

### **ABSTRAK**

Masyarakat Lanjut usia (Lansia) adalah golongan usia yang beresiko tinggi terkena penyakit yang disebabkan virus Covid-19, karena biasanya masyarakat kelompok ini memiliki beberapa penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas, jantung. Banyak upaya yang dapat dilakukan agar lansia tetap sehat di masa pandemic covid seperti ini di antaranya adalah selalu memperhatikan protokol kesehatan, pola makanan yang bergizi dan seimbang, berjemur, menjaga kebahagiaan, dan berolahraga rutin. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut sangat diperlukan peran perguruan tinggi, diantaranya melaksanakan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan pada lansia di Posyandu Lansia yang berlokasi di Jl. Pakis Tirtosari Raya 72, Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya. Adapun tujuan kegiatan ini adalah mengedukasi para lansia mengenai pengaturan pola makan yang bergizi dan sehat yang cocok bagi lansia serta pemberian olahan pangan cocok untuk lansia berupa biskuit ikan tinggi protein. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu: persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adanya peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu Lansia tentang makanan bergizi yang wajib dikonsumsi, olahan pangan yang mudah disediakan, serta biskuit ikan berprotein tinggi sebagai alternatif cemilan sehat. Para ibu Lansia ini terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini dengan ditunjukkan melalui tanya jawab dan diskusi yang sangat interaktif, demikian juga peserta tetap ditempat sampai berakhirnya acara. Berdasarkan pretest dan post test menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta.

**Keywords:** Lansia, Pola makan, Sehat, Covid 19

## PENDAHULUAN

Dunia tengah menghadapi Covid 19, penyakit akibat virus yang muncul secara mendadak, dan hampir seluruh dunia diluluh lantakkan. Dunia dihadapkan pada krisis kesehatan secara global, yang mana memberikan dampak sosial ekonomi yang tidak pernah diduga sebelumnya. Demikian juga, dengan Indonesia, pembatasan sosial, penutupan sekolah dan tempat belanja serta mall mall dibatasi. Kehidupan berjuta-juta anak dan keluarga seolah terhenti, yang berdampak pula pada kesehatan mental, dan akses pelayanan kesehatan dasar. Penyakit Covid 19 ini telah dinyatakan sebagai pandemic oleh WHO (2020), sedangkan oleh Pemerintah Indonesia, secara nasional telah ditetapkan melalui Kepres No 12 tahun 2020 sebagai Bencana nasional Non Alam Penyebaran Covid-19 (Keppres, 2020).

Dampak pandemic covid 19 ini, bersifat multidimensi, dan korban pandemic merata hampir semua kelompok umur, dimana lansia dengan rentang usia 60 tahun ke atas memiliki angka kematian tertinggi sebesar 95 % (WHO, 2020). Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok yang rentan dan beresiko tinggi terdampak Covid 19 ini, mengingat kebanyakan diantara mereka juga dilengkapi dengan penyakit penyerta atau cormobid, seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung, obesitas, dll. Indonesia termasuk negara dengan struktur penduduk tua, karena populasi lansia saat ini diperkirakan 9,99% dari total penduduk Indonesia atau sebesar 27,08 juta jiwa (Riskedas, 2018). Proses alamiah menua adalah merupakan pencampuran antara proses psikologik, biologik, dan sosial yang dimulai sejak awal kehidupan dengan pertumbuhan dan kematian sel-sel silih berganti, dan proses ini akan dipercepat dan diperberat dengan faktor lingkungan dan pola hidup yang tidak sehat (Erlin, 2021).

Lansia secara prinsip sangat memerlukan perlindungan dan pemberian informasi yang benar pada masa pandemic, terutama terkait penjagaan kesehatan mental dan fisik (Yousif et al., 2020). Selain itu, lansia juga harus didukung oleh keluarganya dengan kualitas hidup yang baik, terutama asupan pangan yang bergizi, berolahraga secukupnya, berjemur, dan yang tidak kalah penting, lansia harus dijaga kesehatan mentalnya dengan tetap bisa bersosialisasi dengan teman dan tetangga, agar mereka selalu bahagia. Namun dalam keadaan pandemic seperti ini di mana, semua akses serba terbatas, maka menjadi penting untuk memberikan edukasi kepada para lansia mengenai hal tersebut, sehingga diharapkan terhindar dari covid 19 serta panjang umur.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu-ibu lansia terhadap asupan pangan

bergizi selama covid, serta pola hidup yang harus dijalankan selama pandemic covid

2. Memberikan contoh biskuit ikan tinggi protein sebagai alternatif cemilan sehat lansia

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **Lokasi dan Penerima Pengabdian Masyarakat**

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : Balai RW 5 Pakis Tirtosari, dan program ini berupa penyuluhan pada kelompok ibu-ibu Posyandu LANSIA yang berada di Jl. Pakis Tirtosari Raya No.72, RW.5, Pakis, Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya, Jawa Timur 60256

### **Metode pelaksanaan kegiatan**

Pelaksanaan program kegiatan Pengabdian masyarakat di kelompok ibu-ibu Posyandu Lansia dilakukan melalui tiga tahapan:

1. Persiapan pelaksanaan berupa sarana dan prasanana penyuluhan  
Pada tahap ini tim melakukan koordinasi mengenai waktu dan tempat untuk diadakan penyuluhan dengan anggota perwakilan ibu-ibu anggota Posyandu Lansia. Saat koordinasi tersebut disampaikan apa yang menjadi permasalahan para ibu lansia dalam pola makanan bergizi, sehingga dapat diberikan solusi melalui kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Setelah itu, para narasumber membuat materi penyuluhan mengenai pola makan bagi Lansia yang bergizi.
2. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pemberian Biskuit Ikan Tinggi Protein  
Peserta kegiatan pengabdian masyarakat diberikan Pre Test, yang berisikan soal dengan pertanyaan seputar gizi seimbang bagi lansia, sumber pangan yang cocok untuk lansia, dan jenis olahan pangan bergizi bagi lansia. Setelah itu, dilakukan pelaksanaan penyuluhan kepada peserta. Kemudian kepada para peserta, diberikan biskuit ikan tinggi protein, sebagai contoh cemilan bergizi bagi lansia. Dan selanjutnya dilakukan Pos Test, untuk mengetahui sampai seberapa peningkatan pengetahuan ini di peroleh oleh peserta.
3. Pembuatan Laporan  
Penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, dilaksanakan setelah proses pelaksanaan penyuluhan selesai, dan kemudian laporan ini dipublikasikan berupa jurnal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan Pola Makan Bergizi Bagi Lansia dan Pemberian Biskuit Ikan Tinggi Protein**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai RW 5, Jl. Pakis Tirtosari 72 Surabaya, Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya, dan berlangsung mulai pukul 09.00 sampai pukul 13.00 wib. Pre test diberikan kepada seluruh peserta, berupa soal *multiple choise* yang dilaksanakan selama 30 menit. Kegiatan selanjutnya adalah, penyuluhan yang diikuti dengan tanya jawab serta diskusi, selama kurang lebih 2 jam, dan kemudian diadakan post test.

#### 1. Pelaksanaan Pre Test dan Post Test

Peserta penyuluhan terdiri para lansia yang berjumlah 20 orang, kemudian diberikan pretest sebanyak 20 soal, dan nilainya direkapitulasi. Nilai rata-rata hasil pre test adalah 40 yang artinya ibu-ibu tersebut rata-rata hanya bisa menjawab 8 soal dari 20 pertanyaan. Dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini penting bagi para lansia, karena hanya sebagian soal yang mampu dijawab.

Setelah penyuluhan dilaksanakan, lalu diberikan Post Test. Hasil rata-rata nilai post test adalah 85, yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu lansia menjadi meningkat. Saat berdiskusi, peserta sangat antusias mengenai materi penyuluhan tentang pola makanan bergizi. Kemudian diberikan biskuit ikan tinggi protein yang cocok sebagai cemilan bergizi bagi lansia.

#### 2. Pelaksanaan Penyuluhan

Para peserta penyuluhan nampak sangat antusias mengikuti dengan tertib dan lancar. Pada pelaksanaan kegiatan ini banyak dilakukan tanya jawab dan diskusi antara peserta dan narasumber. Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai dengan bersemangat, apalagi ada pemberian biskuit ikan berprotein tinggi.

### **Pola Makan Bergizi Bagi Lansia**

Kelompok lanjut usia, adalah golongan umur 60 tahun ke atas, dan biasanya pada golongan umur ini banyak di antaranya akan mengalami penurunan nafsu makan yang dipicu oleh keadaan alamiah serta kondisi kesehatan tertentu yang mana bagi masing-masing individu berbeda-beda. Banyak penyebab penurunan nafsu makan pada lansia yang diantaranya disebabkan oleh : 1) Kesulitan mengunyah; 2) Kesulitan menelan (disfagia); 3) Masalah pada sistem pencernaan; 4) Berkurangnya kepekaan terhadap rasa; 5) Pengaruh mengkonsumsi obat-obatan secara rutin dan 5) Gangguan Kesehatan mental seperti kesepian dan depresi. Jika terdapat permasalahan seperti di atas, sebaiknya segera diatasi, karena jika

tidak diberikan solusi, dapat mengakibatkan para lansia menjadi kekurangan gizi, yang berdampak pada penurunan berat badan, serta akan meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit. Segala upaya, harus dilakukan karena dengan mengatasi masalah susah makan pada lansia dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizinya. Sehingga para lansia bisa beraktivitas secara mandiri, karena kebutuhan gizinya tercukupi (Safitri, 2021).

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi para lansia, dapat diberikan menu makanan yang menarik tetapi juga sehat, dan juga kondisi kesehatan masing-masing lansia perlu diperhatikan.

### **Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Lansia**

Lansia harus mendapatkan kualitas hidup yang sehat, sehingga harus dipastikan untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi lengkap baginya. Pemenuhan gizi ini sangat penting mengingat lansia sangat rentan untuk susah makan. Pemenuhan gizi pada makanan yang disajikan akan berdampak pada penjagaan berat badan ideal lansia, demikian juga akan mendukung metabolisme tubuh serta akan menguatkan ototnya.

### **Pemilihan zat gizi yang diperlukan pada menu makanan lansia:**

1. Protein, diperlukan oleh tubuh lansia sebagai sumber energi, sebagai zat pembangun dan perbaikan sel, pembentuk antibody, pembentuk enzim dan hormone, sehingga pemenuhannya menjadi wajib sekali. Pemberian sumber protein bisa berupa tahu, tempe, kacang-kacangan, putih telur, dada ayam, ikan, sebaiknya daging sapi dihindarkan karena teksturnya keras.
2. Karbohidrat untuk memenuhi kebutuhan energinya. Karbohidrat yang baik bagi tubuh lansia adalah karbohidrat kompleks, seperti beras merah, roti berbahan gandum utuh, umbi-umbian, buah dan sayuran. Bisa digunakan sebagai sumber serat makanan.
3. Vitamin dan mineral untuk lansia, seperti vitamin A, Vitamin D, vitamin B12, vitamin K, vitamin C, vitamin B6, kalsium, dan lainnya. Mineral berfungsi untuk menjaga fungsi kerja organ pada lansia serta untuk meningkatkan imun.

### **Pemilihan olahan makanan yang mudah ditelan**

Para lansia biasanya mengalami kesulitan mengunyah dan menelan makanan, sehingga sebaiknya diberikan olahan makanan bertekstur lembut, yang dipotong kecil-kecil, atau dicincang. Untuk menghasilkan tekstur halus seperti bubu, bisa menggunakan blender atau *food processor*. Juga perlu menjadi perhatian untuk menyediakan bubur yang bebas tulang maupun duri, sehingga lansia dapat

menikmati makanan dengan baik, dengan cara menyaring bubur sebelum disajikan.

### **Penetapan Pola makan yang teratur**

Pola Makan teratur, harus ditetapkan bagi lansia, untuk menjaga nutrisi dalam tubuhnya selalu terjaga. Pola makan teratur sebaiknya terdapat 3 kali jadwal makan besar : pagi, siang dan malam. Pola ini harus dipatuhi, dan jika lansia menganggap ini berat, masih bisa dilakukan dengan mengurangi porsi sekali makannya, namun pemberiannya lebih sering. Selain itu asupan buah dengan penyajian dalam potongan kecil-kecil, atau diblender, atau makanan ringan berupa pudding buah, selingan ini harus diberikan di waktu sekitar jam 10.00 pagi dan di jam 15.00 sore. Pola makan seperti akan menjaga energi bagi lansia sepanjang waktu, dan mencegah rasa kenyang serta perut yang kembung.

### **Pemilihan makanan yang tepat sehingga tidak menimbulkan masalah pencernaan**

Pada golongan lansia sering dihadapkan pada permasalahan pencernaan seperti maag atau sembelit. Keadaan seperti ini dapat diatasi dengan memastikan kebutuhan cairan pada lansia terpenuhi dengan baik, yakni dengan memberikan minuman paling tidak sebanyak 6 sampai 8 gelas per hari, sehingga akan membantu melancarkan sistem pencernaan dan terhindar dari dehidrasi. Selain itu minuman yang mengandung soda, makanan dan minuman yang asam dan pedas harus betul-betul dihindarkan, sehingga tidak memicu keadaan pencernaan menjadi lebih parah.

### **Pemilihan sumber lemak yang sehat**

Makanan yang mengandung kolesterol dan lemak jenuh sebaiknya dihindari. Perlu pemilihan sumber lemak yang sehat seperti buah alpukat dan kacang-kacangan seperti almond. Penggunaan daging sapi, ayam, kambing, babi, mentega, margarin, minyak goreng sebaiknya dihindari. Proses pengolahan sebaiknya, dengan direbus, dikukus dan dipanggang, karena dengan menggoreng akan meningkatkan kadar lemak dalam darah, yang bisa membahayakan. Selain itu dengan merebus dan mengukus, melembutkan tekstur makanan yang akan memudahkan untuk menelan bagi para lansia

### **Pembatasan makanan mengandung gula tinggi**

Makanan dengan kadar gula yang berlebih dapat meningkatkan resiko penyakit diabetes melitus. Dengan tingginya kadar gula dalam makanan juga menimbulkan lansia lebih cepat lapar, dan cenderung makan secara berlebihan.

### **Pengurangan asupan garam**

Demikian juga makanan dengan kadar garam yang tinggi harus dihindarkan, karena dapat meningkatkan resiko hipertensi. Juga yang harus diperhatikan adalah bagi lansia yang memiliki penyakit hipertensi, konsumsi garam berlebih dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung. Makanan mengandung garam tinggi, sering terdapat dalam keadaan tersembunyi, seperti kerupuk, keripik, penyedap rasa, saus sambal dan tomat. Untuk mendapatkan rasa yang lezat sebaiknya penggunaan minyak zaitun dianjurkan atau menggunakan sumber rempah seperti ketumbar dan lada.

### **Sumber Makanan Bergizi Dan Sehat Untuk Lansia**

1. Ikan, merupakan salah satu sumber makanan terbaik bagi lansia, karena tinggi protein dan sedikit mengandung lemak, dan beberapa ikan jenis tuna, salmon, dan mackerel sangat baik bagi tubuh lansia karena mengandung lemak baik, seperti asam lemak omega 3 untuk menjaga Kesehatan jantung, memperlambat penurunan fungsi kognitif, mengurangi peradangan. Selain itu tekstur ikan yang lembut, sangat cocok bagi lansia.
2. Telur. Sumber protein hewani yang lain dan baik untuk lansia, adalah telur, karena di dalamnya juga mengandung vitamin D, vitamin B12, vitamin B2, folat, hingga zat besi, yang sangat diperlukan oleh lansia. Cara memasak telur yang cukup mudah, menjadikan sumber protein ini termasuk favorit bagi lansia. Namun harus diperhatikan, jika ada yang alergi, maka sebaiknya tidak diberikan.
3. Ayam. Ayam cenderung mudah ditemukan dan banyak disukai, karena jenis olahan yang dibuat bisa beragam. Nilai gizi ayam juga cukup baik, selain protein, di dalamnya terdapat juga Vitamin B12 dan Zat besi. Yang penting diperhatikan adalah cara memasak ayam harus diperhatikan, benar-benar matang, karena bisa membahayakan jika kurang matang. Dan untuk lansia harus diberikan dalam potongan kecil-kecil, atau diblender disajikan sebagai sup krim.
4. Kacang-kacangan. Kacang tanah, kacang almond, kenari, pistasio, adalah merupakan jenis kacang-kacangan yang banyak terdapat di pasaran, selain rasanya lezat, jenis bahan pangan ini dapat digunakan sebagai sumber protein nabati, maupun serat. Selain itu bahan pangan ini juga mengandung serat yang tinggi, rendah lemak jenuh, vitamin B6, kalsium, kalium, dan magnesium. Penyajian bahan pangan ini bisa direbus, atau dihaluskan digunakan sebagai pasta, atau saus pada sayur dan buah-buahan.
5. Buah-buahan. Buah-buahan banyak mengandung air, serat yang tinggi, berbagai vitamin dan mineral, sangat baik bagi lansia. Termasuk makanan



yang sangat penting bagi lansia untuk mencegah sembelit dan permasalahan pencernaan yang lain. Contoh buah yang penting bagi lansia, pisang karena mengandung serat, tinggi kalium, vitamin B6, vitamin C, serta magnesium, Kalium sangat baik untuk penderita hipertensi, dan kandungan yang lainnya baik untuk imunitas dan system pencernaan. Untuk penderita diabetes melitus sebaiknya dihindari buah dengan kandungan gula yang tinggi seperti mangga, durian, dll.

6. Sayuran. Sayuran juga penting bagi lansia, karena banyak mengandung serat, vitamin, dan mineral. Sayuran yang baik untuk lansia, adalah sayuran berdaun hijau, seperti bayam, karena mengandung kalsium, zat besi, kalium, vitamin K, vitamin C. Selain itu tomat dan wortel juga sangat baik untuk kesehatan lansia, perlu dilakukan diversifikasi sumber sayur yang diberikan.
7. Susu dan produk susu Susu dan produk susu yang lain, seperti keju atau yoghurt, kaya akan kalsium dan vitamin D yang baik untuk kesehatan tulang lansia. Lansia rentan mengalami penurunan kepadatan tulang, dan mengakibatkan terjadinya osteoporosis. Susu yang dipilih sebaiknya yang rendah atau bebas lemak, agar terhindar peningkatan lemak dalam tubuh. Konsumsi susu ini disesuaikan dengan kondisi lansia. Bagi yang berat badannya kurang sebaiknya mengkonsumsi 3 kali sehari, bagi yang gemuk sebaiknya susu bebas lemak.

### **Makanan mengandung pati,**

Makanan mengandung pati bagi lansia sebaiknya dipilih yang tinggi serat, serta berbagai vitamin dan mineral dan dengan tekstur yang lembut, untuk menghindari kesulitan menelan seperti kentang, oatmeal gandum, atau bubur nasi.

1. Oatmeal pisang kacang

Rebus susu rendah lemak hingga mendidih lalu masukkan oatmeal dan buah pisang yang sudah lumat. Masak hingga bubur oatmeal mengental. Jika sudah mengental pindahkan ke mangkok dan tambahkan cacahan kacang kenari dan bubuk kayu manis di atasnya.

2. Schotel kentang salmon kukus kaya nutrisi

Kentang dikukus hingga empuk, haluskan dan sisihkan. Tumis bawang bombay dengan minyak zaitun, masukan potongan salmon, wortel parut, dan daun bawang, serta tambahkan gula, garam, dan lada sedikit saja untuk menambah rasa. Ambil wadah terpisah lalu campurkan susu dan telur, kemudian kocok lepas. Kemudian, masukan kentang yang sudah dihancurkan, tumisan salmon dan wortel, serta keju parut. Tuang campuran ke dalam cetakan yang telah



dioles dengan minyak zaitun Taburkan kembali keju parut di atasnya. Kukus selama kurang lebih 25 menit.

### 3. Biskuit ikan

Ambil tepung ubi garut 500 g, minyak zaitun 100 ml, telur 1 buah, abon ikan yang dibuat tersendiri sebelumnya. Mixer minyak zaitun, dengan kecepatan rendah, masukan telur, uleni dengan spatula, masukan tepung ubi garut, tambahkan sedikit gula dan garam. Setelah kalis, adonan dipipihkan dan diiris segitiga atau segi empat, masukan ke dalam loyang yang telah diolesi minyak zaitun, ditusuk dengan garpu dan di atasnya diolesi susu cair dan ditaburi abon ikan patin. Dimasukan oven dengan suhu 180oC, selama 20 menit.

### 4. Ikan panggang berbumbu

Mencuci ikan nila sampai bersih, untuk menghilangkan bau amis berilah perasan jeruk nipis dan diamkan 30 menit, kemudian cuci ulang sampai bersih. Bumbu seperti bawang merah, bawang putih, kemiri goreng, jahe kunit bakar, dihaluskan, kemudian ikan tersebut dibaluri dengan bumbu tersebut, tambahkan juga serai dan daun salam, diamkan selama 30 menit di lemari es. Lalu siapkan pemanggangan, dan masukan ikan yang sudah berbumbu tadi pada alat tersebut dengan melapisi daun pisang, pangganglah sampai matang. Bisa juga dikukus.

### 5. Sup krim labu kuning

Kupaslah dan potong labu kuning kemudian direbus dengan menambahkan sedikit garam. Masukkan ke blender dengan menambahkan sedikit air. Merebus kacang tanah sampai lunak. Membuat bola-bola dari tepung beras dengan cara mencampur tepung beras dengan sedikit kuah labu, kemudian dibentuk menjadi bola-bola. Masukan bola-bola tepung beras pada air dan dididihkan sampai matang. Hasil labu yang telah diblender dipanaskan dengan menambahkan garam dan gula. Kemudian bola-bola yang telah matang tadi dimasukan ke dalam kuah labu tadi, angkatlah saat menyajikan ditaburi kacang tanah rebus atau kenari.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Penyuluhan Edukasi Lansia Sehat Waspada Covid-19



**Gambar 2.** Pelaksanaan Penyuluhan Edukasi Lansia Sehat Waspada Covid-19

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada ibu-ibu Lansia Posyandu, berjalan lancar dan semua peserta mengikuti dengan antusias. Berdasarkan hasil pre test dan post test menunjukkan hasil bahwa setelah penyuluhan peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai Pola Makan Bergizi Bagi Lansia. Saran : diberikan penyuluhan pada kelompok masyarakat yang lain agar bisa meminimalkan terjadinya penularan Covid 19 bagi Lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Erlin, F. (2021). *Edukasi Pencegahan Covid-19 Bagi Lansia Panti Jompo*. 5(1), 257-265.
- Safitri, T. (2021, April). *Memilih Jenis Makanan dan Menu yang Sehat untuk Lansia*. <https://hellosehat.com/lansia/gizi-lansia/vitamin-untuk-lansia/>
- Keputusan Presiden Republik Indonesia No 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 Sebagai Bencana Nasional  
Kementrian Kesehatan RI, RISKESDAS 2018, Jakarta
- Yousif, W., Wahed, A., Mamdouh, E., Mona, H., Ahmed, I., & Sayed, N. (2020). Assessment of Knowledge , Attitudes , and Perception of Health Care Workers Regarding COVID - 19 , A Cross - Sectional Study from Egypt. *Journal of Community Health*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00882-0>
- WHO. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report-121. [https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situatio-reports/20200520-COVID-19-sitrep-121.pdf?sfvrsn=c4be2ec6\\_4](https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situatio-reports/20200520-COVID-19-sitrep-121.pdf?sfvrsn=c4be2ec6_4), diakses pada 21 Maret 2022