



## Tingkat Kompetensi Sosial dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM di Era New Normal Covid-19

**Djen Djalal<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Makassar

Email: djen.djalal@unm.ac.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kompetensi sosial dan perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM pada era new normal Covid-19. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar angkatan 2020 dengan jumlah sebanyak 119 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) tingkat kompetensi sosial mahasiswa Penjaskesrek di Era New Normal Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 50 orang atau 42,02%. Tingkat kompetensi sosial mahasiswa Penjaskesrek di Era New Normal Covid-19 yang berkategori sangat baik yaitu sebanyak 20 orang (15,63%), baik sebanyak 27 orang (21,09%), cukup baik sebanyak 22 orang (17,18%), kurang baik sebanyak 58 orang (45,32%), sangat kurang baik sebanyak 1 orang (0,78%). 2) Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek di Era New Normal Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 50 orang atau 42,02%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek di Era New Normal Covid-19 yang berkategori sangat tinggi 8 orang atau 5,04%, tinggi 32 orang atau 26,89%, sedang 50 orang atau 42,02%, rendah 25 orang atau 21,01% dan sangat rendah 6 orang atau 5,04%.

**Kata Kunci:** kompetensi sosial, perilaku hidup sehat, new normal, covid 19

### PENDAHULUAN

Kompetensi sosial menjadi kebutuhan bagi setiap individu dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari, tidak terkecuali bagi mahasiswa. Di Indonesia mahasiswa merupakan jenjang satuan pendidikan yang paling tinggi. Tanggung jawab yang dimiliki oleh seorang mahasiswa jauh lebih besar daripada seorang siswa. Selain berjuang untuk diri sendiri, mahasiswa juga harus berjuang untuk orang lain atau masyarakat luas. Hal ini sesuai dengan isi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Tri

Dharma perguruan tinggi merupakan tiga pilar dasar pola pikir dan menjadi kewajiban bagi mahasiswa sebagai kaum intelektual di negara ini. Karena mahasiswa adalah ujung tombak perubahan bangsa kita ke arah yang lebih baik.

Mahasiswa sebagai calon guru khususnya mahasiswa di Jurusan Pendidikan harus menguasai berbagai macam keterampilan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Adapun salah satu kompetensi yang harus dimiliki seorang mahasiswa calon guru adalah kompetensi sosial. Kompetensi interpersonal mahasiswa sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor lingkungan sosial di kampus dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan di kampus. Menurut Mahoney & Cairns (dalam Leny & Suyasa, 2006) keikutsertaan mahasiswa pada berbagai kegiatan yang dilakukan bersama-sama dengan orang lain serta kebiasaan untuk hidup bersama dan mengembangkan pergaulan yang akrab menjadikan kompetensi interpersonal mahasiswa menjadi berkembang.

Dengan berkembangnya kompetensi sosial diharapkan mahasiswa calon guru dapat memberikan teladan dan contoh yang baik bagi peserta didiknya kelak, bukan sekadar memberikan ilmu pengetahuan saja. Mohammad Amin (2013: 5) menegaskan bahwa seorang guru hendaknya tidak hanya memberikan *transfer* ilmu (*transfer of knowledge*) saja akan tetapi aspek nilai moralitas (*transfer of value*) juga harus diperhatikan. Dalam aspek keilmuan, guru dapat menyampaikan ilmu yang dimiliki melalui kegiatan pembelajaran. Ilmu yang disampaikan guru harus dapat mendukung pengembangan potensi, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik dalam rangka bekal hidupnya dan pembangunan bangsa. Dalam aspek moral, guru harus menjadi teladan dan dapat menyampaikan sesuatu kepada anak didiknya tentang kepribadian, sikap, dan moral yang baik.

Pandemi COVID-19 di awal tahun 2020 ini telah menyerang dengan begitu cepat dan tersembunyi. Dunia seakan terdiam dari masalah lain dan semua fokus untuk membendung tersebarnya makhluk tak kasat mata yang disebut-sebut menjadi sumber masalah pandemi COVID-19 ini, yaitu virus SARS-CoV-2. Menurut laman gugus tugas percepatan COVID-19 pada [covid19.go.id](https://covid19.go.id) setidaknya hingga Agustus 2020, ada lebih dari 17 juta kasus COVID-19 di seluruh dunia. Kasus positif COVID-19 di Indonesia sendiri sudah mencapai hingga 137.000 lebih kasus dan terus bertambah sampai saat ini. Hal tersebut memaksa sejumlah negara menerapkan kebijakan yang berdampak besar bagi sosial budaya dan perekonomian rakyat tak terkecuali Indonesia. Segala upaya terbaik berusaha dilakukan mulai dari sektor kesehatan, ekonomi, hingga sosial budaya.

*Work from home, physical distancing* serta penerapan perilaku hidup sehat digalakkan di seluruh lapisan masyarakat mulai dari lingkup keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. Kondisi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan merasakan budaya yang baru di masyarakat sejak status pandemi yang ditetapkan oleh WHO pada COVID-19 ini. Perilaku masyarakat sebelum ini adalah kondisi yang sangat ideal bagi penyebaran dan perkembangbiakan virus. Bagaimana tidak, tindakan sesederhana mencuci tangan

dengan sabun dan menggunakan masker di masa lalu sangat begitu asing menjadi hal yang tiba-tiba spesial di masa sekarang. Seolah-olah kebiasaan mencuci tangan adalah suatu terobosan baru yang sangat mutakhir. Hal tersebut menunjukkan dengan perilaku yang kurang memperhatikan gaya hidup sehat. Sebelumnya, kebanyakan orang tidak akan ambil pusing ketika harus bepergian atau berinteraksi dengan orang lain tanpa memperhatikan etika perilaku hidup bersih dan sehat di luar rumah. Tidak pernah mau mencuci tangan setelah menggunakan atau menyentuh fasilitas umum. Terasa asing melakukan etika batuk dan bersin yang benar. Bahkan terkesan berlebihan apabila di tempat-tempat umum ada orang yang memakai masker. Tapi lihat sekarang, dari tukang sapu, tukang becak, pedagang asongan, sampai para pejabat negara tanpa terkecuali ramai-ramai mengkampanyekan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan observasi pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki perilaku kesehatan yang kurang baik. Kebiasaan merokok, Tidur larut malam, dan makan makanan yang tidak memiliki nilai gizi sudah biasa kita lihat pada beberapa mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Latar belakang mahasiswa yang mendapatkan pendidikan yang cukup tentang kesehatan, diharapkan perilaku hidup sehat dapat diterapkan dengan lebih maksimal, sehingga ilmu pengetahuan yang didapat semasa pendidikan tidak sia-sia dan dapat diamalkan di kehidupan sehari-hari. Atas dasar itulah peneliti bermaksud melakukan penelitian ilmiah untuk menggambarkan kompetensi sosial dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar dimana permasalahan tersebut belum diungkap sehingga diperoleh data yang menunjang penetapan strategi yang lebih tepat untuk memperbaiki kompetensi sosial dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar angkatan tahun 2020 yang dijadikan subjek penelitian.

### **Kompetensi Sosial**

Kompetensi sosial berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi dengan masyarakat di sekitarnya dan efektifitas interaksi sosial. Bentuknya dengan menjalin kerja sama dengan sesama mahasiswa, dengan dosen, ataupun dengan masyarakat kampus. Dalam kompetensi sosial ini termasuk keterampilan dalam interaksi sosial, menjalin hubungan atau relasi positif dengan orang lain, kemampuan memimpin dan juga mengikuti, mempertahankan dan memberi sikap dan menerima dalam berinteraksi dengan orang lain, serta melaksanakan tanggung jawab sosial. Komara (Ahmad Zawir, 2007) mendefinisikan kompetensi sosial sebagai (1) kemampuan seseorang untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sejawat untuk meningkatkan kemampuan profesional, (2) kemampuan untuk mengenal dan memahami fungsi-fungsi setiap lembaga

kemasyarakatan, dan (3) kemampuan untuk menjalin kerjasama baik secara individual maupun kelompok.

Jadi kompetensi sosial merupakan kemampuan, kecakapan, atau keterampilan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan serta memberi pengaruh pada orang lain. Proses interaksi merupakan salah satu syarat proses sosialisasi menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam usaha untuk berinteraksi dengan orang lain untuk mencapai suatu tujuan tertentu sangatlah diperlukan komunikasi.

Kompetensi sosial mahasiswa adalah salah satu faktor tercapainya tujuan pembelajaran. Namun kompetensi sosial mahasiswa tidak bisa berdiri sendiri, akan tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor lain itu bisa berupa faktor internal yaitu yang berasal dari mahasiswa itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari luar mahasiswa.

### **Perilaku Hidup Sehat**

Menurut Notoatmodjo (1993: 62) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

Menurut Rusli Lutan (2000: 14) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik. Sedangkan perilaku hidup sehat menurut Soekidjo (2006:137) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya.

Disimpulkan perilaku hidup sehat berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan. Seperti telah diuraikan di atas, bahwa pengaruh yang ada antara lain dari perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga.

### **Pandemi Covid-19**

Pandemi merupakan salah satu level penyakit berdasarkan penyebarannya. Secara umum, ada tiga level penyakit yang dikenal dalam dunia epidemiologi, yaitu endemi, epidemi, dan pandemi. *Centre for Disease Control and Prevention* (CDC) memberikan definisi masing-masing pada tiga level penyakit tersebut: endemi adalah kehadiran konstan suatu penyakit menular pada suatu populasi dalam cakupan wilayah tertentu, epidemi adalah penambahan angka kasus penyakit, seringkali secara tiba-tiba, di atas batas normal yang diprediksi pada populasi di suatu area, sedangkan pandemi adalah epidemi yang sudah menyebar ke beberapa negara dan benua dengan jumlah penularan yang masif (cdc.gov, 2012).

Menurut WHO (2019) COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan

Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2). Sedangkan menurut Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020) COVID-19 adalah peradangan pada parenkim paru yang diduga disebabkan oleh SARS-CoV-2. Coronavirus sendiri merupakan suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia (WHO, 2019). Salah satu jenis coronavirus adalah SARS-CoV-2 yang merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia dan menjadi penyebab COVID-19.

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit (kemenkes, 2020).

Dari keterangan tersebut bisa disimpulkan bahwa COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, mulai dari gejala yang ringan seperti flu, hingga infeksi paru-paru, seperti pneumonia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (2015:291) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menuji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variable, gejala dan atau keadaan". Suatu fakta yang ada pada diri responden itulah yang menjadi dasar pengukuran gejala yang akan diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2013: 199), "kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya". Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kompetensi sosial dan perilaku hidup sehat.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM. Sampel penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa yang terdiri dari 17 mahasiswa putra dan 13 mahasiswa putri, penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

## Hasil Penelitian

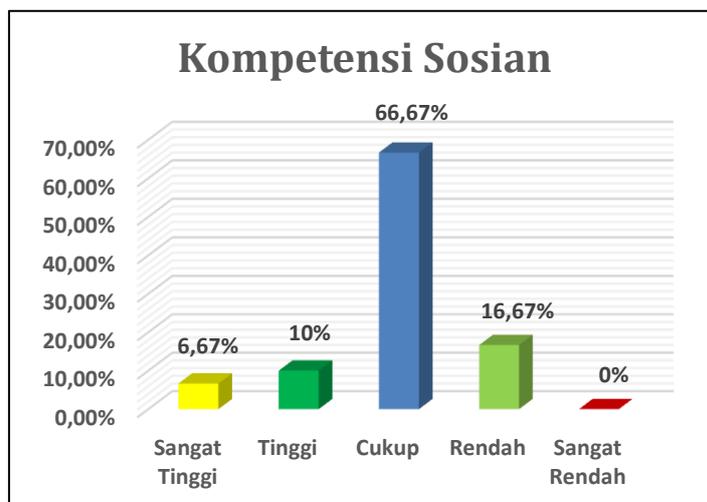
### Tingkat Kompetensi sosial

Deskripsi hasil penelitian mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM berdasarkan kompetensi sosial diperoleh, nilai terendah (*minimum*) 30, skor tertinggi (*maksimum*) 46, rerata (*mean*) 37,50, nilai tengah (*median*) 37,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 32, *standar deviasi* (SD) 4,82. Tabel distribusi hasil penelitian mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM berdasarkan kompetensi sosial diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Penilaian Tingkat Kompetensi sosial**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$44,73 < X$	Sangat Tinggi	2	6,67 %
$39,91 \leq X < 44,72$	Tinggi	3	10 %
$35,09 \leq X < 39,91$	Cukup	20	66,67 %
$30,27 \leq X < 35,08$	Rendah	5	16,67 %
$< X 30,27$	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kompetensi sosial mahasiswa Jurusan Penjaskesrek berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 0% (0 mahasiswa), "rendah" sebesar 41,86% (5 mahasiswa), "cukup" sebesar 32,56% (20 mahasiswa), "tinggi" sebesar 16,28% (3 mahasiswa), dan "sangat tinggi" sebesar 9,30% (2 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 37,50, perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM dalam kategori "cukup"



**Gambar 1. Diagram Tingkat Kompetensi sosial**

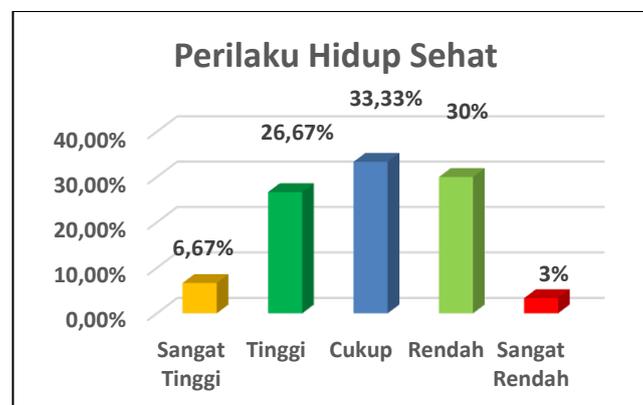
### Perilaku hidup sehat Mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM didapat skor terendah (*minimum*) 110, skor tertinggi (*maksimum*) 129, rerata (*mean*) 120,10, nilai tengah (*median*) 121,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 126, *standar deviasi* (SD) 5,86. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku hidup sehat Mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM**

No	Interval	Kategori	F	Persen %
1	131,59 < X	Sangat Tinggi	2	6,67%
2	116,11 < X < 131,58	Tinggi	8	26,67%
3	100,63 < X < 116,10	Cukup	10	33,33%
4	85,15 < X < 100,62	Rendah	9	30%
5	X < 85,14	Sangat Rendah	1	3,33%
Jumlah			30	100

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar 4.4 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 3,33% (1 mahasiswa), "rendah" sebesar 30% (9 mahasiswa), "cukup" sebesar 33,33% (10 mahasiswa), "tinggi" sebesar 26,67% (8 mahasiswa), dan "sangat tinggi" sebesar 6,67% (2 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 120,10, perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM dalam kategori "tinggi".



**Gambar 2. Diagram Perilaku hidup sehat Pembahasan**

Seorang mahasiswa harus tetap menjaga rasa kompetensi sosialnya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Mahasiswa harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang mahasiswa yang mempunyai kompetensi sosial optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul (Dosil, 2006). Kompetensi sosial sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Definisi yang lain, kompetensi sosial adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi *riil* perkuliahan atau tujuan yang akan dicapai.

Adanya perilaku hidup sehat yang tinggi, mahasiswa akan menjalankan perkuliahan yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan disiplin tinggi. Mahasiswa juga memiliki kompetensi sosial terlihat dari keyakinan untuk memenangkan pertandingan. Ini terkait dengan upaya mempertahankan kendali emosi, konsentrasi dan membuat keputusan yang tepat, mampu untuk membagi konsentrasi kepada beberapa keadaan sekaligus. Dengan adanya kematangan dalam persiapan, mereka lebih memiliki harapan untuk sukses. Selain itu mahasiswa juga mampu mengatasi tekanan yang dihadapi, baik saat latihan maupun pertandingan, serta mampu mengendalikan diri saat gagal (Satiadarma, 2000: 67).

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Tingkat kompetensi sosial mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM berada pada kategori cukup. 2) Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran: 1) Saran bagi pelatih, memberikan perhatian terhadap pengembangan diri mahasiswa melalui pelatihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan serta berfokus pada penguasaan kepercayaan diri dan perilaku hidup sehat dengan memberikan bonus/ insentif/ jaminan asuransi, serta penghargaan (*reward*) yang baik sehingga mahasiswa termotivasi untuk meningkatkan prestasinya. 2) Orang tua, Hendaknya selalu memotivasi dengan selalu memberikan nasihat dan memantau anaknya dalam hal latihan dan memberikan arahan tentang pendidikan bagi anaknya. Orang tua sebaiknya juga selalu memberikan dukungan yang dapat berupa fasilitas latihan dan bisa juga secara non material pada anaknya untuk selalu berprestasi.. 3) Saran bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini memberikan informasi dan bahwa faktor kepercayaan diri dan perilaku hidup sehat mahasiswa. Prestasi mahasiswa tidak hanya berpengaruh dengan kepercayaan diri dan perilaku hidup sehat saja, tetapi masih banyak lagi faktor yang lain.



## REFERENSI

- Abdul Qadir Ateng. (1994). Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.
- Adliyani, Z.O.N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. Majority Volume 4 Nomor 7.
- Ananto, P & Kadir, A. (2010). Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2016). Metode Penelitian. Makassar: Pustaka Pelajar.
- Brandoi, Suryono. (2013). *Masih Efektifkah Menyalurkan Aspirasi Lewat Demostrasi*. diakses dari <http://suryonosiringoringo.wordpress.com/> pada tanggal 29 November 2014, pukul 08.17 WIB.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat. Buku pedoman pembinaan program perilaku Hidup bersih dan Sehat di Tanatan Sarana Kesehatan. Jakarta
- Depdiknas. (2002). *Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 045/U/2002 tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi*. Depdiknas: Jakarta.
- . (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas: Jakarta.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-Ncov). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Green. (2011) Lawrence W. Health Promotion Planning An Educational And Environmental Approach. Mayfield Publishing Company. London: Mountain View-Toronto.
- Irianto, K & Waluyo, K. (2010). Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yarma Widya.