

**SURAT TUGAS**  
Nomor: 104-R/UNTAR/Pengabdian/VII/2021

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Cegah Covid Tingkatkan Imunitas Tubuh Melalui Asupan Gizi Seimbang
Mitra	:	SMA Kristen Yusuf Penjaringan Jakarta Utara
Periode	:	2/2021/12 Juli
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

29 Juli 2021

**Rektor**



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : 4a4512539b5fd331f71633039a5de1fd

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.



Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat 2021

# PROSIDING



**Seminar Nasional Hasil Penelitian dan  
Pengabdian kepada Masyarakat**

**“PENGEMBANGAN EKONOMI BANGSA  
MELALUI INOVASI DIGITAL HASIL PENELITIAN  
DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”**

**21 Oktober 2021**

## SEKRETARIAT

Lembaga Penelitian dan  
Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Tarumanagara  
Jl. Letjend. S. Parman No.1  
Jakarta 11440

<http://senapenmas.untar.ac.id>



**Didukung Oleh:**



**ipmi**  
INTERNATIONAL  
BUSINESS SCHOOL

## DEWAN REDAKSI

**PROSIDING**  
**SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**(SENAPENMAS) 2021**  
**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**ISSN:**

**Editor:**

Carla Olivia Doaly, S.T.M.T.  
Dr. Eng Titin Fatimah, S.T., M.Eng.  
Dr. Keni, S.E., M.M.  
Ade Adhari, S. H., M.H.

**Editor Pelaksana:**

Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si.  
Nafiah Solikhah, S.T., M.T.

**Desain Sampul:**

Anny Valentina, S.Sn., M.Ds.

**Penerbit:**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
Universitas Tarumanagara

**Alamat Redaksi:**

Jln. Letjen. S. Parman No. 1 Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5 Jakarta Barat  
Telp: 021-5671747, ext.215  
Email: [dppm@untar.ac.id](mailto:dppm@untar.ac.id)

## KOMITE ILMIAH

Prof. Dr. Eko Sediyono	Universitas Kristen Satya Wacana
Dr. Erwin Halim	Universitas Bina Nusantara
Henry Candra, Ph.D.	Universitas Trisakti
Ignatius Agung Satyawani, Ph.D.	Universitas Sebelas Maret
Dr. James Julian, ST, M.T.	UPN Veteran Jakarta
Dr. Julisar	Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Trisakti
Dr. L. V. Ratna Devi S.	Universitas Sebelas Maret
Dr. Lita Tyesta A.L.W., S.H. M.Hum	Universitas Diponegoro
Dr. Puji Lestari Suharso	Universitas Indonesia
Dr. Ir. Reda Rizal	UPN Veteran Jakarta
Dr. Retno Dyah Kusumastuti	UPN Veteran Jakarta
Sri Lestari Wahyuningroem, MA, Ph.D	UPN Veteran Jakarta
Dr. Weny Savitry Pandia Sembiring	Universitas Katolik Atma Jaya
Dr. Ir. Wibawa Prasetya, M.M.	Universitas Katolik Atma Jaya
Prof. Dr. Agustinus Purna Irawan	Universitas Tarumanagara
Prof. Dr. Carunia Mulya Firdausy	Universitas Tarumanagara
Prof. Leksmono Suryo Putranto, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Prof. Mella Ismelina F Rahayu	Universitas Tarumanagara
Dr. Ahmad Redi	Universitas Tarumanagara
Dr. dr. Arlends Chris, S.Ked, MSi.	Universitas Tarumanagara
Dr. Eddy Supriyatna Mz	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Endah Setyaningsih	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Fermano Lianto, M.T.	Universitas Tarumanagara
Dr. Fransisca Iriani R Dewi	Universitas Tarumanagara
Harto Tanujaya, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari	Universitas Tarumanagara
Jap Tji Beng, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. Keni	Universitas Tarumanagara
Lina, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. dr. Meilani Kumala	Universitas Tarumanagara
Dr. Rasji	Universitas Tarumanagara
Dr. Riris Loisa	Universitas Tarumanagara
Sri Tiatri, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. Eng. Titin Fatimah	Universitas Tarumanagara
dr. Velma Herwanto, SpPD, PhD, FINASIM	Universitas Tarumanagara

## STEERING COMMITTEE DAN PANITIA PELAKSANA SENAPENMAS 2021

### **Pelindung**

Prof. Dr. Agustinus Purna Irawan, S.T., M.T., I.P.M., ASEAN Eng. (Rektor Universitas Tarumanagara)  
Dr. Rasji, S.H., M.H. (Wakil Rektor I Universitas Tarumanagara)

### **Penanggung Jawab**

Jap Tji Beng, Ph.D. (Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat)

### **Pengarah**

Sri Tiatri, Ph.D., Psi. (Fakultas Psikologi)  
Dr. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si. (Fakultas Psikologi)  
Dr. Ir. Endah Setyaningsih, M.T. (Fakultas Teknik)  
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

### **Ketua**

Nafiah Solikhah, S.T., M.T. (Fakultas Teknik)

### **Sekretaris**

Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si. (Fakultas Ilmu Komunikasi)

### **Bendahara**

Mei Ie, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

### **Sie Makalah**

Carla Olivia Doaly, S.T., M.T. (Fakultas Teknik)  
Dr. Eng Titin Fatimah, S.T., M.Eng. (Fakultas Teknik)  
Dr. Keni, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)  
dr. Velma Herwanto, SpPD, PhD, FINASIM (Fakultas Kedokteran)  
Ade Adhari, S. H., M.H. (Fakultas Hukum)  
Ir. Budhi Martana, M.M. (Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)  
M. Ikhsan Amar, S.Gz. M.Kes (Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)  
Sri Hapsari Wijayanti., S.S., M.Hum. (Unika Atma Jaya Jakarta)

### **Sie Acara**

Nadia Rahma Lestari, S.T., M.Sc. (Fakultas Teknik)  
Henny, S.E., M.Si., Ak., BKP., CA. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)  
Dra. Rodhiah, M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

### **Sie Publikasi & Website**

A.R. Johnsen F. (Fakultas Teknologi Informatika)

### **Sie Disain**

Anny Valentina, S.Sn., M.Ds. (Fakultas Seni Rupa dan Desain)

### **Sie Sponsorship & Co-Host**

Herlina Budiono, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

### **Sie Dokumentasi**

Agustinus Yulianto (PSB)

## PROSIDING

### KATA PENGANTAR

Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SENAPENMAS) telah diselenggarakan sejak tahun 2017 oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara. Seminar ini mempertemukan berbagai peneliti dan pelaksana PKM dari berbagai institusi dan menjadi wadah bagi publikasi hasil penelitian dan PKM. SENAPENMAS 2021 yang diselenggarakan pada hari Kamis, 21 Oktober 2021 diselenggarakan secara kolaboratif dengan Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jakarta dan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta sebagai *co-host*.

SENAPENMAS 2021 memiliki tujuan yaitu sebagai sarana bagi perguruan tinggi dan sivitas akademika untuk memenuhi kewajiban Tridharma Perguruan Tinggi; mendorong peningkatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang berbasis pada penelitian; ruang bagi para dosen dan peneliti untuk berinteraksi, bersosialisasi dan membangun jejaring intelektual; dan wadah untuk mempublikasikan artikel hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Tema kegiatan SENAPENMAS 2021 adalah "**Pengembangan Ekonomi Bangsa Melalui Inovasi Digital Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**". Pengambilan tema dilatarbelakangi oleh perlunya inovasi untuk meningkatkan manfaat hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di perguruan tinggi. Selanjutnya, diperlukan upaya untuk menyelaraskan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, salah satunya melalui inovasi digital, agar selaras dengan pemenuhan kebutuhan atau pemecahan permasalahan dunia usaha dan dunia industri (DUDI) dan masyarakat. Diperlukan juga adanya pembangunan ekosistem Kampus Merdeka sebagai upaya untuk menyelesaikan berbagai isu sosial masyarakat, tantangan industri, dan masalah dari perguruan tinggi melalui kemitraan dengan Industri, Dunia Usaha, dan Dunia Kerja (IDUKA) dan masyarakat sebagai bagian dari pengembangan ekonomi bangsa.

Di tengah pandemi Covid-19 yang masih melanda dunia, semangat publikasi dari para akademisi, praktisi, dan stakeholder terbukti masih cukup tinggi. Hal ini terlihat pada keberagaman makalah yang telah diterima panitia SENAPENMAS, meliputi: model pengabdian kepada masyarakat yang berbasis penelitian; peran penelitian dalam menunjang dan mengembangkan pengabdian kepada masyarakat; hubungan antara penelitian dan pengabdian kepada masyarakat; dan pemanfaatan hasil penelitian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat atau melalui kegiatan lainnya.

Keragaman topik yang diangkat dalam Senapemas 2021, meliputi: Teknik, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Sosial Budaya, Komunikasi, Psikologi, Seni Rupa dan Desain, Hukum, Teknologi dan Informasi, Lingkungan, Pendidikan diharapkan menjadi peluang untuk diskursus lintas ilmu.

Prosiding SENAPENMAS 2021 memuat artikel yang telah dipresentasikan selama satu hari penyelenggaraan, yaitu pada hari Kamis, 21 Oktober 2021. Seluruh artikel yang diterbitkan telah melalui proses review. Dengan hal tersebut, seluruh naskah yang dipublikasikan diharapkan dapat menjadi referensi yang baik bagi seluruh sivitas akademika.

Akhir kata, terima kasih atas kepercayaan para peserta untuk memublikasikan artikel ilmiahnya dalam SENAPENMAS 2021. Semoga SENAPENMAS 2021 memberikan manfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 21 Oktober 2021  
Ketua Panitia SENAPENMAS 2021,  
**Nafiah Solikhah, S.T., M.T.**

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
DEWAN REDAKSI .....	iii
KOMITE ILMIAH .....	iv
STEERING COMMITTEE DAN PANITIA PELAKSANA SENAPENMAS 2021 ....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii

### **ABDIMAS**

PELATIHAN PEMBUATAN <i>HAND SANITIZER</i> OTOMATIS DENGAN <i>TRANSISTOR SWITCHING</i> Meirista Wulandari dan Suraidi .....	1-8
PELATIHAN KONSEP PEMASARAN DALAM RANGKA OPTIMALISASI PEMASARAN PRODUK KHAS TAMIYANG Henky Lisan Suwarno, Yolla Margaretha, Chandra Kuswoyo, Rully Arlan Tjahjadi, Allen Kristiawan .....	9-16
STRATEGI <i>COPING</i> DALAM MENGELOLA DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI PADA MASYARAKAT PERKOTAAN Rahmah Hastuti .....	17-24
PENTINGNYA MENGETAHUI PERBEDAAN HARGA POKOK PENJUALAN PERUSAHAAN DAGANG DAN MANUFAKTUR Sofia Prima Dewi dan Jocevine Angela .....	25-34
PELATIHAN STRATEGI PEMASARAN <i>ONLINE</i> DALAM RANGKA OPTIMALISASI PEMASARAN PRODUK KHAS TEMIYANG Yolla Margaretha, Asni Harianti, Nur, Maya Malinda, Andre Sunjaya .....	35-42
EDUKASI GAYA KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP BUDAYA KERJA BAGI OSIS SMK MUTIARA BANGSA TIGA Herlina Budiono, Steven, Vanessa Angelica Budiono dan Yosafat Raymond .....	43-50
PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENGONTROLAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA MASA PANDEMIK COVID-19 DI PUSKESMAS LIMO DEPOK Mila Citrawati, Citra Ayu Aprilia, Yanti Harjono dan Diana Agustini .....	51-56
PELATIHAN MENDENGAR AKTIF UNTUK GURU DI SEKOLAH NON-FORMAL X Serly Oktavia, Margaretha Purwanti .....	57-66
IMPLEMENTASI SISTEM INFORMASI PENGGAJIAN KEPEGAWAIAN	

**BERBASIS WEBSITE PADA KANTOR DESA SUKAMEKAR BEKASI JAWA BARAT**

Zyad Rusdi, Wasino, Chairisni Lubis, Jeanny Praganta ..... 67-74

**PENINGKATAN PERAN REMAJA DI SMAN 1 BEKASI DALAM OPTIMALISASI *NEW NORMAL* MELALUI DESAIN INFOGRAFIS PROGRAM VAKSINASI**

Sri Wahyuningsih, Agneta Irmarahayu, Mila Citrawati ..... 75-80

**SAUNG BAMBU KOMPOSIT DENGAN SAMBUNGAN PELAT BUHUL**

Widodo Kushartomo, Henny Wiyanto, Dewi Linggasari, Arianti Sutandi ..... 81-88

**ASSESSMENT PENELUSURAN KARIR AKADEMIK BERDASARKAN KESESUAIAN PERSEPSI BAKAT DAN MINAT DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KANAAN JAKARTA**

Debora Basaria dan P.Tommy.Y.S.Suyasa ..... 89-98

**PEMBINAAN USAHA MANDIRI BAGI ANGGOTA KOPERASI BINA CIPTA USAHA DI DESA LEMBANG, KECAMATAN LEMBANG, KABUPATEN BANDUNG BARAT**

I Gede Adiputra ..... 99-106

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI PEMANFAATAN PLATFORM DIGITAL DALAM MENJALANKAN USAHA UMKM JAMBI**

Viny Christanti M. ..... 107-118

**PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DALAM MENINGKATKAN USAHA UMKM JAMBI DI TENGAH PANDEMI**

Viny Christanti M. ..... 119-128

**IMPLEMENTASI SISTEM INFORMASI PENGAJIAN KEPEGAWAIAN BERBASIS WEBSITE PADA KANTOR DESA SUKAMEKAR BEKASI JAWA BARAT**

Zyad Rusdi, Wasino, Chairisni Lubis, Jeanny Praganta ..... 129-136

**PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PERKAWINAN ANAK BAGI REMAJA DAN KARANG TARUNA KELURAHAN LIMO KOTA DEPOK**

Kayus Kayowuan Lewoleba, Mulyadi, Satino, Liva Wadillah ..... 137-144

**PENINGKATAN PENGETAHUAN PETERNAK TERHADAP PENYAKIT DAN KEBUNTINGAN KELINCI DI KELOMPOK TERNAK SUMBER REJEKI KOTA KEDIRI**

Mubarak Akbar, Efi Rokhana, Diah Arie ..... 145-154

**PENDAMPINGAN PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN PADA UMKM BERDASARKAN SAK EMKM PADA UD. BUDI SUKSES MANDIRI**

Herni Kurniawati, Fanny Andriani Setiawan, Vidyarto Nugroho, Aurelia Winetha Halim .....	155-162
<b>PENINGKATAN PEMAHAMAN KEPADA CALON JAKSA TERHADAP KEBIJAKAN HUKUM PIDANA DI BIDANG LINGKUNGAN HIDUP</b>	
Ade Adhari, Neysa Tania, Hans Poliman .....	163-170
<b>PELATIHAN ADMINISTRASI DAN KEUANGAN BUMDES MAKMUR ANUGERAH LESTARI KOTA CIOMAS BOGOR – JAWA BARAT</b>	
Irmawaty, Mailani Hamdani, Deni Surapto, Kurnia Endah Riana, Faridah Iriani .....	171-178
<b>PELATIHAN ACCOUNTING SOFTWARE BAGI KARYAWAN WIRA MANDIRI MAKMUR</b>	
Michelle Kristian dan Antonius S .....	179-182
<b>MEMBINA HUBUNGAN YANG POSITIF ANTARA GURU DAN SISWA DI MASA PANDEMI DI PKBM X, BOGOR</b>	
Hana Talita Margijanto dan Margaretha Purwanti .....	183-190
<b>PENGENALAN DASAR KEWIRAUSAHAAN BERBASIS PASAR SASARAN BAGI SISWA KELAS X SMA TARSISIUS I JAKARTA</b>	
Louis Utama, Calista Devana Suandi , Chandra Purnama dan Dimas Pratama .....	191-196
<b>PELATIHAN SENSOR PASSIVE INFRA RED PADA APLIKASI LAMPU PENERANGAN UNTUK SISWA SMA CANDLE TREE</b>	
Suraidi .....	197-202
<b>PEMAHAMAN HIBAH DAN WASIAT SEBAGAI ALTERNATIF PENGELOLAAN HARTA PERKAWINAN KEPADA PELAYANAN KELUARGA EMAUS</b>	
Benny Djaja dan Crusita Laurensia .....	203-210
<b>EDUKASI PEMAHAMAN HUKUM KESEHATAN DAN PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 DI KLINIK CAHAYA KEMANG KABUPATEN BOGOR</b>	
Isniani Ramadhani,Putra Sang Fajar,Erna Harfiani,Ratna Puspita .....	211-220
<b>PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN</b>	
Merry Susanti dan Benita Anastasia .....	221-226
<b>PERMASALAHAN PINJAMAN ONLINE PADA MASA PANDEMI COVID-19</b>	
Ida Kurnia, Alexander Sutomo, Cliff Geraldio .....	227-234
<b>PELATIHAN PHOTOSHOP UNTUK PEMBUATAN LAPORAN PADA WORD DAN POWER POINT DI SMA TARSISIUS II JAKARTA</b>	
Meirista Wulandari dan Suraidi .....	235-240
<b>PENYUSUNAN LAPORAN ARUS KAS DENGAN METODE LANGSUNG</b>	
Liana Susanto dan Kent Jonathan .....	241-246

<b>TESTIMONIE VERSUS DEFAMATION : EDUKASI BATASAN PENCEMARAN NAMA BAIK DAN PENDAPAT KONSUMEN DALAM MARKETPLACE</b>	<b>Putri Purbasari Raharningtyas Marditia dan Yasyfa Silmianra Hafizha ..... 247-254</b>
<b>ANGGARAN SEBAGAI ALAT PERENCANAAN DAN PENGENDALIAN PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA</b>	<b>Susanto Salim dan Raisa Frederika ..... 255-262</b>
<b>PENERAPAN MESIN PENIRIS MINYAK (SPINNER) UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ABON LELE DI DESA SAMPORA</b>	<b>Linda Wijayanti, Budi Kartadinata, Anthon de Fretes, Kumala Indriati, Brilliant Nicolas Budiman ..... 263-270</b>
<b>TETAP BERUSAHA YANG TERBAIK DI MASA PANDEMI MELALUI PENERAPAN STRATEGI KOPING</b>	<b>P. Tommy Y. S. Suyasa, Yenike Margaret Isak, Pramdigdyo Sasliandri Priantama ..... 271-278</b>
<b>EDUKASI MENGENAI ANEMIA DEFISIENSI BESI BAGI REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA LEAFLET</b>	<b>Angelita Afina Arif Putri, Amira Salwa, Utami Wahyuningsih ..... 279-288</b>
<b>PELATIHAN GURU SEKOLAH DASAR UNTUK MEMBANGUN KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN ORANG TUA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH</b>	<b>Carolina Dindy Dwi Miranti dan Agustina Hendriati ..... 289-298</b>
<b>PELATIHAN KADER DALAM MELAKUKAN KONSELING SEDERHANA SEBAGAI DUKUNGAN SOSIAL UNTUK MENGELOLA POJOK CURHAT</b>	<b>Evin Novianti<sup>1</sup>, Diah Ratnawati<sup>2</sup>, Duma Lumban Tobing ..... 299-306</b>
<b>KESADARAN KUALITAS PEDAGANG KAKI LIMA DI MASA PANDEMIK</b>	<b>Kartika Nuringsih dan Edalmen ..... 307-314</b>
<b>PEMAPARAN MANFAAT E-COMMERCE UNTUK MEMBANTU KEGIATAN USAHA PARA PELAKU UMKM DI KOTA JAMBI</b>	<b>Novario Jaya Perdana, Desella Chandra, Alivia Fitriani Amanto ..... 315-320</b>
<b>EDUKASI ASPEK KEAMANAN DAN PENGENDALIAN DATA GUNA MEMBANGUN LITERASI DIGITAL BAGI PELAKU UMKM</b>	<b>F.X. Kurniawan Tjakrawala dan Jamaludin Iskak ..... 321-330</b>
<b>EDUKASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN PASIR PUTIH, DEPOK, JAWA BARAT</b>	<b>Hesti Pembayun, Sintha Fransiske S., Siti Badriah ..... 331-340</b>
<b>PELATIHAN PEMBUKUAN UMKM DI DESA SAMPORA</b>	<b>Melisa Mulyadi, Kumala Indriati, Wibawa Prasetya, Sandra Octaviani, Fransiska</b>

Anna .....	341-346
<b>PENYULUHAN PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU BADUTA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PASIR PUTIH</b>	
Hana Nabila N. , Sintha Fransiske S., dan Siti Badriah .....	347-352
<b>ALTERNATIF VARIABLE COSTING SEBAGAI PENENTUAN HARGA PRODUK PADA IWAI CAKE &amp; BAKERY</b>	
Linda Santioso .....	353-362
<b>CEGAH STUNTING PADA ANAK MELALUI GERAKAN IBU SADAR 1000 HPK</b>	
Rokhaidah, Chandra Tri Wahyudi, Lima Florensia .....	363-370
<b>PENGOLAHAN BUDI DAYA RUMPUT LAUT MENJADI AGAR-AGAR KERTAS UNTUK MITRA TANI DESA LONTAR</b>	
P.J.Suranto, W.Sulistyawati, S.Ginting .....	371-380
<b>EDUKASI KADER KESEHATAN DALAM PENGELOLAAN PASIEN DIABETES MELITUS PADA MASA PANDEMIC COVID-19</b>	
Santi Herlina, Duma Lumban Tobing, Evin Novianti .....	381-386
<b>PENGEMBANGAN DESA WISATA DI DESA MOJOREJO, KECAMATAN KARANGMALANG, KABUPATEN SRAGEN</b>	
Agung Satyawan, Addin Kurnia Putri, Andriko Sandria, Bintang Indra Wibisono, Lukman Fahmi, Rezza Dian Akbar .....	387-392
<b>MANAJEMEN STRES PADA GURU YANG MENGAJAR ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI MASA PANDEMI COVID-19</b>	
Pamela Hendra Heng <sup>1</sup> , Jessica Chandhika <sup>2</sup> , Nurhayati Silalahi .....	393-400
<b>JAJAN CENIL (JAGA JANIN DENGAN CEGAH ANEMIA IBU HAMIL) PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN PASIR PUTIH DEPOK</b>	
Sinha F Simanungkalit, Ikha Deviyanti Puspita, A'immatul Fauziah .....	401-406
<b>PENDAMPINGAN BIOKONVERSI SAMPAH ORGANIK MELALUI BUDIDAYA MAGGOT DAN LELE di KAMPUNG BARU, DESA SAMPORA TANGERANG</b>	
Wibawa Prasetya, Yanto, Christine Natalia, Agustinus Silalahi .....	407-416
<b>EDUKASI DAN MITIGASI GEMPA PADA BANGUNAN</b>	
Daniel Christianto, Sunarjo Leman, Alvira Nathania Tanika, Maria Kevinia Sutanto, Vryscilia Marcella .....	417-422

SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR Mochamad Abdul Basir, Mohamad Aminudin, Nila Ubaidah, Imam Kusmaryono .....	423-428
PELATIHAN KEMAMPUAN <i>PUBLIC SPEAKING</i> DI SMAN 100 JAKARTA Septia Winduwati dan Lusia Savitri Setyo Utami .....	429-436
MEMILIH PROGRAM STUDI DI PERGURUAN TINGGI BERBASIS POTENSI SISWA Sarwo Edy Handoyo dan Herlin Tundjung Setijaningsih .....	437-446
PENERAPAN PEMBELAJARAN <i>ONLINE</i> INTERAKTIF MENGENAI TEKNIK INFORMATIKA DAN MULTIMEDIA KEPADA SISWA SMA KALAM KUDUS JAKARTA Darius Andana Haris, Carlene Lim, Natalicia Margatan .....	447-454
PELATIHAN MESIN PENIRIS BAGI PENGRAJIN JAMU TRADISIONAL DI TANJUNG DUREN GROGOL JAKARTA BARAT Sobron Lubis, Silvester Lam, Alifya Putri Askolani, Silvi Ariyanti .....	455-464
PENERAPAN HIDUP SEHAT MELALUI PENYULUHAN OLAHRAGA DALAM KEHIDUPAN SEHARI HARI Susy Olivia Lontoh dan Yemima Graciela .....	465-470
JURNAL AKUNTANSI PADA PERUSAHAAN DAGANG Sufiyati dan Carol Gandawidjaja .....	471-476
PENGATURAN MENGENAI SATWA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN POTENSI PANDEMI DI MASA DEPAN Suwinto Johan .....	477-486
PENGENALAN AKUNTANSI BERDASARKAN SAK EMKM KEPADA SISWA-SISWI SMA KRISTEN ALMASIH Widyasari dan Vanessa Jonathan .....	487-494
PENGETAHUAN PAJAK KEPADA SISWA-SISWI SMA KRISTEN ALMASIH Nataherwin dan Elyn Maren .....	495-502
ASUPAN GIZI SEIMBANG TINGKATKAN IMUNITAS TUBUH SAAT PANDEMI COVID-19 Alexander Halim Santoso dan Sung Chian .....	503-508
PELATIHAN PENERAPAN METODE FIFO DALAM MENILAI PERSEDIAAN KEPADA SISWA-SISWI SMA HARAPAN JAYA Yanti dan Timothy Brian Kurniawan .....	509-514
MENCEGAH PENULARAN TB PARU DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI PENGUNJUNG PUSKESMAS LEGOK, TANGERANG, BANTEN	

Ernawati, Andreas Adiwinata Then, Irwan Surya Angkasa, Kevina Liora, Yuli  
Nursela ..... 515-522

**PELATIHAN PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS  
*LEARNING MANAGEMENT SYSTEM* BAGI GURU DI ERA PENDIDIKAN  
JARAK JAUH**

Muhammad Rif'an, Erm Media's, Aulia Sabrina, Siska Lestari ..... 523-528

**PELATIHAN AKUNTANSI PERPAJAKAN PADA CV AMADEUS JAYA  
MAKMUR**

Viriany, Monica Agatha, Kinaya Arung Laby ..... 529-536

**SOSIALISASI PPH UMKM BAGI ANAK REMAJA DI JAKARTA BARAT**

Yuniarwati dan Andrian ..... 537-544

**PENGELOAAN DIRI DI MASA PANDEMI PADA USAHA MIKRO, KECIL,  
DAN MENENGAH (UMKM)**

Roswiyan Roswiyan dan Jennifer Amanda ..... 545-552

**KEGIATAN MENGASAH KEMAMPUAN *PUBLIC SPEAKING* DAN  
PRESENTASI *ONLINE* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
TARUMANAGARA**

Roswita Oktavianti ..... 553-558

**MENINGKATKAN PENDAPATAN MASYARAKAT SAAT PANDEMI  
MELALUI PENATAAN PASAR TRADISIONAL (PASAR BSI, BOGOR  
TIMUR)**

JM. Joko Priyono Santoso, Yuwono ..... 559-568

**ANALISIS BIAYA PT. ARTHA TRIMITRA EXPOTAMA**

Henryanto Wijaya, Ivana Michellin, Christopher Elihu Billy Morgan, Kelly Rich ..... 569-574

**PELATIHAN PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN PERUSAHAAN  
DAGANG SISWA SMA KATOLIK St. KRISTOFORUS**

Agustin Ekadjaja, Natasha Claudia Darmawan, Amelya ..... 575-582

***SEARCH ENGINE OPTIMIZATION – SUB-MODUL KEYWORD PLANNER:*  
DIGITAL MARKETING UNTUK ORGANISASI NIR-LABA**

Julisar, Dicky Supriatna, Ian Nurpatria Suryawan ..... 583-592

**PELATIHAN PENYUSUNAN JURNAL PENYESUAIAN PERUSAHAAN  
DAGANG**

Rosmita Rasyid, Cyndy Sutanto, Shannen Evelyn Yacub ..... 593-598

**PELATIHAN PENDIDIKAN KARAKTER BAGI GURU-GURU MELALUI  
METODE *CODING* BERBASIS *STEAM***  
Meiske Yunithree Suparman, Ninawati, dan Kurnia Setiawan .....

PENINGKATAN KESADARAN “SINDROM SARANG KOSONG”: MENJEMBATANI KESENJANGAN ORANG TUA DENGAN REMAJA Anastasia Dina Renata, Clarissa Febiola Pangestu, Etheldreda Videntes Stellam Hermawan, Kelsent Jusan, Vanissa Thalia, Yohana Ratrin Hestyanti .....	605-612
KANKER PARU, FAKTOR RISIKO DAN PENCEGAHANNYA Sony Sugiharto, Rahel Abigael Putri Sabatini Simanjuntak, Olivia Larissa .....	613-620
PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN MELALUI EDUKASI PENATALAKSANAAN KEGAWATDARURATAN Alya Dwiana, Decven Angela, Agnes Marcella .....	621-626
PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN MELALUI EDUKASI RESUSITASI JANTUNG PARU David Limanan, Elizabeth Katherine Tanzil, Erick Giofransisco Tenis .....	627-632
PELATIHAN DAN PEDAMPINGAN PELAKSANAAN <i>BASIC LIFE SUPPORT</i> DI KALANGAN REMAJA Triyana Sari, Raynold Kaisar Gusti, Jihan Putri Allyssa .....	633-638
PEMBERDAYAAN CIVITAS AKADEMIKA PERGURUAN TINGGI UNTUK MEMBERIKAN SANTUNAN KE PANTI ASUHAN DI JAKARTA Richard Andrew dan Michelle Claudia .....	639-646
PENYULUHAN KESEHATAN REHABILITASI MEDIK PASCA COVID 19 Tjie Haming Setiadi dan Tania Yumna Dzahabiyyah .....	647-654
EDUKASI PENINGKATAN INFORMASI MENGENAI PENYAKIT HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19 Novendy, Shynta Amelia, Wilson Kristianus, Susy Olivia Lontoh .....	655-660
PENINGKATAN PROMOSI KESEHATAN MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT DEMAM BERDARAH Enny Irawaty, Winnie Arnissa Chen, Gabriela Miracle .....	661-668
PROGRAM EDUKASI KESEHATAN UNTUK PENINGKATAN PENGETAHUAN TERKAIT PENYAKIT DEMAM BERDARAH Ria Buana, Cindy Damara, Celine Cornelia .....	669-676
PENYULUHAN OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK DALAM PENGATURAN TEKANAN DARAH PADA PANDEMI COVID-19 Susy Olivia Lontoh, Alvin Nur Zahra, Gracelya Esther Liwanto .....	677-682
PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19 Yoanita Widjaja, Winny Tjongarta, Windy Hazmi Fadhilah .....	683-690

UPAYA MENCiptakan LINGKUNGAN TEMPAT KERJA SEHAT DAN  
BERSIH SELAMA MASA PANDEMI

Susy Olivia Lontoh dan Yemima Graciela ..... 691-698

EVALUASI TERHADAP FASILITAS PARKIR MOBIL DI BANDARA HALIM  
PERDANAKUSUMA UNTUK MENINGKATKAN KEPUASAN PENGGUNA

Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Dewi Linggasari, Aniek Prihatiningsih, dan  
Rakhmat Thabroni ..... 699-710

SOSIALISASI SKALA PSIKOLOGI “STRATEGI REGULASI EMOSI SIMTON  
DEPRESI-7 FAKTOR (SRED-7F)”

Rita Markus Idulfilastri dan Siti Bahiyah ..... 711-718

ALAT BANTU EDUKASI DAN INTERVENSI SEBAGAI UPAYA  
PERWUJUDAN INKLUSIVITAS BAGI ANAK DENGAN HIV DAMPINGAN  
DARI ORGANISASI SOSIAL KOMUNITAS X

Ardelia Widyasti Putri Maharsi, Josephine Hendrianti, Monalysa Ginting, Vionny  
Damayanti Sirait dan Weny Savitri Sembiring ..... 719-734

PERHITUNGAN HARGA POKOK PENJUALAN DAN HARGA JUAL PRODUK  
UNTUK KEBERLANGSUNGAN UMKM DAPUR PIPIT, JAMBI

Joyce A. Turangan ..... 735-742

UPAYA PENGEMBANGAN KURIKULUM KEWIRAUSAHAAN DARI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA KEPADA PESERTA DIDIK  
SMA DON BOSCO PADANG, SUMATERA BARAT

Lina Gozali, Felita Yulianti, Melynia Novita Pratama, Natalia Velony Putri  
Poppy Fransiska, Martinus Kiwan ..... 743-752

MEMAHAMI PELANGGARAN HUKUM DAN KONSEKUENSINYA TERKAIT  
DENGAN PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA BAGI SISWA SMAS KATOLIK  
YOS SUDARSO

Ade Adhari, Glen Clifford Mambo Jr, Grace Bernadette Michelle ..... 753-758

KONSEP PEMAKAIAN DAUR ULANG GREY WATER UNTUK KEPERLUAN  
MCK SEKOLAH

Aniek Prihatiningsih, Inda Sumarli, Gregorius S. Sentosa. dan Alfred J. Susilo ..... 759-768

SOSIALISASI MEDIASI SEBAGAI ALTERNATIF PENYELESAIAN  
SENGKETA MASYARAKAT DI KECAMATAN ANDIR, BANDUNG

Mia Hadiati, Indah Siti Aprilia, dan Gracia Kamarov ..... 769-776

PENGEMBALIAN PENDAHULUAN KELEBIHAN PAJAK SEBAGAI  
ALTERNATIF MEMBANTU CASHFLOW PT CONTINENTAL PANJIPRATAMA  
PADA MASA PANDEMI COVID-19

Andreas Bambang Daryatno ..... 777-786

MENGENALKAN RAGAM BENTUK KEKERASAN, SANKSI PIDANA DAN  
PENCEGAHANNYA MELALUI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT

Imelda Martinelli ..... 787-792

PENYULUHAN DARING UNTUK PELAPORAN E-SPT WAJIB PAJAK ORANG  
PRIBADI DI KANTOR PELAYANAN PAJAK JAKARTA BARAT

Hendro Lukman, Djeni Indrajati W, P.Helen Widjaja, Estralita T ..... 793-802

PELAYANAN DAN ASISTENSI PENGISIAN SPT WAJIB PAJAK ORANG  
PRIBADI DI SEKITAR KAMPUS UNTAR

Djeni Indrajati W, Estralita T ..... 803-810

EDUKASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LINGKUNGAN SEKOLAH

Wati Asriningsih Pranoto, Gregorius Sandjaja S, Inda Sumarli, dan Alfred J. Susilo ... 811-822

PENINGKATAN TATA KELOLA MAJALAH SEKOLAH SMAK IPEKA  
TOMANG

Anny Valentina, Ruby Chrissandy ..... 823-830

PEMBUATAN APLIKASI *ECOMMERCE* USAHA MIKRO KECIL DAN  
MENENGAH (UMKM) WAROENG BU DHEVI

Dedi Trisnawarman, Muhammad Choirul Imam, Jaceline Chan dan Afina Putri  
Dayanti, Amalia Nurain ..... 831-836

PETA WISATA DIGITAL MENUJU DESA CIMENYAN DESA WISATA AMAN  
PASCA PANDEMI

Tika Novis Putri, Yolanda Azhar, Madani Geusanrumaksa ..... 837-848

PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL DAN *MARKETPLACE* UNTUK PENJUALAN  
PRODUK UMKM

Wasino ..... 849-854

PELATIHAN PEMBELAJARAN MATEMATIKA BERBASIS IT DI SD  
XAVERIUS METRO LAMPUNG

Clara Ika Sari Budhayanti dan Pricilla Anindya ..... 855-868

PENGENALAN DASAR-DASAR AKUNTANSI BAGI SISWA RUMAH  
BELAJAR MAHKOTA KASIH INSANI

Henny Henny, Olivia Dorothea Husin ..... 869-874

PERPUSTAKAAN NUSANTARA BANJAR WIJAYA

Ida Puspitowati ..... 875-882

BUDIDAYA SAYURAN DENGAN TEKNIK PERTANIAN VERTIKULTUR  
DEMI TERCIPTANYA KETAHANAN PANGAN RUMAH TANGGA DI LAHAN  
SEMPIT

Risma Rusniati, Firzatulloh Irhab Kautsar, Ramadhina Nurdianti, Kusumaningdyah ..... 883-894  
Nurul Handayani .....

**MENINGKATKAN KEWIRAUSAHAAN MASYARAKAT MELALUI  
PELATIHAN KETERAMPILAN PEMBUATAN KONEKTOR MASKER  
DENGAN TEKNIK MAKRAMA SERTA PEWARNAAN TAS/TOTE BAG  
DENGAN TEKNIK TIE DYE**

Muhammad Alvian Hakim, Rika Kurnia Wati, Yazlinda Aulia Maharani, ..... 895-904  
Kusumanindyah Nurul Handayani .....

**STRATEGI PENETAPAN HARGA DALAM MENINGKATKAN  
PROFITABILITAS USAHA KONVEKSI KEMBANG MAS**

Rodhiah Leo Colin, Fadillah Akbar, Raden Mas ..... 905-910

**PKM SEBAGAI *BRAND RECALL* UNTAR (STUDI KASUS WEBINAR SMA  
KRISTEN KETAPANG III BOGOR)**

Muhammad Adi Pribadi, Kyla Malicckha Putri Gunarso, Rahmi Meilani 915190249.. 911-918

**SISTIM PERTANIAN TERPADU PETERNAKAN KAMBING DENGAN  
LIMBAH HASIL PRODUKSI KOPI DI DESA TRIBUDISYUKUR LAMPUNG  
BARAT**

A. Analianasari, Dayang Berliana, Meinilwita Yulia, Eko Win Kenali ..... 919-926

**PENGENALAN DASAR AKUNTANSI SERTA PERANAN PROFESI BAGI  
MASA DEPAN SISWA/I SMA KRISTEN ALMASIH**

Syanti Dewi, dan Anastasya ..... 927-934

**PROGRAM BAKTI KESEHATAN UNTUK LANSIA DI PANTI WERDHA  
KRISTEN HANA**

Noer Saelan Tadjudin, Ruth Brigitta Salim ..... 935-942

**INOVASI PEMBELAJARAN SEKOLAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI  
*LEARNING LOSS* SELAMA PANDEMI**

Endra Yuafanedi Arifianto, Pusvita Yuana, Ria Dewi Andriani , dan Triya Indra  
Rahmawan ..... 943-952

**BAKTI KESEHATAN PADA LANJUT USIA DI SASANA TRESNA WERDHA  
RIA PEMBANGUNAN CIBUBUR**

Noer Saelan Tadjudin, Ananda Putra ..... 953-958

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI DIVERSIFIKASI PRODUK  
OLAHAN IKAN LELE DI DESA CURUG, GUNUNG SINDUR, KABUPATEN  
BOGOR**

Budhi Martana, Reda Rizal, dan Muhammad Ikhsan Amar ..... 959-964

**PELATIHAN MITIGASI GIZI BENCANA MELALUI PEMBERDAYAAN IBU-  
IBU PKK DI KELURAHAN PASIR PUTIH, KECAMATAN SAWANGAN,**

**DEPOK, JAWA BARAT**

Ikha Deviyanti Puspita, Utami Wahyuningsih, Widayani Wahyuningtyas ..... 965-972

**PERAN PSIKOEDUKASI TENTANG MOTIVASI TERHADAP KESADARAN  
BERPRESTASI SISWA DI PESANTREN**

Hartini Laswandi ..... 973-978

**PENCEGAHAN *BURNOUT* PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING DI  
LINGKUNGAN PELAJAR**

Anastasia Ratnawati Biromo, Vera Ariani,Muhammad Rizal Permana ..... 979-984

**PENINGKATAN KUALITAS BELAJAR DALAM MENGHADAPI  
PEMBELAJARAN DARING**

Enny Irawaty, Evelin Maharani Widjaja, Juliana Sanjaya ..... 985-990

**PENINGKATAN PEMAHAMAN JAKSA TERHADAP KEBIJAKAN HUKUM  
PIDANA DALAM MENANGGULANGI TINDAK PIDANA DI BIDANG  
PERTAMBANGAN**

Ade Adhari, Neysa Tania dan Hans Poliman ..... 991-998

**PELATIHAN KEWIRAUSAHAAN DALAM ERA *NEW NORMAL* KEPADA  
KARYAWAN PT MANDIRI UTAMA RUSLIM DI TANGERANG**

Andi Wijaya ..... 999-  
1004

**PEMASARAN MELALUI MEDIA *ONLINE* DI MASA PANDEMI PADA USAHA  
DAGANG PELUMAS DI BEKASI**

Herman Ruslim ..... 1005-  
1010

**UPAYA PELAKSANAAN DAN PEMANTAUAN KEJADIAN KIPI PADA  
PELAKSANAAN VAKSINASI COVID-19**

Rebekah Malik, Dewi Indah, Djung Lilya Wati ,Sari Mariyati Dewi dan Linda  
Budiarso ..... 1011-  
1016

**PEMETAAN POTENSI DAN PENYUSUNAN PAKET WISATA DI  
KABUPATEN BANGKA SELATAN**

Titin Fatimah, Rode Ayu Wahyuningputri, dan Revalino Tigor Hasudungan ..... 1017-  
1030

**MENGAJAR MATEMATIKA TRIGONOMETRI DAN PENERAPANNYA  
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI DI SMA TARAKANITA CITRA RAYA**

Tri Sutrisno, Muhammad Choirul Imam, Michael Nathan, Lutfi Arifandi ..... 1031-  
1038

**PENELITIAN**

**DAMPAK UNIVERSITY ENVIRONMENT AND SUPPORT PADA  
ENTREPRENEURIAL INTENTION (STUDY KASUS: MAHASISWA SEMESTER  
TIGA)**

Evelyn Lawrencia Wibowo, Sri Nathasya Br Sitepu .....	1039-
	1048
<b>KOMPENSASI, LINGKUNGAN KERJA, DAN PROMOSI JABATAN SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN</b>	
Hannes Widjaya, Herlina Budiono, Hendra Wiyanto, Frederica Dharmawan .....	1049-
	1058
<b>PROFIL IKLAN SUSU FORMULA SEBAGAI PRODUK PENGGANTI ASI YANG DIMUAT PADA MAJALAH KEDOKTERAN</b>	
Michelle Ruth Natalie, Wiyarni Pambudi .....	1059-
	1068
<b>PENGARUH UU ITE TERHADAP KEBEBASAN BEREKSPRESI DI MEDIA SOSIAL</b>	
Vonny Kristanti Kusumo, Ie Lien Risey Junia, Yuwono Prianto, Tatang Ruchimat .....	1069-
	1078
<b>FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RETURN SAHAM DENGAN KEBIJAKAN DIVIDEN SEBAGAI MODERASI PADA PERUSAHAAN MANUFAKTUR</b>	
Ardiansyah Rasyid, Rini Tri Hastuti, Najaa Aliyah Santoso .....	1079-
	1084
<b>PENEGAKAN HUKUM TERHADAP TINDAK PIDANA PENIMBUNAN OBAT-OBATAN TERAPI COVID-19</b>	
Marian, Stella, Tatang Ruchimat .....	1085-
	1094
<b>PEMANFAATAN OBAT TRADISIONAL PENANGKAL PENULARAN COVID-19</b>	
Cindy Cintya Lauren, Cindy, Della Kristiani, Jeane Neltje Saly .....	1095-
	1102
<b>PRO DAN KONTRA TENAGA KERJA ASING MASUK KE INDONESIA DI TENGAH PANDEMI COVID-19</b>	
Yuwono Prianto, Nabila Annisa Fuzain, Afif Farhan .....	1103-
	1110
<b>KENDALA PENEGAKAN HUKUM TERHADAP CYBER CRIME PADA MASA PANDEMI COVID-19</b>	
Yuwono Prianto, Nabila Annisa Fuzain, Afif Farhan .....	1111-
	1118
<b>PENGATURAN HUKUM POSITIF INDONESIA TENTANG INVESTASI BODONG (<i>FOREX ILEGAL</i>)</b>	
Lie Natanael, Cindy Cintya Lauren, Della Kristina, Tatang Ruchimat .....	1119-
	1126
<b>SENGKETA INDONESIA DAN TIMOR LESTE TERKAIT PERJANJIAN PERBATASAN MARITIM</b>	
Ida Kurnia, Alexander Sutomo, Cliff Geraldio .....	1127-
	1134
<b>PERLINDUNGAN KONSUMEN TERHADAP BISNIS BUKU BAJAKAN SECARA <i>ONLINE</i></b>	
Khalisha Adela Morris, Cindy Juliana, Emanuel Bryan, Rahaditya .....	1135-
	1144

WIRAUSAHAWAN DAN <i>ÜBERMENSCH</i> : BERGURU PADA NIETZSCHE	
Urbanus Ura Weruin .....	1145-
	1154
PENGARUH DIVERSITAS JENDER DAN UKURAN DEWAN TERHADAP	
<i>DIVIDEND PAYOUT</i>	
Herni Kurniawati, Fanny Andriani Setiawan .....	1155-
	1162
ANALISIS KONTEN DUKUNGAN MENYUSUI PADA KONDISI PANDEMI	
COVID-19 MELALUI PLATFORM SOSIAL MEDIA	
Angelica Joanna Charity Kamalo, Wiyarni Pambudi .....	1163-
	1168
RANCANG BANGUN SISTEM <i>MONITORING AIR IRIGASI BERBASIS</i>	
<i>INTERNET OF THINGS</i> PADA POMPA AIR BERTENAGA SURYA	
Muhammad Afnan Habibi, Bagus Prastyo, Aldo Zulfikar Asror Zulkarnain, Faj'run	
Ni'am, Bunga Hidayati .....	1169-
	1178
CARUT MARUT PENEGAKAN HUKUM TERHADAP TINDAK PIDANA	
KORUPSI	
Stefany Ismantara, Raden Ajeng Diah Puspa Sari, Cecilia Elvira, Dr. Rahaditya, S.H.,	
M.H. .....	1179-
	1188
KAJIAN PENEGAKAN HUKUM TERHADAP TINDAKAN PENGANAYAAN	
HEWAN DAN EKSPLOITASI SATWA LANGKA	
Stefany Ismantara, Raden Ajeng Diah Puspa Sari, Cecilia Elvira, Prof. Dr. Jeane	
Netlje Sally, S.H. M.H. .....	1189-
	1198
PENYALAHGUNAAN APBD OLEH PARA PEJABAT PUBLIK SAAT	
PANDEMI COVID-19	
Yuwono Prianto, Marian, Stella .....	1199-
	1208
PENGARUH <i>INFLUENCER MARKETING</i> DAN <i>VIRAL MARKETING</i>	
TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN BITTERSWEET BY NAJLA	
Muhammad Miftahul Fathurrahman, Diana Triwardhani, Jenji Gunaedi Argo .....	1209-
	1218
PENGARUH HARGA DAN KUALITAS PRODUK TERHADAP LOYALITAS	
PELANGGAN KARTU SELULER TELKOMSEL MELALUI KEPUASAN	
PELANGGAN	
Muhammad Rikza Fauzi Syahmi, Rosali Sembiring Colia, Edi Warman .....	1219-
	1230
IMPLEMENTASI UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18	
TAHUN 2013 TERHADAP PRAKTIK PEMBALAKAN LIAR ( <i>ILLEGAL</i>	
<i>LOGGING</i> )	
Angela Kezia, Angelica Monica Fortunata, dan Putri Claudia Victoria .....	1231-
	1242
EFEK PENULARAN COVID-19 BAGI USAHA MIKRO KECIL (UMK)	
PERSPEKTIF UNDANG-UNDANG CIPTA KERJA	
Stephanie PD, Enjelina S, Natasha OA, Jeane Netlje Sally .....	1243-

	1252
MENGELABORASI HUKUM POSITIF TERTULIS INDONESIA MENGATUR <i>STARTUP</i>	
Stephanie PD, Natasha OA, Enjelina S, Ahmad Redi .....	1253- 1262
ASPEK HUKUM PELAKSANAAN VAKSINASI COVID-19 DI INDONESIA	
Stephanie PD, Enjelina S, Angelica MF, Imelda Martinelli .....	1263- 1270
PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP PELAKU UMKM KULINER DI KABUPATEN BEKASI	
Bella Ftria Ariyanti, Ranissa Sekar Elaies, Allya Putri Yuliyani, Jeane Neltje Saly ....	1271- 1278
PERSPEKTIF MENGENAI PATROLI SIBER SEBAGAI PENEGAK HUKUM DI MEDIA SOSIAL	
Cindy, Lidya Imelda Rachmat, Yahya Abdi Nugroho, Tatang Ruchimat .....	1279- 1286
TANGGUNG JAWAB OTORITAS JASA KEUANGAN (OJK) TERHADAP PEMBERANTASAN PINJAMAN <i>ONLINE ILEGAL</i>	
Cicelly Chiesa Kurniawan, Sanny Nuyessy Putri, Zahra Alsabilah Abdul Gani Aabdullah .....	1287- 1292
PENGARUH KEPUASAN KERJA, LOYALITAS KARYAWAN DAN KEMAMPUAN KARYAWAN TERHADAP KEINGINAN KARYAWAN UNTUK PINDAH KERJA PADA KOPERASI 212 MART DI KOTA TANGERANG	
M. Tony Nawawi, Sanny Ekawati .....	1293- 1300
SIMULASI SISTEM PEMANTAUAN DAN PENGATURAN SUHU SECARA <i>REAL TIME</i> MENGGUNAKAN <i>HUMAN MACHINE INTERFACE</i>	
Budi Kartadinata, Melisa Mulyadi, Linda Wijayanti, Theresia Ghozali, Ryan Joe Arve .....	1301- 1310
PENGARUH 4P GREEN MARKETING MIX TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN BLOOMKA SKINCARE	
Mila Dwi Astuti, Miguna Astuti, Dienni Ruhjatini Sholihah .....	1311- 1338
PENGARUH <i>INFLUENCER MARKETING</i> DAN <i>BRAND AWARENESS</i> TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN STREET BOBA	
Kelvin Yohanes, Suharyati, Ediwarman .....	1339- 1352
PERANAN NEGARA TERHADAP PENETAPAN HARGA ALAT KESEHATAN DETEKSI COVID – 19 PADA MASA PANDEMI	
Hamzah Haikal Riziq Alwi Alatas, Ferdinand Nicholas, Maria Cecilia Nugroho, Imelda Martinelli .....	1353- 1360
PEMAKNAAN DAN PENGALAMAN SEBAGAI TRANSGENDER	
Rosalina, Anindya Dewi Paramita, Evanytha .....	1361- 1370

**STRATEGI PENGELOLAAN DESTINASI PARIWISATA BERBASIS  
 KOMUNITAS PASCA PANDEMI COVID19**

- Suharsono, A.Y. Agung Nugroho, Alfonso Harrison ..... 1371-  
 ..... 1384

**PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP NARAPIDANA LGBT DI LEMBAGA  
 PEMASYARAKATAN MENURUT KONSEPSI HAK ASASI MANUSIA**

- Dianita Halim, Tundjung Herning Satabuana ..... 1385-  
 ..... 1392

**RELIGIOSITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS KAUM REMAJA DI  
 ERA PANDEMI**

- Raja Oloan Tumanggor, Agoes Dariyo ..... 1393-  
 ..... 1400

**PERANCANGAN ALAT UJI DEFLEKSI BATANG KANTILEVER FLEKSIBEL**

- Ferli Adinata, Asnawi Lubis, Anang Ansyori, Tumpal Ojahan R ..... 1401-  
 ..... 1406

**PENGARUH *WORD OF MOUTH* TERHADAP KEPERCAYAAN KONSUMEN  
 DALAM BERBELANJA SECARA *ONLINE***

- Kartika Imasari Tjiptodjojo, Surya Setyawan, Henky Lisan Suwarno, Yolla  
 Margaretha ..... 1407-  
 ..... 1412

**RANCANG BANGUN ALAT PENGERING CABAI SISTEM *TUBULAR HEATER*  
 DENGAN MEMANFAATKAN ENERGI SURYA**

- Rio Irfansah, Asnasi Lubis, Anang Ansyori, Tumpal Ojahan R ..... 1413-  
 ..... 1422

**PERLINDUNGAN HUKUM ATAS PRAKTIK PUNGUTAN LIAR DI KANTOR  
 PELAYANAN PUBLIK**

- Shintamy Nesyicha Syahril, Tundjung Herning Satabuana ..... 1423-  
 ..... 1428

**PENGARUH PSIKOEDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN INKLUSIVITAS  
 PADA ANAK-ANAK DI YAYASAN PANTI ASUHAN Z**

- Agnes Nugrawati Salim, Atalya Debora, Farica Tanojo, Sriana Sihombing, Sylvia  
 Dewi Suryaganda, Weny Savitry S. Pandia ..... 1429-  
 ..... 1438

**PENGARUH KECUKUPAN MODAL, RISIKO DAN EFISIENSI TERHADAP  
 KINERJA KEUANGAN BANK SEBELUM DAN MASA PANDEMI COVID-19**

- Rosmita Rasyid, Herni Kurniawati ..... 1439-  
 ..... 1450

**MEMINIMASI PEMBOROSAN DENGAN *LEAN MANUFACTURING* PADA  
 PROSES PRODUKSI DI PT. IE**

- Ahmad, Helena JK, Andrean Yonathan ..... 1451-  
 ..... 1460

**BAKAT, MOTIVASI, HAMBATAN DAN HARAPAN MAHASISWA  
 MENJADI *ENTREPRENEUR***

- Jonbi, Jeanne Nadia Ingrida, A.R. Indra Tjahjani dan Wita Meutia ..... 1461-  
 ..... 1468

**PENGARUH KECUKUPAN MODAL, RISIKO DAN EFISIENSI TERHADAP**

KINERJA KEUANGAN BANK SEBELUM DAN MASA PANDEMI COVID-19	1469-
Rosmita Rasyid, Herni Kurniawati .....	1476
PERANCANGAN SISTEM INFORMASI BERBASIS APLIKASI DENGAN <i>METODE COSTUMER RELATIONSHIP MANAGEMENT (CRM) PADA BARBERSHOP (STUDI KASUS: SIAN BARBERSHOP)</i>	1477-
Marsellinus Bachtiar, Edwin Steven Togar Marnaek .....	1488
PRINSIP DASAR PENERAPAN HUKUMAN DISIPLIN TERHADAP PEGAWAI NEGERI SIPIL	1489-
Prista Alisa Ramadhani, Tundjung Herning Sitabuana .....	1496
ASPEK KEPASTIAN HUKUM PENDIRIAN PERSEROAN UMK MENURUT UU NO.11 TAHUN 2020 TENTANG CIPTA KERJA	1497-
Marcelino Dennis Lesmana, Nelssen Alessandro, Sancarlous .....	1502
PERSEPSI PELANGGAN TERHADAP MANFAAT KEGIATAN <i>CREATING SHARED VALUE</i> DAN KEBERLANJUTAN USAHA PT UNILEVER INDONESIA TBK	1503-
Henny Henny, Olivia Dorothea Husin .....	1512
GAMBARAN PENGETAHUAN RESUSITASI JANTUNG PARU PADA DEWASA MUDA	1513-
David Limanan, Susy Olivia Lontoh .....	1518
RAPID <i>ENVIRONMENTAL IMPACT ASSESSEMNT</i> (REA) DALAM MENENTUKAN PROGRAM PEMANFAATAN LIMBAH <i>EUCALYPTUS</i> DAN PEMULIHAN COVID-19	1519-
Ika Bayu Kartikasari, Intan Josefina Purba, Irin Annisa Evitayani, Annisa Nadhilah ....	1528

## ASUPAN GIZI SEIMBANG TINGKATKAN IMUNITAS TUBUH SAAT PANDEMI COVID-19

Alexander Halim Santoso<sup>1</sup>, Sung Chian<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: [alexanders@fk.untar.ac.id](mailto:alexanders@fk.untar.ac.id)

<sup>2</sup> Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: [Sung.405180113@stu.untar.ac.id](mailto:Sung.405180113@stu.untar.ac.id)

### ABSTRACT

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is an infectious disease caused by the Coronavirus of the genus Severe Acute Respiratory Syndrome Human Corona virus (SARS-HCoV). Transmission of this disease occurs through close contact, especially through respiratory droplets when the patient coughs or sneezes. Most people with this disease recover spontaneously, but some experience a fatal worsening including organ failure, septic shock, pulmonary edema, severe pneumonia and acute respiratory distress syndrome (ARDS). Breaking the chain of transmission is the key to stopping the spread of this disease. The World Health Organization, WHO, said that there are three things that can be done to prevent the spread of this disease, namely by keeping a distance, not being in a closed room, and limiting mobilization (not gathering). Increasing body immunity by implementing a clean and healthy lifestyle (PHBS) such as consuming balanced nutrition, physical activity for at least 30 minutes a day, adequate rest, utilizing traditional health are part of disease prevention measures. Changes in the learning system during the pandemic made students easily exposed to various incorrect information. Efforts are needed to explain to students to increase students' awareness of the Covid-19 disease and its prevention steps*

**Keywords:** Covid-19, immunity, prevention, balanced diet

### ABSTRAK

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus *Coronavirus* dari genus *Severe Acute Respiratory Syndrome Human Coronaviruses* (SARS-HCoV). Penularan penyakit ini terjadi kontak erat terutama melalui droplets saluran napas saat penderita batuk atau bersin. Sebagian besar penderita penyakit ini sembuh secara spontan, namun beberapa mengalami perburukan yang fatal mencakup gagal organ, syok septik, edema paru-paru, pneumonia berat dan sindrom gagal napas akut (*acute respiratory distress syndrome/ARDS*). Putusnya rantai penularan merupakan kunci untuk menghentikan penyebaran penyakit ini. Organisasi Kesehatan Dunia, WHO, menyampaikan ada tiga hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran penyakit ini yaitu dengan menjaga jarak, tidak berada dalam ruangan tertutup, dan membatasi mobilisasi (tidak berkumpul). Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, beraktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup, memanfaatkan kesehatan tradisional merupakan bagian dari langkah-langkah pencegahan penyakit. Perubahan sistem pembelajaran selama Pandemi berlangsung membuat siswa mudah terpapar dengan berbagai informasi yang tidak benar. Diperlukan upaya penjelasan pada para siswa untuk meningkatkan kesadaran para siswa terhadap penyakit Covid-19 dan langkah-langkah pencegahannya.*

**Kata kunci:** Covid-19, imunitas, pencegahan, gizi seimbang

### 1. PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus *Coronavirus* dari genus *Severe Acute Respiratory Syndrome Human Coronaviruses* (SARS-HCoV). Penyakit ini diawali dengan munculnya 27 kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Penderita penyakit ini memperlihatkan gejala gejala seperti batuk kering, dispnea, demam, dan gambaran infiltrate pada kedua paru-paru. Sampai hari ini, sebagian besar penderita penyakit ini sembuh secara spontan, namun beberapa mengalami perburukan yang fatal mencakup gagal organ, syok septik, edema paru-paru, pneumonia berat dan sindrom gagal napas akut (*acute respiratory distress syndrome/ARDS*). Pada manusia, penularan penyakit ini terjadi kontak erat terutama melalui*

droplets saluran napas saat penderita batuk atau bersin. Lebih dari limapuluhan persen penderita berjenis kelamin laki-laki (54,3%) dengan usia median 56 tahun. Penderita yang membutuhkan bantuan perawatan intensif didapatkan berusia lebih tua, dan memiliki sejumlah faktor komorbid seperti penyakit kardiovaskular, penyakit serebrovaskular, penyakit endokrin, penyakit saluran cerna, dan penyakit saluran napas.(Harapan et al., 2020; Sohrabi et al., 2020)

Pemutusan rantai penularan merupakan kunci untuk menghentikan penyebaran penyakit ini. Organisasi Kesehatan Dunia, WHO, menyampaikan ada tiga hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran penyakit ini yaitu dengan menjaga jarak, tidak berada dalam ruangan tertutup, dan membatasi mobilisasi (tidak berkumpul). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam buku Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) memberikan petunjuk pencegahan penularan penyakit dengan cara-cara (1) membersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan cairan antiseptik beralkohol minimal 20-30 detik, (2) menggunakan alat pelindung diri (APD) berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus bepergian keluar rumah atau bertemu dengan orang lain, (3) menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, (4) membatasi diri terhadap kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya, (5) segera mandi dan berganti pakaian setelah kembali dari bepergian keluar rumah, dan (6) meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, beraktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup, memanfaatkan kesehatan tradisional.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Berdasarkan informasi yang didapatkan dari situs resmi pemerintah Republik Indonesia mengenai peta sebaran Covid-19 ([www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)), didapatkan bahwa provinsi DKI Jakarta menyumbang 26,1% terhadap total kasus Covid-19 Nasional. Berdasarkan data dari situs Covid-19 provinsi DKI Jakarta ([Covid-19 \(jakarta.go.id\)](http://Covid-19(jakarta.go.id))), diketahui jumlah anak-remaja (usia 5-18 tahun) perempuan yang didiagnosis positif Covid-19 adalah 40,246 perempuan dan 38,967 anak laki-laki.

Laporan WHO menyatakan bahwa pada umumnya anak-anak dan remaja berisiko rendah terkena infeksi Covid-19. Akan tetapi, sejumlah anak dan remaja ditemukan mengalami kondisi yang buruk bahkan ada yang meninggal. WHO melaporkan bahwa anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami dampak berat akibat pandem ini termasuk kesehatan dan kualitas hidup anak-anak dan remaja. (*COVID-19 and Children*, 2021)

Selama pandemi, seluruh kegiatan belajar secara tatap muka langsung ditiadakan dan digantikan dengan cara daring dengan menggunakan berbagai aplikasi. Penggantian metode pembelajaran dilaporkan mempengaruhi gaya hidup daripada siswa, dimana siswa menjadi lebih banyak menjalani gaya hidup sedentari dan ditenggarai terjadinya peningkatan asupan makanan dalam seharinya(Unicef, 2020) Pemberitaan yang beragam melalui berbagai media juga turut mempengaruhi persepsi siswa mengenai asupan zat gizi yang benar untuk membantu daya tahan tubuh melawan infeksi Covid-19. Diperlukan upaya dalam memberikan informasi yang benar secara ilmiah kepada para siswa guna mencegah penurunan daya tahan tubuh akibat asupan zat gizi yang salah.(Xiang, Zhang, & Kuwahara, 2020)

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Pada hari pelaksanaan kegiatan, ruang pertemuan mulai dibuka pada jam 12.30 siang dengan menggunakan aplikasi Zoom. Para siswa dan narasumber kemudian mulai memasuki ruangan Zoom. Setelah jumlah peserta yang hadir sesuai, acara dibuka oleh perwakilan dari bagian Admisi Untar, Sdri Rachael. Acara kegiatan ini dihadiri juga oleh kepala Sekolah SMA Kristen Yusuf, Bapak Vendy, M.M, M.Pd. Para siswa kemudian diminta untuk mengisi daftar hadir dan juga kuesioner singkat dengan menggunakan *goggle form (gform)* yang dibagikan kepada para siswa

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan materi yang disampaikan oleh dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi dari bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara. Asupan nutrisi yang adekuat dan seimbang merupakan salah satu kunci dalam pencegahan Covid-19. Tubuh membutuhkan semua zat gizi untuk pembentukan sistem imunitas yang baik di dalam tubuh. Panduan pemenuhan gizi yang adekuat dan seimbang dapat merujuk pada panduan oleh WHO yang disampaikan dalam “Isi Piringku”.



Gambar 1. Isi Piringku.(Kemenkes, 2014)

Berdasarkan panduan “Isi Piringku” disampaikan bahwa disamping asupan makanan pokok (nasi, jagung, singkong, ubi), asupan sayuran mendapatkan porsi yang sama besarnya. Asupan sayur sebanyak 3-4 porsi per hari dapat memberikan kecukupan serat yang dibutuhkan. Di samping asupan serat, sayuran juga mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sistem kekebalan tubuh yang optimal. Asupan buah-buahan disarankan sebanyak 2-3 porsi per hari. Disarankan mengonsumsi berbagai macam buah, karena buah-buahan juga mengandung berbagai vitamin dan mineral dan berbagai fitonutrien, anti oksidan yang dapat membantu mencegah berbagai penyakit termasuk Covid-19.

Berdasarkan kajian-kajian penelitian dilaporkan beberapa vitamin dan mineral dilaporkan dapat membantu sistem kekebalan tubuh antara lain vitamin A, D, C, E, Zn. Vitamin A merupakan salah satu vitamin larut lemak yang berperan penting dalam menjaga fungsi penglihatan, menunjang pertumbuhan dan perkembangan, dan melindungi epitel dan integritas mukosa. Diketahui bahwa Vitamin A juga berperan penting dalam meningkatkan fungsi imun, dan juga meregulasi respons sistem imun baik imunitas selular dan humorai. Vitamin D yang juga merupakan vitamin larut lemak juga berperan dalam memodulasi respon imunitas alami dalam tubuh. Berbagai penelitian melaporkan adanya hubungan antara kadar rendah Vitamin D dengan meningkatnya risiko infeksi saluran pernapasan atas dan bawah. Vitamin E merupakan vitamin larut lemak yang memiliki efek anti-oksidan penting dan memiliki kemampuan memodulasi berbagai fungsi imunitas. Defisiensi vitamin E dilaporkan menganggu imunitas humorai dan seluler. Vitamin C memiliki peran anti-oksidan penting dan berperan sebagai ko-faktor dalam

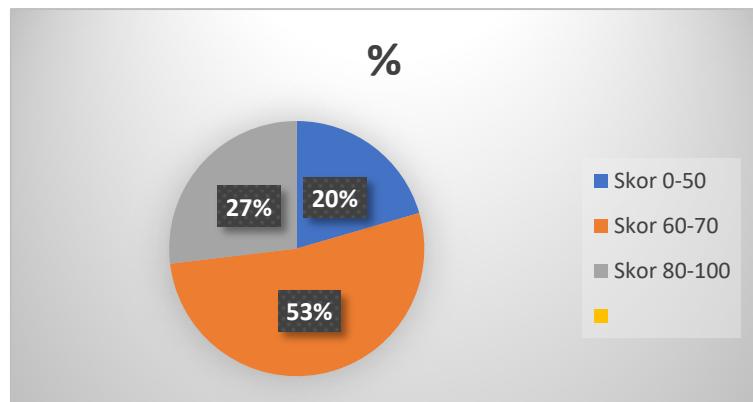
pembentukkan hormon, kolagen, dan penguatan fungsi sistem imun. Zink merupakan trace-element penting yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan fungsi imun. Defisiensi Zink dilaporkan berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit-penyakit infeksi. Selenium juga merupakan trace-element lain yang memiliki peranan yang luas mulai dari anti-oksidan hingga anti-inflamasi. Kadar Selenium yang rendah berhubungan dengan meningkatnya mortalitas, fungsi imun yang buruk, menurunnya fungsi kognitif.(Jayawardena, Sooriyaarachchi, Chourdakis, Jeewandara, & Ranasinghe, 2020)

Seperenam dari bagian piringku dapat diisi dengan berbagai sumber lauk baik dari daging, ikan, telur.(Kemenkes, 2014) Disarankan untuk membatasi asupan gula, garam dan minyak dalam seharinya. Asupan gula, garam dan minyak yang berlebihan merupakan dasar terjadinya berbagai penyakit-penyakit sindrom metabolic, seperti diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensi, dimana penyakit-penyakit ini merupakan faktor komorbid terhadap Covid-19. ASupan gula sebaiknya dibatasi 50 g per hari, asupan garam dibatasi 1 sendok teh per hari, dan asupan minyak dibatasi sebanyak 50 g per hari.(Kemenkes, 2014)

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 70 siswa kelas X SMA Kristen Yusuf dan 9 siswa dari kelas XI dan XII sebagai panitia. (Gambar 2) Dari 10 pertanyaan yang diberikan dalam kuesioner, didapatkan 26,9% siswa mendapat skor baik (80-100), 52,6% mendapat skor cukup (60-70) dan 20,5% siswa mendapat skor kurang (0-50). (Gambar 3)



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 3. Skor Hasil Pengisian Kuesioner

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian “Cegah Covid-19 Tingkatkan Imunitas Tubuh melalui Asupan Gizi Seimbang” kepada siswa Kelas X SMA Kristen Yusuf, Penjaringan, Jakarta Utara dalam bentuk daring terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 79 siswa. Dari hasil pengisian kuesioner didapatkan lebih dari limapuluhan persen pengetahuan siswa terkait Covid-19 cukup baik. Covid-19 merupakan suatu penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh virus Sars-CoV-2 dan menyebabkan gangguan pada saluran napas hingga kematian. Pencegahan penularan merupakan kunci pemutusan rantai penularan penyakit. Asupan nutrisi yang adekuat dan seimbang dapat meningkatkan sistem imunitas pada tubuh sehingga dapat mencegah penularan. Kegiatan Pengabdian ini terlihat dapat meningkatkan wawasan para siswa mengenai peranan gizi di dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemic Covid-19. Walaupun demikian, masih diperlukan edukasi yang terus menerus guna meningkatkan kesadaran dari para siswa terhadap pencegahan Covid-19.

#### Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Tarumanagara, Bapak Rektor Universitas Tarumanagara, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara, Ibu Mei Ie, S.E, M.M selaku coordinator kegiatan Pengabdian PKM100 Plus, Wita dan Rachael yang membantu mengoordinir komunikasi dengan pihak sekolah atas dukungan yang diberikan mulai dari persiapan sampai penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih untuk dukungan dari Kepala Sekolah SMA Kristen Yusuf, Bpk. Vendy, MM, MPd, dan juga seluruh siswa SMA Kristen Yusuf yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

#### REFERENSI

- COVID-19 and Children.* (2021). Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/covid-19-and-children>
- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., ... Mudatsir, M. (2020, May 1). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Journal of Infection and Public Health*, Vol. 13, pp. 667–673. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.03.019>
- Jayawardena, R., Sooriyaarachchi, P., Chourdakis, M., Jeewandara, C., & Ranasinghe, P. (2020). Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19: A review. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(4), 367. <https://doi.org/10.1016/J.DSX.2020.04.015>
- Kemenkes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... Agha, R. (2020, April 1). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, Vol. 76, pp. 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>
- Unicef. (2020). Child & adolescent health and COVID-19. Retrieved July 24, 2021, from Unicef website: <https://data.unicef.org/topic/child-health/child-health-and-covid-19/>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531. <https://doi.org/10.1016/J.PCAD.2020.04.013>



*(halaman kosong)*