

*Meningkatkan Kesehatan Di
Masa Pandemi Covid-19*

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Sanksi pelanggaran Pasal 72:

Undang-undang No 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19

**Ni Made Umi Kartika Dewi, A.Md.Kep., S.KM., M. Kes.
Putu Ayu Laksmi, S.Gz., M. Kes.**



Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Penulis:

Ni Made Umi Kartika Dewi, A.Md.Kep., S.KM., M. Kes.
Putu Ayu Laksmi, S.Gz., M. Kes.

ISBN:

9786239424992

Editor:

Iman Amanda Permatasari

Penyelarass Aksara:

Sri Masitawati

Pemeriksa Aksara:

Muhammad Albas Hermawan

Desain Sampul:

Ikhmal Amalia Jahra

Tata Letak:

Tim the Journal Publishing

x+120 Hlm; 14,8 Cm X 21 Cm.

Cetakan I, September 2020

Penerbit:

THE JOURNAL PUBLISHING

Jl. Patukan Gamping Tengah RT.004 RW. 015, Ambarketawang,
Gamping Tengah, Sleman, DIY. Cp. 0823-2679-6566

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang Memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Novel Coronavirus atau yang biasa disebut dengan Covid-19 merupakan penyakit yang menjadi permasalahan di seluruh dunia pada awal tahun 2020. Badan World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa penyakit Covid-19 ini menjadi suatu pandemi global yang menyerang banyak orang dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu yang bersamaan. Penyebaran virus ini bertambah signifikan dan berkelanjutan secara global sehingga menuntut perubahan dalam kehidupan umat manusia.

Sampai saat ini, pencegahan penularan dan perluasan penyakit ini hanya dapat dilakukan dengan mengubah gaya dan pola hidup manusia dengan meningkatkan imunitas tubuh serta memprioritaskan kesehatan. Dalam buku ini akan mengulas tentang bagaimana meningkatkan kesehatan di masa pandemi Covid-19 dengan cara meningkatkan perilaku hidup bersih sehat, meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan pola makan bergizi, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kesehatan sosial sampai dengan meningkatkan spiritual.

Bali, Agustus 2020

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel.....	ix
Bab 1 Pendahuluan	1
1.1. Konsep Sehat Sakit.....	1
1.2. Mengetahui Pandemi Covid-19.....	10
1.3. Bagaimana Tubuh yang Sehat Menjaga Kita dari Pandemi?.....	12
1.4. Pentingnya Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi.....	14
Bab 2 Meningkatkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat)	15
2.1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Sehat	15
2.2. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	16
2.3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Berbagai Tatanan	18
2.4. Meningkatkan PHBS di Masa Pandemi	24
2.5. Upaya PHBS Untuk Mengurangi Penyebaran Covid-19	27
Bab 3: Meningkatkan Aktivitas Fisik	33
3.1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	33
3.2. Tingkatan Aktivitas Fisik.....	35
3.3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	40
3.4. Pentingnya Meningkatkan Aktivitas Fisik di Masa Pandemi.....	42
Bab 4: Meningkatkan Pola Makan Bergizi	47
4.1. Pengertian Makanan Bergizi.....	47
4.2. Pentingnya Pola Makan Bergizi di Masa Pandemi	50
4.3. Jenis Makanan Bergizi	55
4.4. Cara Pengolahan Makanan Bergizi.....	59
Bab 5: Meningkatkan Kualitas Tidur	63

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

5.1. Pengertian Tidur.....	63
5.2. Bagaimana Tidur yang Berkualitas.....	67
5.3. Pentingnya Meningkatkan Kualitas Tidur di Masa Pandemi.....	69
5.4. Cara Meningkatkan Kualitas Tidur.....	71
Bab 6: Meningkatkan Kesehatan Mental.....	75
6.1. Pengertian Kesehatan Mental.....	75
6.2. Pentingnya Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi.....	81
6.3. Cara Meningkatkan Kesehatan Mental.....	83
Bab 7: Meningkatkan Kesehatan Sosial.....	89
7.1. Pengertian Kesehatan Sosial.....	89
7.2. Pentingnya Meningkatkan Kesehatan Sosial Di Masa Pandemi.....	90
7.3. Cara Meningkatkan Kesehatan Sosial.....	94
Bab 8: Meningkatkan Kesehatan Spiritual.....	100
8.1. Pengertian Spiritualitas.....	100
8.2. Kebutuhan Spiritualitas.....	102
8.3. Kesehatan Spiritual.....	105
8.4. Pentingnya Meningkatkan Spiritualitas di Masa Pandemi Covid-19.....	107
8.5. Kecerdasan Spiritual.....	108
Daftar Pustaka.....	112
Biodata Penulis.....	119

Daftar Gambar

Gambar 1. Faktor yang Mempengaruhi Status Kesehatan oleh Hendrik L Blum	9
Gambar 2. PHBS di Rumah Tangga.....	19
Gambar 4. PHBS di Tempat Kerja	21
Gambar 5. PHBS di Tempat Umum.....	22
Gambar 6. PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.....	23
Gambar 7. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa Pandemi.....	27
Gambar 8. Poster PHBS Untuk Mencegah Virus Corona.....	32
Gambar 9. Aktivitas Fisik Ringan.....	37
Gambar 10. Aktivitas Fisik Sedang.....	38
Gambar 11. Aktivitas Fisik Berat	39
Gambar 12. Manfaat Aktivitas Fisik	42
Gambar 13. Ciri-Ciri Seseorang Memiliki Kecerdasan Spiritual Tinggi.....	110
Gambar 14. Tips Menjaga Kesehatan Mental	83
Gambar 15. Cara Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Wabah Covid-19.....	88
Gambar 16. Pedoman Gizi Seimbang	49
Gambar 17. Tumpeng Gizi Seimbang	50
Gambar 18. Komponen Makronutrien dan Mikronutrien	56
Gambar 19. Jenis Makanan dari Makronutrien	57
Gambar 20. Jenis Makanan dari Mikronutrien	58
Gambar 21. Tidur dengan Tenang dan Nyaman.....	64
Gambar 22. Tips Tidur Malam Yang Berkualitas.....	68
Gambar 23. Lama Tidur Yang Dibutuhkan Menurut Usia	69
Gambar 24. Cara Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh	70
Gambar 25. Hal-Hal Yang Membuat Berpikiran Negatif.....	91
Gambar 26. Interkasi Sosial Orang Introvert.....	92
Gambar 27. <i>Social Distancing</i> Selama Pandemi Covid-19.....	93

Daftar Tabel

Tabel 1. Komposisi Delapan Tingkatan Sehat.....	7
Tabel 2. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Mekanisme Tubuh.....	40

Bab 1

Pendahuluan

Sehat merupakan suatu kondisi yang sangat dibutuhkan pada saat pandemi. Pada kondisi sehat, tubuh manusia akan menciptakan sistem imunnya sendiri. Dalam kondisi yang normal sistem imun yang dihasilkan oleh tubuh yang sehat merupakan sistem pertahanan yang memiliki peran mengenali dan membunuh patogen atau benda-benda asing yang berasal dari luar tubuh. Oleh sebab itu kondisi yang sehat sangat dibutuhkan agar setiap manusia tidak jatuh sakit akibat dari masuknya benda-benda asing yang merugikan tubuh. Sebelum kita mengenal lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan manusia serta upaya meningkatkan kesehatan di masa pandemi ini, ada baiknya terlebih dahulu kita mengenal konsep sehat-sakit, pandangan sehat dari berbagai aspek serta mengenal bagaimana tubuh yang sehat menjaga kita di masa pandemi ini.

1.1. Konsep Sehat Sakit

A. Pengertian Sehat dan Sakit

Konsep sehat sakit ini sudah mulai diperkenalkan pada zaman Yunani, pada zaman itu sehat diartikan sebagai "*virtue*" yaitu suatu yang dibanggakan sedangkan sakit merupakan sesuatu keadaan yang tidak bermanfaat. Lalu seiring dengan berjalannya waktu arti sehat berkembang menjadi "*cartesian*" yang mengorientasikan

Daftar Pustaka

- Adrian, Kevin. (2018). Melatih Kecerdasan Spiritual untu Menjadi Orang yang Lebih Baik. Diakses tanggal 29 Juli 2020 dari <https://www.alodokter.com/melatih-kecerdasan-spiritual-untuk-menjadi-orang-yang-lebih-baik>.
- Altmatsier, S. (2006). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Altmatsier, S. (2012). Penuntun Diet Edisi Keempat. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, Lia. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kesebalan Tubuh untuk Mencegah Penyakit Covid-19, *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, vol 2 no 2.
- Arinda,V. (2019). Enam Langkah Meningkatkan Kualitas Tidur Anda. Diakses tanggal 1 Agustus 2020 dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/6-tips-untuk-meningkatkan-kualitas-tidur-anda/#gref>.
- Arumwardhani, A. (2011). Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Galangpress.
- Burhanudian, Yusak. (1999). Kesehatan Mental. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Daradjat, Z. (2001). Kesehatan Mental. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Depdikbud RI. (2014). Makanan Sehat dan Bergizi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Depkes RI. (2009). Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- Depkes RI. (2013). Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinkes Provinsi Aceh. (2018). Perilaku Hidup Bersih Sehat di Sekolah. Diakses tanggal 4 Agustus 2020 dari <https://dinkes.acehprov.go.id/document/download/21/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-sekolah.html>.
- Hadi, Irwan, (2016). Pelatihan Asuhan Spiritual Bagi Perawat di RSI SITI Hajar Mataram Tahun 2016. STIKES Yarsi Mataram. Diakses dari <https://www.neliti.com/id/publications/176092/ibm-pelatihan-asuhan-spiritual-bagi-perawat-di-rsi-siti-hajar-mataram-tahun-2016>.
- Hamid, AY. (2009). Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Hapsari, Dwi, (2009). Pengaruh Lingkungan Sehat dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Status Kesehatan, *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 37.
- Hawari, D. (2016). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Schwartz. S.A (2020). Kesehatan Sosial: Apakah Pilihan Pribadi Anda Penting? Diakses tanggal 15 Juli 2020 dari <https://id.innerself.com/content/social/democracy/reforms/13816-social-wellness.html>.
- Irwan. (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan, Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas I Tanjung Priok, (2010). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Umum. Diakses tanggal 4 Agustus 2020 dari <https://fdokumen.com/download/poster-phbs-di-tempat-umumbidang-prl-tahun-2010>.
- Karam. (2020). Editorial: Agama, Covid-19 dan Misi Mennyelamatkan Planet Bumi. Diakses tanggal 15 Juli

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- 2020 dari <https://www.dw.com/id/agama-bantu-lewati-pandemi-dan-lindungi-bumi/a-53333004>.
- Kartika, S.D. (2012). Buku Ajar kesehatan Mental. Diakses tanggal 15 Juli 2020 dari http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.
- Kemendagri RI. (2020). Buku pedoman umum menghadapi pandemic Covid-19 bagi pemerintah daerah (pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen). Diakses 12 Agustus 2020 dari https://www.kemendagri.go.id/documents/covid-19/BUKU_PEDOMAN_COVID-19_KEMENDAGRI.pdf.
- Kemendes RI. (2020). Cegah Virus Corona, Jaga Kesehatan dengan Germas. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Diakses tanggal 10 Juli 2020 dari <http://promkes.kemkes.go.id/cegah-virus-corona-jaga-kesehatan-dengan-germas>.
- Kemendes RI. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Apa yang Harus di Lakukan Masyarakat untuk Cegah Penularan Covid 19). Diakses tanggal 13 Agustus 2020 dari <http://promkes.kemkes.go.id/panduan-pencegahan-penularan-covid-19-untuk-masyarakat>.
- Kemendes RI. (2020). Panduan pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019 (Covid-19) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Diakses tanggal 10 Juli 2020 dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/KMK_No_HK_01_07-MENKES-328-2020_ttg_Panduan_Pencegahan_Pengendalian_COVID-19_di_Perkantoran_dan_Industri.pdf.
- Kemendes RI. (2017). Buku Saku Ayo Bergerak Lawan obesitas. Diakses 10 Agustus 2020 dari

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2017/11/BukuAyoBergerak.pdf>
- Kemenkes RI. (2018). Manfaat Aktivitas Fisik. Diakses 12 Agustus 2020 dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-aktivitas-fisik>
- Kemenkes RI. (2018). Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. Diakses 2 Agustus 2020 dari <http://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807#:~:text=S%20umum%20aktivitas%20fisik%20dibagi,dengan%20latihan%20dan%20juga%20olahraga>.
- Kemenkes RI. (2020). Panduan Praktis Penatalaksanaan Nutrisi Covid 19. Diakses tanggal 3 Juli 2020 dari <https://covid19.go.id/edukasi/tenaga-kesehatan/panduan-praktis-penatalaksanaan-nutrisi-covid-19>.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Gizi Masa Pada Masa Tanggap Darurat Covid 19. Diakses tanggal 3 Juli 2020 dari <https://jpg-indonesia.net/2020/07/kemenkes-terbitkan-buku-pedomam-pelayanan-gizi-masa-pandemi/>.
- Kemenkes RI. (2020). Poster Sehat di Tempat Kerja. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat <http://promkes.kemkes.go.id/?p=7232>.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga). Diakses tanggal 19 Juli 2020 dari <https://www.kemosos.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-penguatan-kapabilitas-anak-dan-keluarga>.
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional. (2019). Pedoman Strategik dan Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019.

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- Kompas. (2020). Paradigma Kesehatan Sosial Sebagai Modal Bangsa. Diakses tanggal 17 Juli 2020 dari <https://www.kompasiana.com/yudhihertanto/5d93caf5097f360371280062/paradigma-kesehatan-sosial-sebagai-modal-bangsa>.
- Kozier, et al. (2004). *Foundamentals Of Nursing Conseptcs Process, And Practice*. New Jersey: Pearson Prentise Hall.
- Maghsri, Syaiful. (2019). Apakah anda Memiliki Kecerdasan Spiritual Tinggi? Inilah yang ciri yang perlu anda ketahui. Diakses tanggal 19 Juni 2020 dari <https://syaifulmaghsri.com/7-ciri-kecerdasan-spiritual-tinggi/>.
- Media Indonesia. (2020). Konsumsi Gizi Seimbang Penting Untuk Hadapi Covid-19 diakses tanggal 11 Juli 2020 dari <https://mediaindonesia.com/read/detail/306152-konsumsi-gizi-seimbang-penting-untuk-hadapi-covid-19>.
- Medika, Krakatau. (2020). PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Tempat Kerja. Diakses tanggal 11 Juli 2020 dari <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/phbs-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-tatanan-tempat-kerja>.
- Moeljono. (2005). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Notosoedirjo, Moeljono (2005). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Permenkes RI (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 tentang Pedoman pembinaan perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Pijar Psikologi. (2020). *Produktivitas dan 3 Aspek Kesehatan*. Diakses tanggal 3 Juli 2020 dari <https://pijarpsikologi.org/produktivitas-dan-3-aspek-kesehatan/>.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- Rindang, Diannita, (2014). Buku Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rumah Sakit Umum Kota Banjar. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Diakses tanggal 11 Juli 2020 dari <https://rsud.banjarkota.go.id/artikel-kesehatan/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-fasilitas-kesehatan/>.
- Sebayang, Rehia. (2020, Maret 12). WHO Nyatakan Wabah COVID-19 jadi Pandemi, Apa Maksudnya? CNBC Indonesia. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>.
- Tamami. (2011). Psikologi Tasawuf (Cetakan Satu). Bandung: Pustaka Setia.
- Ulumuddin, B.A. (2011). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro (*Tesis*). Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Universitas Gadjah Mada. (2020). Aktivitas Fisik Apakah yang Sebaiknya Dilakukan di Tengah Pandemi? Diakses 7 Agustus 2020 dari <https://hpu.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1261/2020/04/Panduan-Aktivitas-Fisik-di-Tengah-Pandemi-Covid-19.pdf>.
- Utami, Nirwita. (2020). PHBS Selama Masa Pandemi. Diakses tanggal 3 Agustus 2020 dari <https://environment-indonesia.com/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-selama-masa-pandemi/>.
- Welis, Wilda. (2013). Buku Petunjuk Gizi Untuk aktivitas Fisik. Diakses 7 Agustus 2020 dari <http://repository.unp.ac.id/489/1/BUKU%20PETUNJUK%20GIZI%20UNTUK%20AKTIFITAS%20FISIK.pdf>.

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- World Health Organization. (2020). Dasar – Dasar Keamanan Vaksin (Pelatihan melalui Elektronik). Diakses tanggal 1 Juli 2020 dari <https://in.vaccine-safety-training.org/how-the-immune-system-works.html>.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Diakses 12 Agustus 2020 dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1.
- Wulandari, R.P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi (*Skripsi*). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Yustinus, S. (2006). Kesehatan Mental 3. Yogyakarta: Kanisius
- Yusuf. (2006). Kebutuhan Spiritual (Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan). Jakarta: Mitra Wacana Media.

Biodata Penulis



Made Umi Kartika Dewi lahir di Tarakan, 21 April 1988, Pengalaman pendidikan Diploma III Keperawatan dari Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya (2009), S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat dari Universitas Udayana (2014) dan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat dari Universitas Udayana (2017). Penulis saat ini merupakan pendidik di Fakultas Ilmu-Ilmu

Kesehatan, Universitas Bali Internasional sekaligus tim editor jurnal di Bali International Scientific Forum dan tim editor penerbit di PT. Bali Internasional Press.



Putu Ayu Laksmi lahir di Singaraja, 7 April 1987, lulus Diploma III Gizi dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Depkes Denpasar (2008), S1 Ilmu Gizi Kesehatan dari Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang (2011) dan S2 Kesehatan Masyarakat dari Universitas Udayana Denpasar (2015). Penulis merupakan pendidik sekaligus Sekretaris Program Studi

Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Bali
Internasional.