

Social Media Campaign tentang Aktivitas Produksi dan Konsumsi *Healthy Veggie Juice* dalam Pencegahan Penyakit Kronis

Nursiswati¹, Hasniatisari Harun¹, Dimas Andhika²

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia, ²Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran, Indonesia
Email : nursiswati@unpad.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi hingga saat ini membuat masyarakat perlu menjaga daya tahan tubuh dan mematuhi protokol kesehatan yang ada, terlebih bagi masyarakat yang memiliki riwayat penyakit kronis. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat belum menyadari pentingnya konsumsi jus sayuran sehat sebagai pencegahan penyakit kronis walaupun akses untuk mendapatkan sayur dan buah terbilang mudah. Program yang dilaksanakan berbentuk Pendidikan Kesehatan, menggunakan social media dengan tajuk “*Drink Well, Live Well with Cemong*”. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini ialah untuk memberikan informasi dan edukasi seputar pentingnya mengkonsumsi jus sayuran sehat untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit kronis. Terdapat 4 konten menarik yang diunggah pada *social media Instagram @amazingcemong* yaitu, *Fun Fact, Audio Content, Informasi, dan Video (Reels)* pembuatan Jus. Parameter pencapaian hasil dari *Social Media Campaign* ini terdiri dari 30 unggahan materi konsumsi jus yang dikaitkan dengan penyembuhan dan pencegahan penyakit kronis, 13.99% *Accounts Reached*, 10.40% *Accounts Engaged*, 35.8% *Total Followers* serta mendapat *feedback* positif berupa *like* (menyukai) sebanyak 942. Program lainnya yang dilaksanakan ialah membagikan jus sayur sebagai edukasi dan pengabdian terhadap masyarakat. Diharapkan dengan diadakannya kegiatan ini, para pengguna Instagram dan *followers* akun media sosial @amazingcemong mulai sering mengonsumsi jus sayur sehat demi terhindar dari penyakit kronis.

Kata kunci: *Campaign, jus, penyakit kronis, sayuran, sosial media.*

Abstract

The COVID-19 pandemic that has occurred so far has made people need to maintain their immune system and comply with existing health protocols, especially for people who have a history of chronic disease. The survey results show that the majority of people do not realize the importance of consuming healthy vegetable juices as disease prevention even though access to vegetables and fruit is fairly easy. Respondents do not have chronic diseases, so it is appropriate if the production of healthy vegetable juices is used as a preventive measure against chronic diseases. The program implemented is in the form of a Social Media Campaign with the title "Drink Well, Live Well with Cemong". The purpose of this Social Media Campaign is to provide information and education about the importance of consuming Vegetable Juice for healing and preventing chronic diseases. There are 4 interesting content uploaded on Instagram @amazingcemong social media, namely, Fun Fact, Audio Content, Information, and Video (Reels) for making juice. The results of this Social Media Campaign are 30 uploading contents contains juice consumption for chronic illness treatment and prevention, 13.991% Accounts Reached, 10.400% Accounts Engaged, and 35.8% Total Followers. Another program that can be implemented is distributing vegetable juice for the purpose of education and community service. It is hoped that with this activity, Instagram users and followers of the @amazingcemong social media account will often start consuming healthy vegetable juices to avoid chronic diseases.

Keywords: *Campaign, Juice, Chronic disease, Social Media Veggie,*

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 yang terjadi hingga saat ini membuat masyarakat perlu menjaga daya tahan tubuh dan mematuhi protokol kesehatan yang ada, terlebih bagi masyarakat yang memiliki riwayat penyakit kronis (So'o et al. 2022). Hal ini dikarenakan penderita penyakit kronis lebih rentan terpapar COVID-19. Selain itu, Penyakit kronis sendiri merupakan penyakit dengan durasi panjang yang pada umumnya berkembang secara lambat dan merupakan akibat dari faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku (Kemenkes RI 2019).

Riset Kesehatan Dasar (2018) yang dilaksanakan oleh Litbangkes Kemenkes RI, didapatkan data bahwa persentase pengidap penyakit kronis di Indonesia mengalami peningkatan dari hasil data tahun survei 2013. Beberapa penyakit kronis tersebut adalah stroke yang meningkat sebesar 56%, obesitas sebesar 47%, diabetes sebesar 23%, dan hipertensi di angka 18%. Apabila pemerintah dan masyarakat Indonesia tidak segera untuk melakukan pembenahan, bisa saja penyakit kronis menjadi suatu epidemi di Indonesia.

Pola hidup yang tidak sehat dapat menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang terkena penyakit kronis. Pola hidup tersebut seperti merokok, konsumsi minuman beralkohol, kurangnya aktivitas fisik, serta kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Nursiswati, Filianty, and Harun 2022). Kurang mengkonsumsi buah dan sayur bisa berdampak bagi kesehatan seperti gangguan penglihatan, meningkatkan kolestrol darah, risiko kegemukan, kanker kolon, sembelit, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh.(Muna 2019). Selain itu, dampak kesehatan lainnya jika tubuh kekurangan konsumsi buah dan sayur tubuh akan berisiko terkena berbagai penyakit degenerative seperti kanker, stroke, diabetes, hipertensi, dan obesitas (Fatimah and Siregar 2020) Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis (Kementerian Kesehatan RI 2014).

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Sayur dan buah memiliki berbagai manfaat bagi tubuh (Farisa 2013). WHO dan *Food and Agriculture Organisation* (FAO) menyebutkan, kekurangan asupan buah dan sayur dapat menyebabkan risiko kematian akibat kanker saluran cerna sebesar 14%, risiko kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar 11%, dan kematian akibat stroke sebanyak 9% (*World Health Organization*, 2003).

Dalam Pedoman Gizi Seimbang, konsumsi sayur harian yang ideal adalah 3-4 porsi dan buah sebanyak 2-3 porsi (Darni and Wahyuningsih 2022). Zheng et al., (2017) menjelaskan bahwa konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan insidensi terjadinya penyakit kronis tidak

menular. Salah satu cara yang mudah untuk menambahkan nutrisi ke dalam pola konsumsi harian adalah dengan mengkonsumsi jus sayur karena dapat mendetoks serta meningkatkan metabolisme tubuh (Butu and Rodino 2019). Namun pada kenyataannya, konsumsi jus sayur di Indonesia masih tergolong rendah (Nasthasia 2014).

Hasil survei awal berupa angket yang disebar dengan menggunakan G-form kepada masyarakat, Pertanyaan dalam kuesioner berupa pertanyaan terstruktur dan dikumpulkan melalui media sosial. Adapun item pertanyaannya meliputi pengetahuan masyarakat tentang penyakit kronik, penyakit kronik yang diderita, sumber daya alam sayur dan buah, perilaku yang menjadi factor risiko penyakit kronik seperti seberapa sering merokok, olahraga, mengkonsumsi makanan cepat saji, mengkonsumsi jus sayur dan buah beserta jenis dan jumlahnya. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden belum menyadari pentingnya konsumsi buah dan sayur. Sebanyak 48 responden (62%) masih jarang mengonsumsi buah dan sayur, walaupun akses untuk mendapatkan sayur dan buah menurut mereka terbilang mudah. Sebagian besar dari responden 60 orang (77.2%) mengatakan bahwa mereka masih jarang untuk melakukan olahraga, dan hanya 8.9% (7 orang) responden yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Mayoritas responden sebesar 96,2% tidak memiliki penyakit kronis, sehingga sangat tepat jika konsumsi healthy veggie juice ini dijadikan salah satu tindakan pencegahan terhadap penyakit kronis.

Berdasarkan kondisi di atas, sebagai sinergitas terhadap salah satu pencegahan dan pengendalian penyakit kronis, maka tim Pengabdian pada masyarakat memandang perlu adanya program peningkatan pemahaman masyarakat pentingnya edukasi mengenai *healthy veggie juice* untuk pencegahan penyakit kronis di Indonesia. Program yang terintegrasi dengan KKN-PPM ini dikemas dalam bentuk *social media campaign* dengan berbagai konten menarik untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit kronis dan manfaat *healthy veggie juice* dengan harapan dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas.

Metode

Kegiatan ini dimulai dengan survei terhadap 78 orang masyarakat umum dengan kriteria yang berusia delapan belas tahun keatas sampai dengan usia 60 tahun dan memberikan kesediaan untuk mengisi kuesioner online. Survei diberikan melalui gform dan dikirimkan melalui grup sosial media dan Instagram @amazing cemong. Sehingga sampel adalah accidental yang pada kurun waktu pengumpulan data bersedia terlibat dan memberikan jawaban terhadap kuesioner yang disampaikan. Variabel pada survey ini adalah data

demografi, pengetahuan tentang fungsi jus sayur dalam mencegah penyakit kronis, sikap dan perilaku minum jus sayur, serta akses mendapat edukasi fungsi sayuran dan konsumsi jus sayur.

Selanjutnya kegiatan kampanye dikemas dalam bentuk kampanye media sosial (*social media campaign*) melalui Instagram @amazingcemong untuk mempromosikan jus sayur sebagai salah satu pencegahan penyakit kronis. Subjek dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah seluruh masyarakat yang memiliki akun Instagram dengan target usia, anak-anak, remaja, dewasa muda, dan dewasa.

Kegiatan ini dikemas dalam bentuk kampanye media sosial (Dewi, Adilah, and Anisa 2022) melalui *Instagram* @amazingcemong untuk mempromosikan jus sayur sebagai salah satu pencegahan penyakit kronis. Subjek dalam pelaksanaan program ini adalah seluruh masyarakat yang memiliki akun Instagram dengan target usia, anak-anak, remaja, dewasa muda, dan dewasa. Evaluasi kegiatan ini diukur melalui *account reached*, *accounts engaged*, serta *feedback* positif berupa *like*.

Selama masa pandemi COVID-19 ini, pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode *hybrid* yaitu dengan pelaksanaan 50% secara virtual dan 50% tatap muka. Adapun tahapan pelaksanaannya terdiri dari tahapan persiapan; diawali dengan penentuan konsep dengan melakukan *Social Media Campaign* bertajuk “*Drink Well, Live Well with Cemong*” melalui Instagram @amazingcemong. Di tahapan Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2022 hingga 3 Februari 2022. *Campaign* yang tim kami lakukan adalah meng-*upload* minimal 3 *posts* berbeda setiap harinya untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit kronis dan pencegahannya melalui konsumsi jus sayur, serta meningkatkan minat mereka untuk mengkonsumsi jus sayur sebagai alternatif minuman sehat. Total konten yang dibuat untuk Instagram adalah sebanyak empat konten yaitu, *Fun Fact*, *Audio content*, Informasi dan *Video/reels* pembuatan *Beetroot Juice* dan *green juice* yang mana adalah *Healthy Veggies Juice*. Selain melakukan *social media campaign*, kelompok kami membagikan jus sayur yang telah dibuat kepada minimal 3 orang yang berada di sekitar kami. Pemberian jus ini diberikan ke 4 target usia, yaitu usia anak-anak, remaja, dewasa muda, dan dewasa agar edukasinya dapat mencakup semua rentang usia. Pemberian jus ini selanjutnya didokumentasikan dan di *upload* ke Instagram @amazingcemong sebagai bukti pengabdian kami terhadap masyarakat.

Materi Publikasi (*Social Media Campaign*)

Materi publikasi melalui *social media campaign* mencakup setidaknya 4 konten utama, yang terdiri dari: 1) *Fun Fact*. Konten *fun fact* akan menjelaskan berbagai fakta menarik tentang

sayuran dan jus sayur untuk menarik minat target subjek agar mengkonsumsi lebih banyak jus sayuran untuk mencegah terjadinya penyakit kronis; 2) *Audio Content*. Konten audio ini terinspirasi oleh Radio Ardan. Konten ini akan menceritakan tentang kisah remaja yang diperankan oleh aktor mengenai konsumsi dan manfaat jus sayur untuk meningkatkan engagement Instagram; 3) *Informasi*. Konten informasi berisi tentang edukasi mengenai penyakit kronis berupa definisi, penyebab, dan pencegahannya, pedoman gizi seimbang berdasarkan “Tumpeng Gizi Seimbang Kemenkes”, manfaat sayuran bagi tubuh, serta berbagai resep jus sayur yang mudah, murah, dan enak bagi pemula. Contoh konten:



Video “How to make Healthy Veggie Juice”

Konten ini berisikan tahapan-tahapan atau *step-by-step* terkait cara pembuatan jus sayur yang sehat dengan dikemas dalam bentuk *video reels instagram content* yang kekinian dan juga sesuai dengan target hasil survei yang kami peroleh.

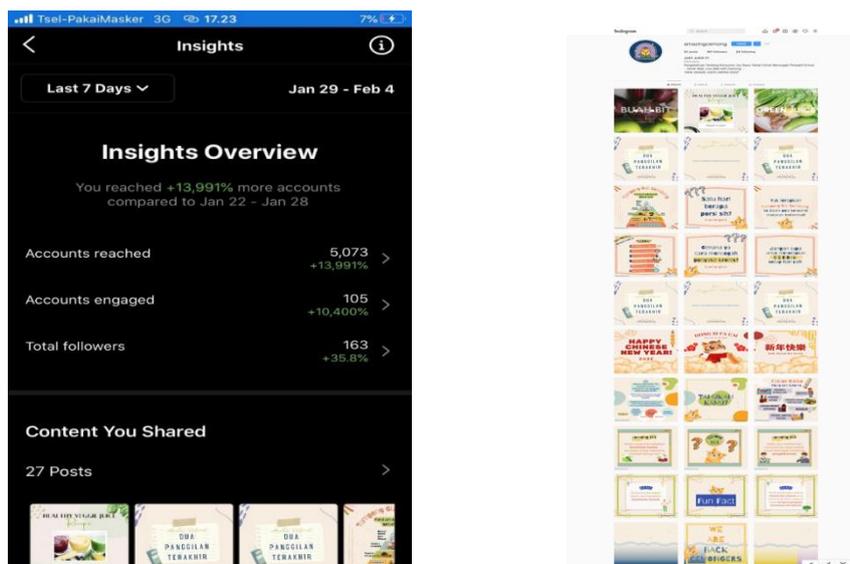
Hasil

Berdasarkan hasil capaian dari kegiatan ini dengan melakukan *social media campaign* melalui Instagram @amazingcemong, kami melihat bahwa media sosial merupakan salah satu cara yang cukup efektif dalam mengedukasi masyarakat untuk mencegah penyakit kronis melalui tindakan produksi dan konsumsi *veggie juice*. Gambar 1 merupakan tampilan akun yang juga menggambarkan tujuan utama akun yaitu pengetahuan tentang konsumsi jus sayur

sehat dengan tagline *drink well, live well with Cemong*. Di Indonesia, Instagram merupakan media sosial yang sangat populer dan memiliki jangkauan lintas generasi yang luas. Hal ini selaras dengan penelitian (Paige 2018) yang menggunakan Instagram dalam meningkatkan perilaku sehat deteksi dini periksa payudara sendiri melalui *e-health literacy* pada kelompok mahasiswa perguruan tinggi. Namun, berbeda dengan temuan pada penelitian di Kuwait tentang *e-health literacy* yang melaporkan social media *youtube* dan *facebook* sebagai dua media sosial terpopuler dan mudah dijangkau. (Alhuwail & Abdulsalam 2019)



Gambar 1. Akun Instagram @amazingcemong



Gambar 2. Peningkatan *Accounts reached*, *Accounts engaged* dan *followers*

Hasil atau bentuk output dari kegiatan ini adalah 30+ postingan yang telah terunggah di akun yang berisi materi terkait penyembuhan dan pencegahan penyakit kronis melalui tindakan produksi dan konsumsi *veggie juice*. Seluruh postingan tersebut ditujukan kepada seluruh pengguna Instagram sebagai sarana edukasi dan langkah preventif dalam mencegah penyakit kronis.

Tabel 1. Hasil Analisis peningkatan postingan Instagram

Kategori	Sebelum Program (%)	Setelah Program (%)
<i>Accounts reached</i>	0	13.991
<i>Accounts engaged</i>	0	10.400
<i>Follower</i>	0	38,5
<i>feedback</i> positif berupa <i>like</i>	0	942

Hasil postingan Instagram tersebut berhasil meraih beberapa peningkatan *Accounts reached* sebesar 13.991%, *Accounts engaged* sebesar 10.400%, dan *followers* meningkat sebesar 38,5 % serta mendapat *feedback* positif berupa *like* sebanyak 942.

Pembahasan

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Jane, Hagger, Foster, Ho, & Pal (2018) penggunaan media sosial untuk promosi kesehatan dapat menarik dan menjangkau banyak partisipan, meningkatkan *engagement*, serta merupakan alat promosi yang bersifat mudah dan murah untuk dijangkau. Mukti & Putri (2021) menjelaskan bahwa media sosial merupakan alat komunikasi yang efektif untuk mempromosikan kesehatan kepada audiens dewasa muda. Promosi kesehatan berbasis sosial media pada kaum milenial merupakan inovasi yang bagus untuk menyentuh target sasaran pada setiap levelnya dan tergolong efektif untuk meningkatkan pengetahuan sasaran terkait topik yang kami ambil, yaitu pencegahan penyakit kronis melalui konsumsi jus sayur sehat (Afif and Sumarmi 2017)

Melalui kegiatan ini dapat berinovasi untuk menciptakan konten yang ringan, kreatif, menarik dengan Konten audio ini terinspirasi oleh Radio Ardan. Konten ini akan menceritakan tentang kisah remaja yang diperankan oleh Farid dan Novita mengenai konsumsi dan manfaat jus sayur untuk meningkatkan *engagement* Instagram. Dalam menindaklanjuti hasil survei pula, kami menghadirkan konten informasi berisi tentang edukasi mengenai penyakit kronis berupa definisi, penyebab, dan pencegahannya, pedoman gizi seimbang berdasarkan “Tumpeng Gizi Seimbang Kemenkes”, manfaat sayuran bagi tubuh, serta berbagai resep jus sayur yang mudah, murah, dan enak bagi pemula.

Seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandra (2016) terkait inovasi kesehatan bahwa Rancangan sistem informasi kesehatan reproduksi berbasis *online* telah sesuai dengan kebutuhan dari pengguna system atau masyarakat. Pada era teknologi digital dan adanya pandemi sekarang manusia tidak bisa terlepas dari *gadget* sehingga pengembangan inovasi berbasis aplikasi sangat diperlukan untuk dapat menjangkau informasi tanpa harus datang ke tempat. Selain itu, aplikasi ini memungkinkan menjadi layanan ramah dan mudah diakses, serta adanya jaminan kerahasiaan. Petugas kesehatan ataupun perawat dapat memberikan layanan kesehatan dengan mudah, jangkauan yang terbatas, sangat mudah ditemukan, hemat secara waktu dan biaya, dan efisien.

Untuk mencapai tujuan melestarikan pengetahuan dan praktik yang rutin pada masyarakat mengenai pola konsumsi jus sayuran (*veggie juice*) sebagai pencegahan penyakit kronis, kami juga berinovasi untuk membuat konten ini berisikan tahapan-tahapan atau *step-by-step* terkait cara pembuatan jus sayur yang sehat dengan dikemas dalam bentuk *video reels instagram content* yang kekinian dan juga sesuai dengan target hasil survei yang kami peroleh. Sesuai rancangan penelitian sebelumnya yang telah dipublikasikan, bahwa keberlanjutan program berbasis internet pada 12 bulan kedepan sangatlah penting (Hoy et al. 2022). Untuk itu, tim merencanakan program lanjutan pada tahun 2023 pada akun @amazingcemong sebagai penguatan dan maintain pengetahuan dan perilaku minum jus tersebut.

Simpulan

Kegiatan kampanye melalui media sosial (*social media campaign*) (*Instagram @amazingcemong*) untuk mempromosikan jus sayur sebagai salah satu pencegahan penyakit kronis. Metode *social media campaign* sangat disukai oleh pengguna Instagram dan *followers* akun media sosial Instagram @amazingcemong. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya *accounts reached* sebesar 13,991% dan *accounts engaged* sebesar 10,4%.

Saran

Para pengguna Instagram dan *followers* akun media sosial @amazingcemong diharapkan mulai sering mengonsumsi jus sayur sehat demi terhindar dari penyakit kronis. Kami berharap bahwa kampanye mengenai edukasi masyarakat mengenai pola konsumsi jus sayuran (*veggie juice*) sebagai pencegahan penyakit kronis terus berlanjut dan memperluas jangkauan manfaatnya.

Daftar Pustaka

- Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran ibu sebagai edukator dan konsumsi sayur buah pada anak. *Amerta Nutrition*, 1(3), 236-242.
- Alhuwail, D., & Abdulsalam, Y. (2019). Assessing electronic health literacy in the state of Kuwait: Survey of internet users from an Arab state. *Journal of medical Internet research*, 21(5), e11174.
- Butu, M., & Rodino, S. (2019). *Natural Beverages: Volume 13: The Science of Beverages Fruit and Vegetable-Based Beverages—Nutritional Properties and Health Benefits*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816689-5.00011-0>.
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2022). Edukasi Manfaat Sayur dan Buah Pada Remaja Dengan Status Obesitas Di SMA N 8 Dasan Cermen Kota Mataram. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(2), 464-471.
- Dewi, R., & Adilah, S. N. (2022). Pengembangan Instagram@ RSUDkabsumedang sebagai Media Promosi Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 5(2).
- Farisa, S. (2013). "Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012." *Skripsi*: 19 & 40.
- Fatimah, P. S., & Siregar, P. A. (2020). Konsumsi buah, sayur dan ikan berdasarkan sosio demografi masyarakat pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 51-63.
- Hoy, N., Newton, N., Kochan, N. A., Sunderland, M., Baillie, A., Chapman, C., ... & Mewton, L. (2022). Rethink My Drink: study protocol for a 12-month randomised controlled trial comparing a brief internet-delivered intervention to an online patient information booklet in reducing risky alcohol consumption among older adults in Australia. *Addiction*, 117(3), 815-825.
- Jane, M., Hagger, M., Foster, J., Ho, S., & Pal, S. (2018). "Social Media for Health Promotion and Weight Management: A Critical Debate." *BMC Public Health* 18(1): 1–7.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bali *Indonesia Health Profile 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Ministry of Health Republic of Indonesia *Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*.
- Mukti, O. F. W., & Putri, N. K. (2021). Social Media Analytics: Instagram Utilization for Delivering Health Education Messages to Young Adult in Indonesia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 9(1), 35-43.
- Muna, N. I. (2019). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus Di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang)." *Skripsi*: 80. https://lib.unnes.ac.id/35748/1/6411414075_Optimized.pdf.
- Nasthasia, A. C. (2014). Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur yang Menarik untuk Anak-Anak. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.
- Nursiswati, N., Filianty, F., & Harun, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan " Sharing Tentang Minum Jus" Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak

- Menular Dan Kronis. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2104-2110.
- Paige, S. R. (2018). "Disease Prevention among College Students." *Am J Health Educ*, 48(4): 264–77.
- Riskesdas. (2018). "RISKESDAS 2018." *Kementerian Kesehatan RI* 1(1): 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- So'o, R. W, Kristina, R, Conrad, L. H., Folamauk, and Anita, L. S. A. (2022). "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Di Kota Kupang Mengenai Covid - 19." *Cendana Medical Journal*, 23(1): 76–87. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/6809>.
- WHO. (2001). "World Health Organization. Global Strategy for Containment of Antimicrobial Resistance." *World Health Organization*: 105.
- Zheng, Jie et al. (2017). "Effects and Mechanisms of Fruit and Vegetable Juices on Cardiovascular Diseases." *International Journal of Molecular Sciences* 18(3).