

EDUKASI MASYARAKAT TENTANG GIZI SEIMBANG DAN PERILAKU HIDUP SEHAT (PHBS) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DI RW 01 KELURAHAN KOTA BAMBUTARA JAKARTA BARAT

Inherni Marti Abna¹⁾, Mellova Amir¹⁾, Sri Teguh Rahayu¹⁾ Zahra Marseli¹⁾, Raihaque Fahd Alam¹⁾
Bella Nur Husna¹⁾ Diana Mursalina¹⁾ Walunari Wetenrisui¹⁾ Jesisca Endah Artati Prasetyo¹⁾

¹⁾Program Studi Farmasi Universitas Esa Unggul Jakarta

E-mail:inherni.martiabna@esaunggul.ac.id

Abstract

Indonesia as a developing country faces various problems of communicable and non-communicable diseases, thereby reducing the quality of public health. Infectious diseases (PM) and non-communicable diseases (PTM) can be prevented by implementing a balanced nutritional pattern and practicing clean and healthy living behavior (PHBS) in the community. This encourages the implementation of community service in RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara West Jakarta with the aim of increasing public awareness about the importance of implementing a balanced nutritional pattern and clean and healthy living behavior (PHBS), so that people get better quality health. The method used in this community service program is to provide direct education with lecture method counseling, to visit residents homes and indirect educational methods by conveying information through social media. The result of this community service activity is an increase in public understanding of the importance of a balanced nutritional pattern and clean and healthy living behavior (PHBS).

Keywords: *nutrition, disease, counseling*

Abstrak

Indonesia sebagai negara berkembang menghadapi berbagai masalah penyakit menular dan penyakit tidak menular sehingga menurunkan kualitas kesehatan masyarakat. Penyakit menular (PM) maupun penyakit tidak menular (PTM) dapat dicegah dengan menerapkan pola gizi seimbang dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat. Hal ini mendorong dilaksanakannya pengabdian masyarakat di RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara Jakarta Barat dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya penerapan pola gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), agar masyarakat mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi secara langsung dengan penyuluhan metoda ceramah, turun ke rumah-rumah warga dan metode edukasi tidak langsung dengan penyampaian informasi melalui media sosial. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bertambahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kata Kunci: *gizi, penyakit, penyuluhan*

Pendahuluan

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang menghadapi berbagai masalah penyakit menular dan penyakit tidak menular. Penyakit menular terbanyak diderita diantaranya ISPA, pneumonia, tuberculosis paru, HIV/AIDS, hepatitis, diare, malaria, filariasis, penyakit infeksi baru yang menyebabkan kedaruratan kesehatan masyarakat, dan penyakit tropis terabaikan (Neglected Tropical Diseases - NTD). Sedangkan penyakit tidak menular yang juga sering dihadapi penduduk Indonesia diantaranya stroke, asma, kanker, diabetes, penyakit jantung, hipertensi, penyakit gagal ginjal kronis, dan penyakit sendi (Kemenkes RI,2022)

Upaya pemerintah dan masyarakat dalam mengendalikan penyakit menular maupun tidak menular saat ini melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yaitu dengan melakukan kampanye hidup sehat, lingkungan sehat dan

makanan sehat (Yarmaliza,2019;Cahyani,2020). Program makanan sehat yaitu dengan menerapkan pola makan dan gizi seimbang untuk mendukung tubuh mencegah, melawan, dan pulih dari penyakit menular maupun tidak menular. Pola makan dan gizi seimbang memperhatikan berbagai faktor berdasarkan kebutuhan individu terutama kelompok yang dianggap rawan gizi yaitu ibu hamil dan menyusui, anak balita, remaja putri, lansia, dan orang sakit (Passi,2017)

Pola makan seimbang yang dilengkapi berbagai makanan kaya protein, vitamin dan mineral, dikombinasikan dengan faktor gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup dan olahraga serta stres yang rendah, paling efektif membuat tubuh melawan infeksi dan penyakit. Mengonsumsi nutrisi yang cukup sebagai bagian dari variasi makanan diperlukan untuk kesehatan dan fungsi semua sel, termasuk sel imun (BourBour et al,2020). Setiap tahap respon imun tubuh bergantung pada

keberadaan banyak mikronutrien. Contoh nutrisi yang telah diidentifikasi penting untuk pertumbuhan dan fungsi sel kekebalan termasuk vitamin C, vitamin D, seng, selenium, besi, dan protein (termasuk glutamin asam amino). Kandungan tersebut ditemukan dalam berbagai makanan nabati dan hewani. Konsumsi makanan yang variasinya terbatas dan rendah nutrisi dapat berdampak negatif pada sistem kekebalan tubuh (Passi,2017; BourBour et al,2020)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan kondisi bagi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi sendiri permasalahan dalam rumah tangga dengan menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Susantiningsih, 2018). Memperkenalkan PHBS sangat dianjurkan bagi seluruh masyarakat di Indonesia. Hal ini karena menjaga imunitas tubuh sangat penting untuk tetap sehat dan mencegah penyakit. Penerapan PHBS dapat terjadi melalui kebiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan makan makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam menerapkan PHBS sangat penting karena langkah awal pengenalan kebiasaan ini datang dari lingkungan keluarga. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan yang memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani kehidupan yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Hotima, 2020).

Kelurahan Kota Bambu Utara, Kecamatan Palmerah, Kota Jakarta Barat merupakan wilayah pemukiman padat penduduk yang memiliki luas wilayah seluas 63,58 Ha. Wilayah ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 31.719 jiwa yang terdiri dari 9 Rukun warga (RW) dan 108 Rukun Tetangga (RT). Komposisi penduduk di wilayah ini terdiri atas penduduk laki-laki berjumlah 16.031 jiwa dan penduduk perempuan berjumlah 15.688 jiwa sehingga kepadatan penduduk di Kelurahan Kota Bambu Utara mencapai angka 498 Jiwa/Ha. Selain itu, secara geografis wilayah Kelurahan Kota Bambu Utara terletak di perbatasan antara Jakarta Barat dengan Jakarta Pusat, dengan batas-batas sebagai berikut:

- Utara : Kelurahan Jatipulo
- Selatan: Kelurahan Kota Bambu Selatan
- Timur : Kali Kanal Banjir Barat
- Barat : Jl. Letjen S. Parman (BPS,2017)

Wilayah RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara, Kecamatan Palmerah, Kota Jakarta Barat

memiliki luas wilayah 5,18 Ha yang terdiri dari 13 Rukun Tetangga (RT) dengan jumlah penduduk sebanyak 3.072 jiwa dimana penduduk laki-laki berjumlah 1.569 jiwa dan penduduk perempuan berjumlah 1.503 jiwa (BPS,2017). Sarana-sarana yang terdapat di RW 01 ini ialah sarana ibadah terdiri dari 2 masjid yaitu masjid Munajah dan masjid Musyawaroh, sarana pendidikan terdiri dari SDN Kota Bambu 01 Pagi, SDN Kota Bambu 02 Petang dan SMPN 130 serta sarana kesehatan terdiri dari Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara I dan Posyandu Permata I.

Kondisi eksternal dan potensi wilayah RW 01 Kelurahan Kota Bambu memadai karena sudah termasuk zona hijau . Keadaan sosial dan ekonomi masyarakat setempat rata-rata memiliki tingkat ekonomi menengah ke bawah dengan mata pencaharian sebagian besar sebagai pedagang dimana terlihat di sekitar pemukiman penduduk banyak warga yang membuka usaha sendiri seperti berjualan makanan/minuman, warung sembako, toko pakaian dan lain-lain. Sedangkan dari tingkat pendidikan rata-rata pendidikan warga setempat hanya sampai SMP atau SMA yang memiliki pemahaman dan kesadaran yang rendah tentang kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara dan survey diperoleh informasi bahwa RW 01 Kota Bambu Utara sudah memiliki beberapa kegiatan yang rutin dilakukan yaitu kegiatan Juru Pemantau Jentik (Jumantik), kegiatan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), serta kegiatan Pos Binaan Terpadu (Posbindu). Selain itu, RW 01 Kota Bambu Utara memiliki organisasi yang aktif yaitu PKK dan Karang Taruna. Walaupun banyak kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat, namun masyarakat masih memiliki kesadaran yang rendah terhadap kesehatan karena masyarakat masih sedikit yang hadir dalam kegiatan POSBINDU yang artinya masyarakat masih tidak peduli dengan pemeriksaan kolesterol, tensi darah, asam urat, dan gula darah. Selain itu, masyarakat masih mempercayai adanya hubungan penyakit dengan hal mistis atau mitos yang ada, serta masih mempercayai pengobatan secara turun-temurun serta dari mulut-kemulut.

Berdasarkan hasil observasi di RW 01 Kota Bambu Utara juga ditemukan bahwa kurangnya penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kegiatan sehari-hari yaitu masih banyak masyarakat yang tidak memperhatikan kebersihan alat-alat makan yang digunakan, masih banyak yang tidak mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan, dan kurangnya kesadaran masalah sanitasi dengan terlihatnya banyak sampah dan air buangan di sekitar perumahan warga. Selain itu ditemukan juga masyarakat kurang memperhatikan jenis

makanan dan porsi makanan yang dikonsumsi pada saat makan yang seringkali tidak memenuhi panduan umum gizi seimbang. Banyak juga dijumpai warga memakan makanan dengan tidak memperhatikan cara pengolahan makanan, kandungan gizi dan pola makan yang benar.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pelaksanaan survey dan wawancara di sekitar lokasi. Tim pelaksana abdimas menemui aparat setempat dan menjelaskan tentang program yang akan dilaksanakan, pemecahan masalah yang diberikan berdasarkan kondisi dan keadaan di lingkungan RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara. Kelompok sasaran di sini adalah seluruh masyarakat RW. 01 Kelurahan Kota Bambu Utara baik laki-laki, perempuan, anak-anak, ibu-ibu dan bapak-bapak kisaran usia 17-50 tahun (usia produktif).

Metode Observasi (Pengamatan)

Pada metode pengamatan ini, tim pelaksana abdimas mengamati secara langsung lokasi pelaksanaan dan permasalahan yang ada di lapangan. Tim melakukan survey dari rumah ke rumah warga dan pejabat setempat untuk mengetahui apa saja yang dapat diberikan nantinya pada saat pelaksanaan pengabdian.

Metode Langsung

Pada metode langsung, tim pelaksana abdimas melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan metoda ceramah (seminar) di aula kantor sekretariat RW. 01. Kota Bambu Utara. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada program kerja PHBS dan sosialisasi gizi seimbang. Selain memberikan penyuluhan kepada warga tim pelaksana juga mendatangi rumah-rumah warga satu persatu secara "door to door" dan mengadakan diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*) dengan berfokus pada permasalahan gizi, penyebab, dan solusinya.

Metode Tidak Langsung

Pada metode tidak langsung, tim pelaksana abdimas melaksanakan penyuluhan melalui media komunikasi berupa penempelan brosur/leaflet dan penyebaran informasi melalui sosial media seperti Whatsapp dan Instagram. Penyebaran informasi melalui sosial media merupakan alat informasi yang efektif untuk memudahkan masyarakat memahami setiap program yang dilaksanakan.

Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi di awal dan akhir kegiatan dengan metoda kuesioner untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Adapun beberapa program kegiatan yang dilaksanakan antara lain sebagai berikut:

Edukasi pangan sehat dan aman untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak untuk mengkonsumsi makanan yang aman dan sehat tanpa bahan pemanis buatan dan pengawet. Sosialisasi Pedoman Umum Gizi Seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam kesehatan dan menjaga imunitas tubuh. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat bagaimana pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kegiatan sehari-hari.

Hasil Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara garis besar berjalan dengan baik. Faktor yang sangat membantu dalam kelancaran seluruh kegiatan adalah dukungan serta partisipasi warga masyarakat RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara yang sangat antusias dan ramah terhadap tim pelaksana. Adanya dukungan penuh dan kerja sama dari mitra yaitu perangkat desa seperti, ketua RW, wakil ketua RW, tokoh masyarakat, dan perangkat desa lainnya juga sangat membantu terlaksananya kegiatan ini. Kegiatan ini mendapatkan tanggapan yang positif dari masyarakat yang ditunjukkan dengan ramahnya masyarakat terhadap tim pelaksana.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang pertama yaitu penyuluhan dengan metoda ceramah mengenai pentingnya makanan sehat dan aman untuk menunjang kesehatan tubuh yang dilakukan secara *offline*. Peserta kegiatan ini yaitu warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara, Kecamatan Palmerah, Kota Jakarta Barat. Penyuluhan yang diberikan oleh Ibu Inheri Marti Abna, S.Si., M.Si ini dilakukan dengan pemaparan materi dalam bentuk presentasi dengan media *power point* agar warga lebih mudah memahami serta dapat berdiskusi secara langsung dengan pemateri. Materi yang diberikan antara lain pengertian gizi seimbang, kandungan gizi makanan, cara pengolahan makanan yang baik dan benar, serta kandungan zat-zat berbahaya pada makanan. Penyuluhan ini bertujuan agar dapat meningkatkan pemahaman warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara mengenai gizi seimbang dan makanan sehat sehingga dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Warga sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan sampai selesai terlihat dari banyaknya pertanyaan yang masuk pada sesi tanya jawab di akhir penyuluhan. Di samping penyuluhan dengan metoda ceramah dilaksanakan pula penyuluhan secara 'door to door' ke rumah-rumah warga oleh tim pelaksana. Warga menyambut dengan antusias dan ramah setiap

kunjungan dari tim pelaksana dengan akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di memperhatikan setiap pesan yang disampaikan dan rumah masing-masing.



Gambar 1. Pemaparan materi dengan metoda ceramah di aula RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara oleh Ibu Inherni Marti Abna, S.Si, M.Si



Gambar 2. Penyuluhan 'door to door' ke rumah-rumah warga Kelurahan Kota Bambu Utara

Pemahaman setiap warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara kemudian diukur melalui hasil evaluasi dengan kuisisioner, dimana sebelum pemaparan materi setiap warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara yang hadir diwajibkan mengisi kuisisioner *pre-test* dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan setiap warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara mengenai gizi seimbang dan makanan aman sebelum diberikan penyuluhan. Selanjutnya setelah pemaparan materi setiap warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara yang hadir diwajibkan kembali mengisi kuisisioner *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman setiap warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara terhadap materi yang sudah diberikan.

Kuisisioner yang diberikan terdiri atas 20 pertanyaan mengenai PHBS, gizi seimbang dan makanan aman dengan model kuisisioner pilihan

ganda. Berdasarkan hasil data kuisisioner *pre-test* dari 45 warga didapatkan hasil bahwa sebelum pemaparan materi warga yang menjawab benar sebanyak 49% dan responden yang menjawab salah sebanyak 51%. Kemudian setelah pemaparan materi, berdasarkan hasil data kuisisioner *post-test* terdapat peningkatan yaitu jawaban benar sebanyak 80% dan jawaban salah sebanyak 20%. Sehingga dari peningkatan hasil presentasi tersebut menandakan bahwa sosialisasi mengenai pentingnya makanan sehat dan aman untuk menunjang kesehatan tubuh berjalan dengan baik dan lancar karena dapat menambah pemahaman dan pengetahuan warga RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya yaitu sosialisasi mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan peserta kegiatan siswa/siswi SDN Kota Bambu Utara 02

Petang, Kecamatan Palmerah, Kota Jakarta Barat. Sosialisasi ini dilakukan secara *offline* dengan pemaparan materi dalam bentuk *power point* dan video lagu mengenai cara mencuci tangan agar siswa/siswi lebih mudah memahami serta dapat berinteraksi secara langsung dengan pemateri. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan agar dapat meningkatkan pemahaman siswa/siswi SDN Kota

Bambu Utara 02 petang mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Setelah acara sosialisasi dilanjutkan dengan praktik cuci tangan yang baik dan benar menurut WHO yang dilakukan oleh seluruh siswa/siswi kelas 3 SDN Kota Bambu Utara 02 Petang.



Gambar 3. Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa/siswi SDN Kota Bambu 02 Petang.

Indikator keberhasilan dari sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa/siswi SDN Kota Bambu 02 Petang terlihat pada saat praktik cuci tangan yang baik dan benar menurut WHO, siswa/siswi SDN Kota Bambu 02 Petang sudah memahami dan dapat mempraktikkannya sendiri. Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berjalan dengan baik dan lancar karena dapat menambah pemahaman dan pengetahuan siswa/siswi SDN Kota Bambu 02 Petang, terlihat sebelum pemaparan materi dari 44 siswa/siswi SDN

Kota Bambu 02 Petang hanya ada beberapa siswa atau siswi yang mengetahui apa saja pola hidup bersih dan sehat serta bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan bersih menurut WHO, namun setelah pemaparan materi terlihat bahwa seluruh siswa/siswi SDN Kota Bambu 02 Petang sudah dapat mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar secara mandiri dan telah mengetahui pola hidup bersih dan sehat untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Foto Bersama Setelah Acara Penyuluhan Bersama Bapak RW 01 Kelurahan Kota Bambu

Utara

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara Jakarta Barat berjalan dengan baik dan lancar. Tim pelaksana abdimas memberikan materi tentang pengertian gizi seimbang, kandungan gizi makanan, cara pengolahan makanan yang baik dan benar, kandungan zat-zat berbahaya pada makanan, penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), pentingnya berolahraga dan istirahat yang cukup. Tim pelaksana abdimas mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa tenaga, pikiran, finansial, dan waktu. Adanya kerja sama yang baik dari tim pelaksana, Ketua RW 01 Kota Bambu Utara beserta jajarannya, masyarakat sekitar, serta kepala sekolah SDN Kota Bambu 02 Petang, sehingga program berjalan dengan baik sesuai jadwal kegiatan.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu :

1. Bapak Dr. Ir. Arief Kusuma AP., MBA, selaku Rektor Universitas Esa Unggul.
2. Ibu Prof. Dr. apt. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, selaku Dekan Fakultas Ilmu- ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
3. Ibu Dr. apt. Sri Teguh Rahayu, M.Farm., selaku Ketua Prodi Farmasi Universitas Esa Unggul.
4. Ketua Rukun Warga , Wakil Ketua Rukun Warga dan masyarakat RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara dan semua pihak yang telah mendukung lancarnya kegiatan abdimas ini.
5. Seluruh anggota tim pelaksana abdimas Program Studi Farmasi Universitas Esa Unggul.

Daftar Referensi

- Badan Pusat Statistik (BPS), 2017. Kecamatan Palmerah Dalam Angka 2017
- BourBour, F., Mirzaei Dahka, S., Gholamalizadeh, M., Akbari, M. E., Shadnoush, M., Haghghi, M., ... & Doaei, S. (2020). Nutrients in prevention, treatment, and management of viral infections; special focus on Coronavirus. *Archives of physiology and biochemistry*, 1-10.
- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan masyarakat hidup sehat dalam perspektif implementasi kebijakan (studi kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10-18.
- Hotima, S. H. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Era New Normal. *Majalah Ilmiah*

Pelita Ilmu, 3(2), 188-205. Ferdiansyah, D. (2016). Metode pendekatan keluarga, terobosan baru dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. *Majalah Farmasetika*, 1(4), 5-8.

- Kemenkes, R. I. (2022). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun Anggaran 2021. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54-59.
- Passi, S. J. (2017). Prevention of non-communicable diseases by balanced nutrition: population-specific effective public health approaches in developing countries. *Current Diabetes Reviews*, 13(5), 461-476.
- Susantiningsih, T., Yuliyanti, R., Simanjuntak, K., & Arfiyanti, A. (2018). PKM pelatihan mencuci tangan menggunakan sabun sebagai perilaku hidup bersih dan sehat untuk masyarakat RT 007/RW 007 Desa Pangkalan Jati, Kecamatan Cinere Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(2).
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.