

Health Education on the Dangers of Smoking and the Importance of Breakfast for Outsourced Workers at BPJS Kesehatan Samarinda Branch Office

Edukasi Bahaya Merokok dan Pentingnya Sarapan bagi Tenaga Alih Daya di BPJS Kesehatan KC Samarinda

Muhammad Ridho Fadlillah^a, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani^{a*}, Iriyani Kamaruddin^a, Agung Tribawa Rizki^b, Muhammad Tijar Gifari^b

^aMagister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia

^bBPJS Kesehatan KC Samarinda, Indonesia

Abstract

This community service project aimed to enhance the knowledge of outsourced workers at BPJS Kesehatan's Samarinda Branch Office regarding the health risks associated with smoking and the importance of maintaining a nutritious breakfast routine. Initial data revealed prevalent unhealthy habits, including high smoking rates and irregular breakfast patterns among workers, which can adversely impact their productivity and long-term health. The intervention involved structured health education sessions, including presentations and interactive discussions, focusing on the adverse effects of smoking and the benefits of a healthy breakfast for sustaining energy and concentration. Pre-test and post-test assessments were conducted to measure knowledge improvement, and results showed a statistically significant increase in post-intervention scores ($p = 0.029$). These findings underscore the positive impact of targeted health education in promoting healthier habits among outsourced workers, contributing to better workplace well-being and productivity.

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tenaga alih daya di BPJS Kesehatan KC Samarinda tentang risiko kesehatan akibat merokok serta pentingnya sarapan sehat. Data awal menunjukkan kebiasaan hidup kurang sehat, seperti tingginya angka perokok dan pola sarapan yang tidak teratur di kalangan pekerja, yang dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kesehatan jangka panjang mereka. Intervensi dilakukan melalui sesi edukasi kesehatan terstruktur yang mencakup pemaparan materi dan diskusi interaktif, dengan fokus pada bahaya merokok dan manfaat sarapan untuk menjaga energi dan konsentrasi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, dan hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik pada skor post-test ($p = 0,029$). Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang terarah efektif dalam mendorong kebiasaan hidup sehat, yang berkontribusi pada kesejahteraan dan produktivitas tenaga alih daya di tempat kerja.

Keywords: Edukasi; Merokok; Sarapan; Tenaga Alih Daya.

1. Pendahuluan

Pekerja alih daya sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan, baik dari aspek fisik maupun kesejahteraan psikologis. Tugas-tugas yang mereka emban, seperti petugas kebersihan, satuan pengamanan, dan pengemudi, melibatkan beban kerja tinggi serta risiko kesehatan yang beragam. Akan tetapi, akses tenaga alih daya terhadap edukasi kesehatan dan kebiasaan hidup sehat umumnya terbatas, sehingga banyak dari mereka menjalani pola hidup yang kurang

* Corresponding author:

E-mail address: ratih@fkm.unmul.ac.id

mendukung kesehatan optimal. Ketidakpastian pekerjaan (*job insecurity*) juga menjadi sumber kecemasan yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Di sisi lain, dukungan sosial dari rekan kerja, baik sesama tenaga alih daya maupun dari perusahaan pengguna jasa, berperan penting dalam meningkatkan perasaan dihargai dan memberikan dukungan bagi mereka dalam menjalankan tugas sehari-hari (Sulaiman et al., 2023).

Di BPJS Kesehatan KC Samarinda, hasil studi awal menunjukkan bahwa institusi ini menggunakan tenaga alih daya dari perusahaan penyedia jasa outsourcing untuk menunjang kegiatan operasional sehari-hari, yang mencakup petugas kebersihan, satuan pengamanan, dan pengemudi. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi tingginya prevalensi merokok dan pola sarapan pagi yang tidak teratur di kalangan tenaga alih daya. Hal ini disebabkan oleh jam kerja mereka yang dimulai pukul 07.00 WITA, yang lebih awal dibandingkan jam kerja pegawai tetap pada umumnya.

Merokok merupakan salah satu faktor utama yang memberikan dampak negatif signifikan terhadap kesehatan tenaga alih daya. Kebiasaan ini meningkatkan risiko penyakit pernapasan, gangguan jantung, dan penurunan daya tahan tubuh. Di lingkungan kerja, perilaku merokok dapat berdampak buruk pada produktivitas dan meningkatkan beban biaya kesehatan, baik bagi individu maupun perusahaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa merokok berkaitan dengan peningkatan kejadian penyakit tidak menular (PTM) dan dapat memicu hipertensi, terutama pada pekerja dengan faktor risiko tambahan seperti stres dan jadwal kerja yang tidak menentu (Erwanto & Kurniasih, 2022; Toat et al., 2024).

Selain itu, pola makan yang tidak teratur, khususnya kebiasaan tidak sarapan, juga menjadi perhatian utama. Sarapan yang teratur terbukti penting untuk menjaga kestabilan energi dan konsentrasi sepanjang hari, terutama bagi pekerja dengan aktivitas fisik tinggi. Berdasarkan penelitian, kebiasaan sarapan yang baik memiliki hubungan signifikan dengan produktivitas kerja; pekerja yang rutin sarapan memiliki tingkat energi dan produktivitas lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Tanpa asupan sarapan yang memadai, pekerja cenderung mengalami penurunan stamina dan produktivitas, yang dapat berdampak negatif pada kinerja harian mereka (Khasanah et al., 2023; Maedah et al., 2023).

Melihat kondisi tersebut, penting bagi BPJS Kesehatan untuk melaksanakan intervensi berupa edukasi kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan langkah awal yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat, termasuk bahaya merokok dan manfaat sarapan pagi. Edukasi ini diharapkan dapat membuka wawasan peserta dan mendorong perubahan perilaku menjadi lebih sehat, baik dalam mengurangi frekuensi merokok maupun meningkatkan konsistensi sarapan setiap hari (Widiyanto et al., 2020).

Edukasi kesehatan bagi tenaga kerja berisiko, seperti tenaga alih daya, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai perilaku hidup sehat. Pekerja berisiko ini sering kali kurang terpapar informasi kesehatan yang memadai, sehingga rentan terhadap kebiasaan hidup tidak sehat yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas mereka. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan tenaga alih daya di BPJS Kesehatan KC Samarinda tidak hanya memahami dampak buruk dari kebiasaan merokok dan pentingnya sarapan, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan pekerja alih daya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas mereka, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap lingkungan kerja secara keseluruhan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan identifikasi permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh tenaga alih daya di lingkungan BPJS Kesehatan KC Samarinda. Proses identifikasi dilakukan melalui observasi dan diskusi awal bersama perwakilan BPJS Kesehatan KC Samarinda selaku pengguna jasa, untuk mengkaji permasalahan kesehatan yang dihadapi tenaga alih daya. Hasil dari studi awal ini diharapkan menjadi landasan dalam penyusunan materi edukasi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tenaga alih daya terkait pola hidup sehat.

Tahap persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai sejak awal Oktober 2024. Pada tahap ini, dilakukan pembagian tugas dan tanggung jawab di antara anggota tim pelaksana, meliputi administrasi, persiapan kuesioner pre-test dan post-test, serta penyusunan materi edukasi mengenai bahaya merokok dan pentingnya sarapan pagi. Tim pelaksana juga bertanggung jawab memastikan ketersediaan alat dan bahan edukasi, termasuk kuesioner pre-test dan post-test yang disusun untuk mengukur pengetahuan awal dan akhir peserta. Kuesioner ini terdiri dari sepuluh pertanyaan utama yang mencakup topik-topik seperti bahaya merokok bagi kesehatan, risiko penyakit akibat merokok, pentingnya sarapan pagi, serta manfaat sarapan bagi produktivitas dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, tim pengabdian masyarakat berkoordinasi dengan pihak BPJS Kesehatan KC Samarinda untuk menentukan jadwal kegiatan, durasi, serta penggunaan ruang rapat sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Jumat, 25 Oktober 2024, pukul 15.00 WITA di ruang rapat BPJS Kesehatan KC Samarinda yang berlokasi di Jl. AW Syahrane No. 17. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh tenaga alih daya, yaitu sebanyak 21 orang. Sesi edukasi mencakup materi mengenai risiko kesehatan akibat kebiasaan merokok dan manfaat sarapan pagi untuk kesehatan dan produktivitas kerja. Selama kegiatan, peserta juga berpartisipasi dalam sesi diskusi interaktif yang dipandu oleh tim pelaksana untuk mengelaborasi pandangan serta kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kuesioner dianalisis untuk mengidentifikasi perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah edukasi. Sebagai bagian dari evaluasi, tiga peserta dengan nilai post-test tertinggi dan waktu respon tercepat diberikan *reward* berupa uang elektronik. Diharapkan bahwa pemberian hadiah ini dapat meningkatkan perhatian peserta terhadap materi yang disampaikan dan sekaligus memotivasi mereka dalam mengikuti kegiatan secara optimal.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengisian kuesioner oleh para tenaga alih daya untuk mengumpulkan data karakteristik dasar mereka, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan kebiasaan hidup sehat. Selain itu, dilakukan pretest menggunakan *Google Form* untuk menilai pengetahuan awal tenaga alih daya mengenai bahaya merokok dan pentingnya sarapan pagi. Kuesioner dan pretest ini dirancang untuk memperoleh gambaran awal mengenai karakteristik dan pengetahuan tenaga alih daya terkait topik yang akan dibahas.

Tabel 1. Karakteristik Tenaga Alih Daya di BPJS Kesehatan KC Samarinda

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-laki	20	95,2
2.	Perempuan	1	4,8
No.	Usia	Jumlah	%
1.	18-25 tahun	1	5
2.	26-35 tahun	7	33,3
3.	36-45 tahun	9	42,9
4.	46-55 tahun	4	19
No.	Pendidikan	Jumlah	%
1.	D3/S1	3	14,3
2.	SMA/Sederajat	18	85,7
No.	Masa Kerja	Jumlah	%
1.	0-5 tahun	11	55
2.	6-10 tahun	6	30
3.	11-15 tahun	2	10
4.	16-20 tahun	0	0
5.	>20 tahun	2	10
No.	Pekerjaan	Jumlah	%
1.	Petugas kebersihan	6	28,6
2.	Satuan pengamanan	10	47,6
3.	Pengemudi	5	23,8

Tabel 1 menunjukkan data tenaga alih daya di BPJS Kesehatan KC Samarinda memiliki karakteristik yang beragam dalam hal jenis kelamin, usia, pendidikan, masa kerja, dan jenis pekerjaan. Dari segi jenis kelamin, mayoritas tenaga alih daya adalah laki-laki, yaitu sebanyak 20 orang atau 95,2% dari keseluruhan, sementara hanya terdapat 1 orang perempuan (4,8%), yang menunjukkan dominasi pekerja laki-laki dalam tenaga alih daya di institusi ini.

Dalam hal usia, kelompok usia paling banyak adalah 36-45 tahun, yang mencakup 9 orang atau 42,9% dari total tenaga alih daya, diikuti oleh kelompok usia 26-35 tahun sebanyak 7 orang atau 33,3%. Pekerja di rentang usia 46-55 tahun mencakup 19% atau 4 orang, dan hanya terdapat 1 orang (5%) yang berusia 18-25 tahun. Distribusi ini menunjukkan bahwa tenaga alih daya didominasi oleh pekerja usia menengah yang cenderung memiliki pengalaman dan stabilitas dalam pekerjaan.

Dari sisi pendidikan, sebagian besar tenaga alih daya memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/Sederajat), yaitu sebanyak 18 orang atau 85,7%, sementara hanya 3 orang (14,3%) yang memiliki pendidikan di tingkat D3/S1. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga alih daya didominasi oleh pekerja dengan pendidikan menengah, yang mungkin mencerminkan kebutuhan pekerjaan yang tidak memerlukan kualifikasi pendidikan tinggi.

Dalam hal masa kerja, lebih dari separuh tenaga alih daya memiliki masa kerja antara 0-5 tahun (55%), menunjukkan tingginya jumlah pekerja baru di lingkungan BPJS Kesehatan KC Samarinda. Sementara itu, 6 orang (30%) memiliki masa kerja 6-10 tahun, dan hanya 2 orang (10%) yang memiliki masa kerja 11-15 tahun. Tidak ada pekerja dalam rentang masa kerja 16-20 tahun, tetapi terdapat 2 orang (10%) yang telah bekerja lebih dari 20 tahun, menunjukkan adanya beberapa pekerja senior dengan pengalaman jangka panjang.

Dari segi jenis pekerjaan, sebagian besar tenaga alih daya bekerja sebagai satuan pengamanan, sebanyak 10 orang atau 47,6%. Selain itu, terdapat 6 orang (28,6%) yang bertugas sebagai petugas kebersihan dan 5 orang (23,8%) sebagai pengemudi. Hal ini menunjukkan fokus tenaga alih daya pada tiga bidang utama yang mendukung operasi harian BPJS Kesehatan KC Samarinda.

Tabel 2. Perilaku Merokok dan Sarapan Pagi

No.	Merokok	Jumlah	%
1.	Ya	19	90,48%
2.	Tidak	2	9,52%
No..	Sarapan	Jumlah	%
1.	Rutin	3	66,67%
2.	Tidak Rutin	18	33,33%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas tenaga alih daya di BPJS Kesehatan KC Samarinda memiliki kebiasaan merokok, dengan persentase sebesar 90,48% (19 orang) yang merokok, sedangkan hanya 9,52% (2 orang) yang tidak merokok. Tingginya persentase pekerja yang merokok ini menunjukkan adanya perilaku kurang sehat yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit jangka panjang dan berdampak negatif terhadap produktivitas.

Selain kebiasaan merokok, pola sarapan tenaga alih daya juga tergolong tidak teratur. Hanya 66,67% (3 orang) yang rutin sarapan setiap hari, sementara 33,33% (18 orang) jarang atau tidak pernah sarapan. Pola sarapan yang tidak konsisten ini berpotensi mengurangi stamina dan konsentrasi selama bekerja, khususnya bagi mereka yang memiliki tugas fisik tinggi. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan perlunya intervensi untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat di kalangan tenaga alih daya.

Tahap selanjutnya dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah sesi penyampaian materi yang difokuskan pada dua topik utama, yaitu bahaya merokok serta manfaat sarapan pagi bagi kesehatan dan produktivitas. Materi ini disampaikan secara terstruktur oleh tim pengabdian masyarakat melalui metode presentasi yang didukung alat bantu visual yang relevan. Selama sesi, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan terlibat dalam diskusi interaktif. Pendekatan ini diharapkan mampu memperdalam pemahaman peserta mengenai topik yang disampaikan dan mendorong mereka untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Pemberian Edukasi dan Diskusi

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test melalui *Google Form* yang telah disediakan. Tujuan dari post-test ini adalah untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mereka mengikuti sesi edukasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan uji t berpasangan guna mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman tenaga alih daya mengenai bahaya merokok dan pentingnya sarapan pagi sebagai hasil dari intervensi edukasi yang telah diberikan.

Tabel 3. Analisis Uji T Berpasangan Tingkat Pengetahuan Tenaga Alih Daya

Variabel		Mean	SD	P-Value
Pengetahuan.	Nilai Pre-Test	9,29	0,784	0.029
	Nilai Post-Test	9,67	0,483	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis uji t berpasangan, yang digunakan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat pengetahuan tenaga alih daya sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Rata-rata skor pengetahuan pada pre-test adalah 9,29 dengan standar deviasi 0,784, sedangkan skor pada post-test meningkat menjadi 9,67 dengan standar deviasi 0,483. Nilai p-value sebesar 0,029, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tenaga alih daya mengenai topik bahaya merokok dan pentingnya sarapan pagi.

Edukasi kesehatan di tempat kerja, terutama bagi tenaga alih daya, memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran akan risiko kesehatan dan memotivasi perubahan perilaku demi kesehatan jangka panjang. Menurut Street & Lacey (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa faktor karakteristik karyawan dan variabel keyakinan kesehatan, seperti persepsi terhadap risiko merokok, memengaruhi sikap dan keterlibatan pekerja dalam program berhenti merokok. Keyakinan terhadap bahaya merokok dapat mendorong partisipasi pekerja dalam program intervensi di tempat kerja. Dengan mengedukasi pekerja mengenai risiko merokok serta manfaat berhenti merokok, diharapkan mereka lebih termotivasi untuk mengurangi kebiasaan tersebut, sehingga kualitas hidup serta produktivitas di lingkungan kerja meningkat.

Selain itu, intervensi kesehatan di tempat kerja terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental pekerja. Proper & van Oostrom (2019) menyampaikan bahwa promosi kesehatan di tempat kerja yang terstruktur dapat membantu mengurangi risiko berbagai gangguan kesehatan, khususnya gangguan fisik dan mental yang sering dialami pekerja. Implementasi program edukasi yang mencakup topik gizi, seperti pentingnya sarapan, membantu pekerja menjaga stamina dan produktivitas sepanjang hari, terutama bagi tenaga alih daya yang memiliki aktivitas fisik tinggi.

Penting untuk menekankan bahwa promosi kesehatan di tempat kerja yang dirancang secara rutin dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik karyawan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memfasilitasi perubahan perilaku yang positif. Robroek et al. (2021) menegaskan bahwa intervensi kesehatan yang terstruktur di tempat kerja memiliki potensi yang besar untuk mengurangi perilaku tidak sehat dan memperkuat perilaku sehat di kalangan karyawan, terutama bagi mereka yang berada pada posisi sosioekonomi rendah. Penerapan program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan individu tetapi juga mengubah budaya di lingkungan kerja menjadi lebih kondusif terhadap kesehatan jangka panjang. Hasil penelitian ini mendukung pentingnya pelaksanaan program edukasi kesehatan secara berkala di tempat kerja sebagai upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas karyawan, yang pada akhirnya berdampak positif pada keberlanjutan dan efisiensi organisasi.

4. Kesimpulan

Intervensi edukasi kesehatan di tempat kerja menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan tenaga alih daya mengenai perilaku hidup sehat, khususnya terkait bahaya merokok dan pentingnya sarapan pagi. Peningkatan signifikan pada hasil post-test ($p = 0,029$) memperlihatkan efektivitas edukasi dalam mengubah pemahaman tenaga alih daya tentang pentingnya menjaga kesehatan di lingkungan kerja. Program promosi kesehatan yang terstruktur dan rutin ini berpotensi memotivasi tenaga alih daya untuk menerapkan kebiasaan hidup yang lebih sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup serta produktivitas mereka secara keseluruhan.

Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih kepada BPJS Kesehatan KC Samarinda atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi kami sampaikan atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan, serta dukungan seluruh pegawai dalam setiap tahapan kegiatan. Dukungan dari BPJS Kesehatan KC Samarinda menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini dalam meningkatkan kesehatan dan produktivitas tenaga alih daya di lingkungan kerja.

References

- Erwanto, R., & Kurniasih, D. E. (2022). Kajian Determinan Sosial dan Perilaku CERDIK terhadap Kejadian Penyakit Tidak Menular di Masa Pandemi Covid-19 pada ASN Kota Magelang. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 5(1), 1–27. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v5i1.112>
- Khasanah, L., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan Asupan Kalori, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(2), 20–25.
- Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Kuswari, M. (2023). Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 206–215. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.239>
- Proper, K. I., & van Oostrom, S. H. (2019). The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes – a systematic review of reviews. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(6), 546–559. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3833>
- Robroek, S. J., Coenen, P., & Oude Hengel, K. M. (2021). Decades of workplace health promotion research: marginal gains or a bright future ahead. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(8), 561–564. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3995>
- Street, T. D., & Lacey, S. J. (2018). Employee characteristics and health belief variables related to smoking cessation engagement attitudes. *Work*, 60(1), 75–83. <https://doi.org/10.3233/WOR-182716>
- Sulaiman, J., Effendy, S., & Lubis, R. (2023). The Effect of Job Insecurity and Social Support Toward Psychological Well-Being Among Outsourced Employees at Company X of Medan. *Jurnal Ekonomi*, 12(3), 720–727.
- Toat, A., Nina, & Daeli, W. (2024). Hubungan Perilaku Merokok, Stres Kerja, Shifting Dengan Kejadian Hipertensi Di PT.X. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 1–12.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>