
DETEKSI DINI KESEHATAN DAN EDUKASI ERGONOMI PADA KARYAWAN *ELLING CUSTOM MADE BRA*

Ineke Patrisia¹, Yenni Sitanggang², Lia Kartika³, Elfrida Silalahi⁴,
Eva Ernawati Simanjuntak⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Keperawatan – Universitas Pelita Harapan

ineke.patrisia@uph.edu, yenni.sitanggang@uph.edu, sarah.kartika@uph.edu, elfrida.silalahi@uph.edu,
eva.simanjuntak@uph.edu

Abstrak

Kesehatan merupakan aspek yang harus diperhatikan untuk mendukung kegiatan yang efektif dan efisien. Karyawan *Elling Custom Made Bra* merupakan kelompok karyawan di area Tangerang Selatan yang bekerja dalam pembuatan bra yang selama bekerja (menjahit) duduk selama 7 jam. Beberapa kegiatan juga mengharuskan karyawan mengangkat bahan yang akan dipakai untuk pembuatan bra. Mengingat hal tersebut, kesehatan karyawan secara umum dan juga terkait ergonomi perlu diperhatikan. Hal tersebut dapat membuat karyawan yang secara aktif berkecimpung dalam industri kecil berada dalam kondisi sehat optimal, nyaman, serta memiliki tingkat produktivitas yang tinggi. Minimnya perhatian akan area tersebut akan menyebabkan gangguan pada sistem kesehatan secara umum dan sistem otot rangka pada khususnya. Dengan demikian kualitas kesehatan pekerja akan beresiko terganggu. Metode pelaksanaan kegiatan yang diberikan kepada karyawan adalah dengan memberikan edukasi terkait penyakit diabetes, hipertensi dan ergonomi serta melakukan pemeriksaan darah kolesterol, asam urat serta glukosa. Tim pengabdian masyarakat juga melakukan pre dan post test terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan ergonomi untuk mengetahui tingkat pengetahuan karyawan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan edukasi yaitu dengan nilai rerata 70,79 dan para karyawan mengetahui hasil pemeriksaan darahnya. Peserta juga tampak mampu mendemostrasikan kembali cara mengambil barang dan duduk yang sesuai dengan ergonomi.

Kata Kunci : Deteksi dini, ergonomi, kesehatan, kerja

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyebab utama tertinggi kematian secara global di seluruh dunia (World Health Organization [WHO], 2015). Sekitar 38 juta penduduk meninggal setiap tahunnya akibat penyakit tidak menular. Diperkirakan dari seluruh populasi global, lebih dari dua pertiga penduduk akan meninggal akibat

penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, penyakit saluran pernafasan, kanker, stroke, hipertensi dan diabetes mellitus (WHO, 2016). Data yang didapatkan oleh WHO, tahun 2012 dicatat bahwa penyakit jantung iskemik dan diabetes mellitus menduduki posisi kedua dan ketiga terbesar sebagai penyebab kematian pada penduduk Indonesia.

Penyakit tidak menular tidak hanya menyerang penduduk yang berusia lanjut saja, akan tetapi juga dapat menyerang dan membunuh penduduk yang berusia muda. Anak-anak, dewasa dan usia tua rentan terhadap faktor resiko terkena penyakit tidak menular seperti yang disebutkan di atas. Menurut Riskesdas (2013), hal ini dapat disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas, paparan terhadap rokok, asap dan penggunaan alkohol. Sebagai contohnya, gaya hidup yang tidak sehat dapat ditandai pada perorangan berupa peningkatan tekanan darah, peningkatan gula darah, peningkatan kadar kolesterol dan kegemukan (*obesity*). Hal tersebut di atas dapat menjadi faktor resiko yang menyebabkan angka kejadian penyakit tidak menular meningkat setiap tahunnya dan membutuhkan upaya kesehatan yang holistik. (Riskesdas, 2013).

Upaya kesehatan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi, dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan oleh masyarakat. Pasal 47 Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan mengatakan upaya kesehatan tersebut diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan.

Undang-Undang kesehatan No.36 tahun 2009 Pasal 52 ayat 1, mengkategorikan pelayanan kesehatan itu menjadi dua yaitu pelayanan kesehatan perseorangan dan pelayanan kesehatan masyarakat, pelayanan kesehatan yang sebagaimana dimaksud pada ayat 1 tersebut meliputi kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, sedangkan menurut Pasal 53 ayat 1 UU No. 36 tahun 2009, pelayanan kesehatan perorangan ditujukan untuk menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan perseorangan dan keluarga, sedangkan ayat 2 mengatakan pelayanan kesehatan masyarakat ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit suatu kelompok dan masyarakat.

Karyawan *Elling Custom Made Bra* merupakan suatu kelompok karyawan yang bekerja dalam pembuatan bra yang selama bekerja (menjahit) duduk selama 7 jam. Begitu juga untuk karyawan yang bertugas memotong bahan pun berdiri dengan waktu yang sama. Bagi karyawan marketing pun memiliki tugas tambahan yaitu mengangkat bahan ataupun koper. Karyawan *Elling Custom Made Bra* terdiri dari karyawan yang berusia 25 s/d 50 tahun, dengan jumlah karyawan 25 orang. *Owner Elling Custom Made Bra* mengakui bahwa dalam beraktivitas dan melakukan pekerjaan belum ada panduan terkait prosedur pengangkatan barang. *Owner* mengakui semua hal masih manual menggunakan tenaga pekerja. Berdasarkan hasil wawancara dengan *owner*, *owner* mengakui belum memahami terkait ergonomi dan pentingnya pemeriksaan kesehatan kepada karyawannya.

Penerapan ergonomi dalam usaha kecil tetap perlu diperhatikan agar karyawan berada dalam kondisi nyaman, sehat dan aman dalam pekerjaan. Jika ergonomi diabaikan, maka kualitas kesehatan karyawan akan beresiko terganggu bahkan bisa mengakibatkan kelainan pada organ tubuh dalam jangka waktu panjang.

Oleh karena latar belakang tersebut dan menindaklanjuti permohonan dari pemilik *Elling Custom Made Bra* kepada pihak Fakultas Keperawatan UPH untuk melakukan kegiatan sebagai upaya membekali karyawan. Fakultas Keperawatan melakukan pengabdian kepada masyarakat (PkM) berupa pendidikan kesehatan terkait ergonomi, diabetes, hipertensi dan melakukan pengecekan resiko penyakit diabetes dan hipertensi melalui pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, tekanan darah, berat badan dan tinggi badan serta pemeriksaan kesehatan secara umum.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari pada tanggal 7 Februari 2019 berupa penyuluhan mengenai diabetes melitus dan hipertensi serta

tentang ergonomi, sebelum penyuluhan dilakukan, karyawan diberikan *pretest* serta *posttest* setelah penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka akan materi yang diberikan. Kegiatan ini dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan untuk penentuan *Body Mass Index* (BMI), pengukuran tekanan darah, pengecekan gula darah sewaktu, kadar kolesterol. Tim juga melakukan wawancara terkait usia para peserta. Jumlah peserta yang terdaftar mengisi daftar hadir ada 20 orang. Kegiatan dilakukan dari jam 08.00 WIB dan selesai jam 11.00 WIB. Tim penyuluhan sudah datang dari jam 07.30 untuk mempersiapkan media penyuluhan dan peralatan yang akan dipakai. Peserta pun sudah siap di tempat kegiatan sebelum acara dimulai. Peserta tampak sangat antusias dengan kegiatan yang dilakukan.

Target peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah seluruh karyawan produksi *Elling Custom Made Bra*. Tetapi yang hadir sekitar 20 orang, yang terdiri dari karyawan pabrik dan tim pemilik. Lima orang karyawan sedang menjalani cuti. Kegiatan dilakukan di tempat produksi *Elling Custom Made Bra* di area Jalan H. Nawawi Ciater Serpong Tangerang Selatan.

Kegiatan dibuka dengan doa yang dibawakan oleh perwakilan Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan. Setiap peserta mengisi daftar hadir, kemudian dilakukan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan, tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol. Selanjutnya, peserta diarahkan untuk duduk dan mengerjakan *pretest*. Selanjutnya peserta diarahkan untuk mendengarkan materi yang diberikan oleh dua orang fasilitator terkait tiga topik yaitu hipertensi, diabetes melitus dan ergonomi. Selama sesi materi dilakukan, tim melakukan penilaian kepada *pretest* yang sudah dikerjakan oleh peserta. Selanjutnya dibuka sesi tanya jawab dan peserta tampak bertanya dengan aktif serta fasilitator dapat menjawab

dengan baik. Sesi selanjutnya adalah sesi pertanyaan dari fasilitator dan 2 orang peserta tampak dapat menjawab pertanyaan dengan sesuai. Sesi dilanjutkan dengan pengerjaan *post test* (menggunakan soal yang sama dengan *pretest*) dan tim pengabdian kepada masyarakat langsung menilai. Selanjutnya adalah pembagian tiga *doorprize* yang diberikan kepada dua peserta yang dapat menjawab dan aktif serta satu orang yang memiliki nilai *post test* yang terbaik.

Sebagai kenang-kenangan dan sarana pengingat akan materi yang diberikan, maka tim PkM memberikan dua poster yaitu poster hipertensi dan diabetes melitus serta satu booklet terkait ergonomi kepada pihak *Elling Custom Made Bra*. Sebelum kegiatan berakhir, peserta dan tim pengabdian kepada masyarakat berfoto bersama lalu kegiatan ditutup dengan doa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua peserta tampak sangat antusias mengikuti pemeriksaan kesehatan dan edukasi hingga selesai.

1. Hasil

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim membagi rentang usia berdasarkan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yaitu usia lansia (≥ 60 tahun) dan usia produktif (15-59 tahun).

Tabel 1 Distribusi demografi peserta

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	14	70
Laki-laki	6	30
Usia		
Lansia (>60 tahun)	0	0
Produktif (15-59 tahun)	100	100

Pada tabel 1 yaitu tabel distribusi demografi peserta dapat dilihat bahwa jumlah peserta perempuan lebih banyak (70%) dibandingkan peserta laki-laki yaitu 30%, sedangkan berdasarkan distribusi usia, semua peserta diikuti oleh kelompok usia produktif (100%).

Tabel 2 Distribusi Rata-rata Nilai Pre-post Test

Variabel	Rata-rata nilai pre-test	Rata-rata nilai post-test
Edukasi	45,38	70,79

Pada tabel 2 terlihat bahwa rata-rata (mean) sebelum diberikan edukasi yaitu 45,38 dan rata-rata sesudah edukasi adalah 70,79. Melihat hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Tabel 3 Distribusi peserta berdasarkan hasil pengukuran kesehatan

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tekanan darah (mmHg)		
Normal	15	75
Hipotensi	2	10
Hipertensi	3	15
Indeks Massa Tubuh (kg/m²)		
Underweight (< 18,5)		
Normal (18,5-25)	1	5
Overweight (>25)	13	65
	6	30
Kadar Kolesterol (mg/dl)		
Normal (<200)		
Meningkat (≥ 200)	10	50
	10	50
Kadar Gula darah sewaktu		
Normal (70-130) (mg/dl)	17	85
Hipoglikemia (<70)	2	10
Hiperglikemia (>130)	1	5
Kadar asam urat (mg/dl)		
Laki-laki 3.4-7	4	20
Perempuan 2.4-6	11	55
Meningkat ≥ 6-7	5	25

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa 60% peserta (12 orang) memiliki tekanan darah normal baik sistolik maupun diastolic, tekanan darah di bawah normal sebanyak 10% (2 peserta) dan tekanan darah di atas normal (hipertensi) sebanyak 30% (6 orang). Pada hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan didapatkan sebagian besar peserta yaitu 65% (13 orang) memiliki IMT yang normal, *overweight* sebanyak 30% (6 orang) sedangkan untuk *underweight* hanya 5% (1 orang). Kadar kolesterol dari hasil pemeriksaan darah didapatkan 50% (10 orang) memiliki kolesterol di batas normal dan 50% (10 orang) lainnya memiliki nilai kolesterol yang meningkat di atas normal. Sedangkan untuk kadar gula darah sewaktu sebagian besar memiliki kadar gula normal 85% (17 orang), kadar gula di bawah normal sebanyak 10% (2 orang) dan yang meningkat sebanyak 5% (1 orang). Pada pemeriksaan kadar asam urat didapatkan hasil untuk sebagian besar 75% (15 orang) berada pada kadar asam urat yang normal dan yang meningkat sebanyak 25% (5 orang).

2. Pembahasan

Kegiatan ini ditujukan untuk mendukung program Indonesia Sehat dengan melaksanakan paradigma sehat. Hal tersebut salah satunya dilakukan dengan penguatan upaya promotif dan preventif serta pemberdayaan masyarakat. Hal yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat untuk mendukung program Indonesia Sehat tersebut adalah dengan melakukan pemeriksaan dan edukasi kesehatan. Tim menyadari bahwa program ini akan mendukung pembangunan kesehatan, sebagaimana yang disebutkan di dalam Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan yang mencantumkan bahwa pembangunan kesehatan akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia .

Salah satu fokus pencegahan dan promosi kesehatan adalah pada pengendalian penyakit tidak menular. Hipertensi dan diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang membutuhkan perhatian dikarenakan kedua

penyakit tersebut cenderung mengalami peningkatan dan mengancam sejak usia muda (Kementerian Kesehatan, 2016). Oleh karena itu, deteksi dini tim lakukan secara proaktif dengan mendatangi kelompok masyarakat dalam hal ini adalah karyawan *Elling Custom Made Bra*, karena sebagian besar karyawan bahkan pemilik tidak mengetahui bahwa dirinya bisa saja beresiko menderita penyakit tidak menular.

Berdasarkan tabel distribusi rata-rata nilai pre-post test terlihat bahwa rata-rata (mean) sebelum edukasi 45,38 dan rata-rata sesudah edukasi adalah 70,79. Tim pengabdian kepada masyarakat menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu usia penerima informasi, pendidikan, paparan informasi serta pengalaman. 100% peserta berada pada usia produktif yang mana seseorang pada usia tersebut akan mempunyai daya tangkap dan pola pikir yang baik sehingga dapat menerima informasi dengan baik. Pemilik mengatakan bahwa rata-rata pendidikan dari karyawannya adalah SMP-SMA, tim pemilik berpendidikan S1. Berdasarkan hasil pre dan post test, yang mengalami peningkatan nilai terbesar merupakan pemilik usaha *Elling Custom Made Bra*. Hal tersebut sesuai dengan Nursalam dan Pariani (2001) yang menyatakan bahwa makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima informasi yang diberikan.

Pada saat pengkajian awal, peserta mengatakan bahwa mereka minim informasi terkait kesehatan hipertensi, diabetes melitus dan ergonomi). Teori mengatakan bahwa informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal. Sumber informasi dapat berupa media cetak maupun media elektronik, seperti televisi, radio, komputer, surat kabar, buku, dan majalah. Seseorang yang mudah mengakses informasi akan lebih cepat mendapat pengetahuan Mereka

mengakui bahwa jarang mendapatkan penyuluhan kesehatan dan hanya mendapatkan melalui media massa seperti radio dan TV serta pengalaman orang lain. Hal tersebut berhubungan dengan pengalaman yang ada. Pengalaman adalah suatu peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sesamanya (Mubarak, 2007). Minimnya pengalaman dan paparan informasi yang didapatkan oleh peserta dapat dilihat dari nilai rerata pre test. Peserta mengakui bahwa edukasi yang diberikan oleh tim membantu mereka mendapatkan informasi yang belum mereka pahami sebelumnya terkait hipertensi, diabetes melitus dan juga cara mengangkat barang dan duduk yang sesuai dengan ergonomi. Hal tersebut tampak dari peserta yang mengalami peningkatan nilai rerata pre dan post test.

Pada materi ergonomi, seluruh peserta tampak tertarik dengan topik yang diberikan dikarenakan materi tersebut baru mereka dapatkan. Salah satu peserta tampak sudah bisa menunjukkan postur mengambil barang yang sesuai dengan teknik ergonomi. Dan peserta lain tampak memperhatikan teknik mengambil barang dan duduk yang sesuai dengan ergonomi. Peserta lain menyatakan bahwa tidak mengetahui kalau teknik sudah biasa mereka lakukan adalah salah. Setelah mendapatkan materi, seluruh peserta tampak memperbaiki cara duduk mereka.

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang tampak dari tabel distribusi peserta berdasarkan hasil pengukuran kesehatan dari pemeriksaan kesehatan yang dilakukan kepada karyawan *Elling Custom Made Bra*, didapatkan hasil bahwa status kesehatan karyawan tersebut sebagian besar berada pada status optimal. Hal tersebut terlihat dari 75% (15 orang) karyawan memiliki tekanan darah normal. 85% (17 orang) memiliki gula darah normal; 75% (15 orang) memiliki kadar asam urat normal. Berdasarkan tabel distribusi peserta berdasarkan hasil pengukuran kesehatan, terdapat

15% (3 orang) yang memiliki tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg. Dan 5% dari peserta tersebut memiliki peningkatan kadar asam urat. Melihat hal-hal tersebut, tim secara aktif telah melakukan edukasi kepada peserta supaya dapat melakukan pemeriksaan rutin kepada layanan kesehatan sesaat setelah mengetahui hasil pemeriksaan. Hal tersebut dikarenakan penegakan diagnosis hipertensi tidak dapat dilakukan dalam satu kali pemeriksaan. Peserta tersebut mengakui memiliki pola hidup yang kurang sehat yaitu merokok dan makan makanan yang tinggi lemak. Peserta juga mengakui bahwa memiliki riwayat hipertensi dari orang tuanya.

Sesuai dengan tatalaksana hipertensi oleh PERKI (2015), selain memberikan edukasi terkait pencegahan hipertensi, tim juga menekankan terkait pola hidup sehat yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Beberapa fokus utama yaitu pada penurunan berat badan dan pengurangan konsumsi garam, hal tersebut dikarenakan 15% peserta yang memiliki tekanan darah systole di atas 140 mmHg 10% nya memiliki nilai Indeks Massa Tubuh di atas 25 (obesitas).

Obesitas dapat menimbulkan terjadinya hipertensi dikarenakan obesitas dapat menyebabkan peningkatan *cardiac output* karena peningkatan berat badan berbanding lurus dengan curah jantung yang dibutuhkan (Sheps, 2005). Tim menekankan pentingnya untuk tetap mengontrol kesehatan dikarenakan berdasarkan data dari RISKESDAS (Kementerian Kesehatan, 2008) menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi dan obesitas lebih sering terjadi pada usia antara 35-65 tahun. Hal tersebut tampak pada hasil pemeriksaan kepada karyawan *Elling Custom Made Bra* yaitu 10% dari 15% peserta resiko tinggi terkena hipertensi berada pada usia tersebut. 15% peserta yang memiliki tekanan darah systole di atas 140 mmHg memiliki jenis kelamin perempuan. Hal tersebut sejalan dengan dengan penelitian oleh Kusumawaty,

Hidayat & Ginanjar (2016) yaitu hipertensi lebih banyak dialami oleh perempuan.

Tim juga menganjurkan untuk mengganti makanan tidak sehat dengan memperbanyak asupan buah-buahan dan sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah serta menghindari dislipidemia. Tim menekankan poin tersebut kepada peserta dikarenakan 15% peserta tersebut memiliki nilai kolesterol di atas 200 mg/ dL. Hal tersebut harus diperhatikan dikarenakan dapat berdampak adanya resiko penyakit jantung.

Berdasarkan tabel distribusi peserta berdasarkan hasil pengukuran kesehatan, terdapat 5% (1 orang) peserta yang mengalami peningkatan kadar gula darah. Peserta tersebut mengatakan bahwa dirinya sudah sarapan nasi dan juga minum teh manis. Peserta mengatakan tidak memiliki tanda-tanda kencing manis. Sehingga tim menganjurkan peserta tersebut untuk dapat melakukan pemeriksaan ulang di tempat layanan kesehatan lainnya dengan melakukan puasa terlebih dahulu.

Berdasarkan tabel distribusi peserta berdasarkan hasil pengukuran kesehatan, terdapat 25% (5 orang) peserta yang mengalami peningkatan kadar asam urat. Peserta mengakui bahwa menyukai jeroan dan kacang-kacangan. Tim pengabdian kepada masyarakat menganjurkan peserta untuk mengurangi makanan tinggi purin seperti jeroan, beberapa jenis sayuran dan kacang-kacangan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi diabetes, hipertensi dan ergonomic serta pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol di *Elling Custom Made Bra* ini berjalan dengan memuaskan dan berhasil bila ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi peserta. Dalam kegiatan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Pencegahan dan pengendalian diabetes perlu dilakukan dengan membangun kesadaran dan peningkatan edukasi kepada masyarakat. 2) Peserta dengan nilai tekanan darah, gula darah dan asam

urat yang meningkat perlu memeriksakan kesehatan secara rutin ke pusat kesehatan terdekat dan pihak pemilik usaha harus memiliki kesadaran terkait pemeriksaan rutin para karyawannya.. 3) Secara umum, pelayanan dapat diberikan dengan baik oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan dengan pihak *Elling Custom Made Bra*.. 4) Tindak lanjut dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan pendampingan kepada mitra terkait pentingnya pengaturan tempat duduk karyawan serta pemeriksaan berkala terkait penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta asam urat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan yang sudah memberikan dukungan dan dana sehingga acara pengabdian kepada masyarakat ini dapat terwujud. Tim pengabdian masyarakat juga mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan kesempatan yang diberikan oleh pihak *Elling Custom Made Bra*. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada para peserta yang berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan.

REFERENSI

Daniels, R., Grendell, R., Wilkins, F. (2010). *Nursing Fundamentals: Caring & Clinical Decision Making*. 2nd ed. P 1309-1311. New York: Delmar Cengage Learning

Kementerian Kesehatan. 2008. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Badan Litbangkes. Jakarta: Depkes. Diakses di www.depkes.go.id.

Kementerian Kesehatan. 2016. Pedoman Umum Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta: Depkes RI. Diakses di www.depkes.go.id

Kusumawati, D., Wiardani, N., & Sugianti, P. (2014). Diet mencegah dan mengatasi gangguan asam urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, Vol 5 (1): 69-78. Rerieved from <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/wp-content/uploads/2017/12/kusumayanti-JIG-Vol-5-No-1-Feb-2014.pdf>

Mubarok, Wahid Iqbal. 2007. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu

Nursalam dan Pariani, S. 2001. Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.

PERKI. 2015. Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.

Sheps. 2005. Mayo clinic hipertensi, mengatasi tekanan darah tinggi. Jakarta: Intisari Mediatama

http://www.mccc.edu/~behrensb/documents/210wk3BodyMechanics_000.pdf (diunduh pada 12 Februari 2014 pukul 07.46 WIB)

<http://www.lbi.gov>. AUS. *Departement of Energy National Laboratory. University of California. 2013. Hazardous Wastes* (diunduh pada 7 Februari 2014 pukul 10.00 WIB)