



## **SOSIALISASI KESEHATAN MENSTRUASI BAGI REMAJA PEREMPUAN DI PANTI ASUHAN ANAK HARAPAN KALIMANTAN TIMUR**

**Tito Amellya Pasha<sup>1</sup>, Selvi Nur Khalisa<sup>2</sup>, Raysa Zamima<sup>3</sup>, Rizka Tri Khairunnisa<sup>4</sup>,  
Mustangin<sup>5</sup>**

<sup>1,4,5</sup>) Program Studi Pendidikan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Kalimantan Timur

<sup>2</sup>) Program Studi Pendidikan Geografi, Universitas Mulawarman, Kalimantan Timur

<sup>3</sup>) Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Mulawarman, Kalimantan Timur

Pos-el : [titoamellya@gmail.com](mailto:titoamellya@gmail.com)<sup>1</sup>,  
[selvinurk20020111@gmail.com](mailto:selvinurk20020111@gmail.com)<sup>2</sup>),  
[raysazamimaa26@gmail.com](mailto:raysazamimaa26@gmail.com)<sup>3</sup>),  
[rizkatri079@gmail.com](mailto:rizkatri079@gmail.com)<sup>4</sup>)  
[mustangin1992@gmail.com](mailto:mustangin1992@gmail.com)<sup>5</sup>)

*Received 6 July 2023; Received in revised form 28 July 2023; Accepted 19 August 2023*

### **Abstrak**

Menstruasi menjadi hal biasa yang terjadi pada perempuan, namun saat menstruasi perempuan merasakan nyeri dan kondisi yang tidak nyaman terutama remaja yang baru mengalami menstruasi. Pengetahuan tentang siklus mensruasi yang kurang dan penanganan yang kurang tepat dapat mempengaruhi aktivitas perempuan remaja. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pengetahuan bagi remaja perempuan terkait dengan menstruasi dan penanganan kesehatan menstruasi. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi kepada perempuan khususnya remaja. Sasaran program ini adalah anak asuhan di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan (PSAAH). Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan persiapan berupa koordinasi dengan pimpinan PSAAH dan menjalin kesepakatan bersama untuk pelaksanaan program. Tahapan penyusunan perangkat pembelajaran untuk sosialisasi berupa modul dan perangkat *pre-test* dan *post-test*. Tahapan pelaksanaan kegiatan berupa pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Sosialisasi dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah untuk penyampaian materi terkait dengan menstruasi dan kesehatan menstruasi. Hasil pengabdian adalah adanya antusias yang tinggi dilihat dari keaktifan peserta sosialisasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini bermanfaat bagi remaja perempuan di PSAAH yaitu perempuan mendapatkan pengetahuan terkait dengan menstruasi dan penanganan menstruasi yang sehat. Hasil pengabdian juga menunjukkan terdapat 95% perubahan pengetahuan terkait dengan menstruasi dan kesehatan menstruasi. Program pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif yaitu perubahan pengetahuan anak asuhan khususnya remaja perempuan di PSAAH Kalimantan Timur.

**Kata kunci:** *Sosialisasi, Kesehatan Mental, Pendidikan Perempuan, Usia Remaja*

### **Abstract**

*Menstruation is a common thing that happens to women, but during menstruation, women feel pain and uncomfortable conditions, especially teenagers who have just experienced menstruation. Lack of knowledge about menstrual cycles and improper handling can affect adolescent female activity. Therefore, it is necessary to increase knowledge for adolescent girls related to menstruation and menstrual health management. This community service program is carried out through socialization activities for women, especially adolescents. The target of this program is foster children at the Harapan Children's Orphanage (Panti Sosial Asuhan Anak Harapan/PSAAH). Activities are carried out with preparatory stages in the form of*

*coordination with PSAAH leaders and establishing mutual agreements for program implementation. Stages of preparing learning tools for socialization in the form of modules and pre-test and post-test devices. The stages of implementing activities are in the form of implementing socialization activities. Socialization is carried out using the lecture method for the delivery of material related to menstruation and menstrual health. The result of dedication is the high enthusiasm seen from the activeness of socialization participants. The results of this service activity are beneficial for adolescent girls in PSAAH, namely, women gain knowledge related to menstruation and healthy menstrual management. The results of the service also showed that there was a 95% change in knowledge related to menstruation and menstrual health. This community service program has a positive impact, namely changing the knowledge of foster children, especially adolescent girls in PSAAH East Kalimantan.*

**Keywords:** *Socialization, Menstrual Health, Women's Education, Adolescent Age*

---

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan kondisi perubahan yang terjadi setelah masa anak – anak yang pasti terjadi pada perkembangan manusia. Pada masa remaja muncul tanda – tanda yaitu adanya masa pubertas. Khusus pada remaja perempuan masa pubertas ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi sendiri merupakan kondisi yang biasa terjadi pada perempuan dan hal tersebut menandakan perbedaan antara laki – laki dan perempuan.

Menstruasi adalah proses dari matangnya sel telur hingga luruhnya sel telur ketika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan) akan berulang setiap bulan (Purba et al., 2021). Perempuan yang sedang menstruasi terkadang mengalami kondisi yang tidak enak. Perempuan mengalami nyeri saat terjadi menstruasi. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kondisi stress pada perempuan khususnya pada remaja yang baru mengalami menstruasi. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dimulai dari rasa yang tidak nyaman pada daerah perut hingga masalah ketidakstabilan emosi (Arifin et al., 2022). Beberapa gangguan yang terjadi saat menstruasi adalah adanya permasalahan psikis berupa stres yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan perempuan terhadap menstruasi itu sendiri (Surmiasih & Priyati, 2018). Remaja perlu diberikan informasi yang benar terkait dengan menstruasi dan menjaga kesehatan menstruasi (Gustina & Djannah, 2015). Pengetahuan yang rendah terkait menstruasi pada perempuan khususnya remaja perempuan akan berdampak buruk pada kesehatan perempuan itu sendiri. Oleh karena itu remaja perempuan perlu untuk mendapatkan transfer pengetahuan tentang menstruasi agar dapat mengatasi gangguan saat terjadi menstruasi. Transfer pengetahuan merupakan kegiatan pembelajaran untuk memberikan informasi berupa pengetahuan (Akbar & Mustangin, 2022). Proses pembelajaran sendiri merupakan proses atau kegiatan di dalam pelaksanaan pendidikan.

Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilaksanakan melalui kegiatan pendidikan kepada para remaja perempuan. Pendidikan merupakan upaya untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada masyarakat (Mustangin, 2020; Saptadi, 2020; Widiastri, 2020). Upaya pendidikan diimplementasikan dengan



melaksanakan kegiatan diluar pendidikan formal yaitu pendidikan nonformal yaitu dengan melaksanakan kegiatan sosialisasi. Sosialisasi merupakan proses untuk memberikan pemahaman akan sesuatu hal (Zulkarnain, 2016). Sehingga sosialisasi dilaksanakan untuk dapat memberikan pemahaman baru kepada pada remaja perempuan untuk menjaga kesehatan saat menstruasi.

Hasil studi peninjauan yang dilaksanakan pada remaja perempuan yang menjadi anak asuh di Panti Asuhan Anak Harapan yang bertempat di Kota Samarinda diketahui beberapa hal diantaranya adalah anak perempuan tidak memiliki pengetahuan tentang menstruasi dan cara menjaga kesehatan menstruasi. Selain itu, kondisi remaja perempuan yang merupakan anak asuh di Panti Asuhan Anak Harapan merupakan anak – anak yang jauh dari orang tua sehingga saat menstruasi tidak mendapatkan pengetahuan langsung dari orang tua. Program peningkatan pengetahuan tentang menstruasi juga dilaksanakan pada remaja SMP di Sumbawa yang berfokus pada cara menjaga kesehatan mesntruasi (Lestari & Attamimi, 2023). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan bagi anak asuh panti asuhan anak harapan melalui kegiatan sosialisasi tentang menstruasi dan menjaga kesehatan menstruasi bagi anak remaja perempuan, dan serta pemberian motivasi untuk terbuka saat mengalami masalah saat menstruasi.

## **BAHAN DAN METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat untuk peningkatan pengetahuan kesehatan menstruasi bagi remaja perempuan di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan Kalimantan Timur dilaksanakan dari kegiatan persiapan sampai pelaksanaan kegiatan selama 1 bulan yang dimulai dari bulan juli sampai juni tahun 2023. Kegiatan inti dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2023. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan langsung di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan yang bertempat di Kota Samarinda tepatnya di Jalan Merdeka Barat No. 5, Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur.

Alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu peralatan sosialisasi seperti *sound speaker*, LCD Proyektor, dan Media Pembelajaran seperti video untuk sosialisasi. Bahan pembelajaran yang disediakan berupa perangkat pembelajaran seperti modul untuk sosialisasi, bahan tayang, lembar *pre-test* dan *post-test*.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai salah satu program kegiatan dari Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang pengabdian kepada masyarakat. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada generasi muda khususnya para perempuan muda untuk sadar pada kesehatan menstruasi. Program ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi kepada sasaran program pengabdian kepada masyarakat. Sehingga dalam pelaksanaan program terdapat metode pelaksanaan program yang dimulai dari persiapan sampai akhir

yaitu evaluasi program. Adapun penjabaran pelaksanaan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini diuraikan berikut ini:

### **Tahapan Persiapan**

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan tahapan persiapan yang dimulai dari koordinasi kepada pimpinan dari Panti Sosial Asuhan Anak Harapan. Hal ini dilaksanakan untuk mendapatkan persetujuan atau izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya menjalin kesepakatan bersama antara pimpinan lembaga atau panti sosial asuhan anak harapan dan anak asuh perempuan di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan.

### **Tahapan Penyusunan Perangkat Pembelajaran**

Pelaksanaan kegiatan pada tahapan ini adalah tim pengabdian kepada masyarakat menyusun perangkat pembelajaran berupa modul sosialisasi yang akan dijadikan sebagai bahan ajar dalam pelaksanaan sosialisasi. Tim pengabdian kepada masyarakat juga membuat bahan tayang untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Pada tahapan ini tim pengabdian kepada masyarakat menyusun bahan evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*.

### **Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan tahapan inti dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan awal yaitu pelaksanaan *pre-test* kepada peserta program sosialisasi. Proses ini dilaksanakan dengan penyampaian materi kepada masyarakat sasaran program. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah metode ceramah. Selanjutnya tahapan diskusi kelompok, pada kegiatan ini peserta sosialisasi dibagi dalam beberapa kelompok dan diberikan bahan untuk diskusi berkaitan dengan materi sosialisasi. Tahapan terakhir yaitu pengerjaan *post-test* yang diberikan kepada peserta sosialisasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peningkatan pengetahuan kesehatan dapat dilaksanakan melalui kegiatan pendidikan kepada para remaja Perempuan, khususnya remaja perempuan yang berada di PSAAH di Kecamatan Samarinda Ilir, Kota Samarinda. Remaja perempuan khususnya remaja perempuan yang ada di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan (PSAAH) membutuhkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi menstruasi, sehingga mengetahui penanganan yang sehat dan bersih saat menstruasi agar tidak mengganggu aktivitas kesehariannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian yang berjumlah 4 (empat) orang dan peserta yang berasal dari anak-anak perempuan PSAAH ibu rumah tangga dari Kelurahan Air Putih yang berjumlah 37 Orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.00 WITA, yang disesuaikan dengan kondisi peserta sosialisasi. Program sosialisasi dilaksanakan dimulai dengan sambutan dari ketua tim pengabdian kepada masyarakat. Ketua tim menyampaikan ucapan terima kasih atas antusias peserta pelatihan karena telah hadir dalam kegiatan pelatihan disela-



sela kesibukan mereka ketika sedang bersekolah. Selanjutnya dilaksanakan sambutan oleh perwakilan dari pihak pengasuh peserta sosialisasi.

Proses pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan pelaksanaan sosialisasi. Sebelum memasuki tahapan inti, tim pengabdian memberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta pelatihan. Tahapan pertama adalah penyampaian materi tentang penyuluhan Menstruasi Pada Perempuan. Pada kegiatan ini dilaksanakan penyampaian materi dan pemutaran video tentang menstruasi, siklus menstruasi dan motivasi untuk selalu memiliki sikap terbuka dan tidak malu saat menghadapi menstruasi, serta menjaga kesehatan menstruasi. Sosialisasi dapat dilaksanakan dengan menggunakan video untuk edukasi (Valeriani et al., 2022). Penggunaan video untuk meningkatkan ketertarikan peserta dalam mengikuti sosialisasi. Pada tahapan awal ini dilaksanakan oleh tim pengabdian menyampaikan informasi dengan metode ceramah untuk memberikan pemahaman awal tentang menstruasi itu sendiri. Metode ceramah merupakan metode yang mudah dilaksanakan untuk penyampaian informasi (Malia & Rahayu, 2014). Metode ceramah digunakan sebagai metode pembelajaran karena mudah diterima oleh sasaran kegiatan pembelajaran (Yulinda & Fitriyah, 2020). Oleh karena itu, metode ceramah dipilih untuk penyampaian materi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 1. Tim Pengabdian menggunakan Metode Ceramah

Tahapan terakhir dalam pelaksanaan pelatihan adalah mendapatkan umpan balik dari peserta pelatihan. Tahapan ini dilaksanakan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi bersama. Pada tahapan terakhir pembelajaran peserta diminta untuk membuat poster dan menyampaikan isi poster sebagai bahan umpan balik keterserapan materi yang disampaikan. Selanjutnya kegiatan ditutup dengan *post-test* untuk evaluasi kegiatan pelatihan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian. Tujuannya adalah untuk mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah proses pelatihan yang dilaksanakan.

Sosialisasi yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian ini berfokus pada pemaparan materi terkait dengan menstruasi dan kesehatan menstruasi.

Menstruasi adalah hal biasa yang terjadi pada perempuan namun perlu dijaga kesehatannya terutama generasi muda, sehingga perempuan muda akan tumbuh menjadi perempuan yang sehat. Pada kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan proses pembelajaran kepada para anak asuh di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan yang bertempat di Kota Samarinda.

Hasil sosialisasi berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan oleh pengabdian diketahui bahwa peserta yaitu anak asuh di PSAAH antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. Hal ini terbukti dari keaktifan saat pelaksanaan kegiatan sosialisasi seperti aktif diskusi dan aktif saat kegiatan penyampaian penugasan yang diberikan oleh tim pengabdian.

Selain itu, berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-test* yang dilaksanakan diketahui bahwa terjadi perubahan pengetahuan dari peserta sosialisasi kegiatan. Hasil dari Post Test menunjukkan sebanyak 95% peserta yang mengalami perubahan pengetahuan dari yang sebelumnya hanya 45%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sosialisasi yang dilaksanakan telah memberikan manfaat bagi peserta sosialisasi. Proses sosialisasi bermakna proses belajar untuk transfer nilai positif agar dapat menjadi individu yang baik (Ismail, 2019; Jusar et al., 2023; Widiyana et al., 2020). Oleh karena itu, sosialisasi yang diberikan oleh tim pengabdian sebagai upaya dalam memberikan pengetahuan tentang menstruasi kepada anak asuhan di PSAAH Kalimantan Timur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada Anak Asuh di Panti Sosial Asuhan Anak Harapan Samarinda. Kegiatan yang dilaksanakan adalah sosialisasi tentang menstruasi dan menjaga kesehatan menstruasi. Tahapan awal dengan pembukaan kegiatan sosialisasi. Tahapan berikutnya adalah kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan memberikan pre test kepada peserta sosialisasi. Selanjutnya, penyampaian materi dilaksanakan dengan metode ceramah. Tahapan berikutnya dilaksanakan dengan pemberian umpan balik yaitu peserta sosialisasi diberikan kesempatan untuk bertanya dan diberikan penugasan untuk diselesaikan. Tahapan akhir yaitu proses pemberian post test kepada peserta kegiatan. Hasil sosialisasi adalah antusias peserta kegiatan yang tinggi dilihat dari keaktifan peserta saat mengikuti kegiatan sosialisasi. Hasil post test juga menunjukkan sebesar 95% peserta dengan perubahan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi.

Saran yang diberikan dari kegiatan ini adalah adanya pembentukan Kelompok Remaja Perempuan yang dijadikan sebagai kader dan tempat belajar terkait dengan menstruasi dan kesehatan menstruasi.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Ristekdikti).

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, M. F., & Mustangin, M. (2022). Transfer of Knowledge: Bukti Eksistensi Adat Bekudung Betiung Suku Dayak Ga'ai Kampung Tumbit Dayak Kabupaten Berau. *SOSIOLOGI: Jurnal Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, 24(1), 26–38. <https://doi.org/10.23960/sosiologi.v24i1.240>
- Arifin, O. C., Trisiswati, M., Marhamah, S., & Kunci, K. (2022). Hubungan premenstrual syndrome terhadap perubahan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(4), 477–482.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3375>
- Ismail. (2019). Pentingnya Sosialisasi Bagi Anak. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)*, 2(1), 27–41. <https://doi.org/10.30829/jisa.v2i1.5406>
- Jusar, I. R., Jamaris, J., & Solfema, S. (2023). Pendidikan dalam Teori Proses Sosialisasi di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 276–287.
- Lestari, Y., & Attamimi, H. R. (2023). Penyuluhan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Siswi Smp Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 49–59. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i1.1105>
- Malia, R., & Rahayu, L. S. (2014). Pengaruh Penyuluhan Melalui Metode Ceramah dan Diskusi terhadap Tingkat Pengetahuan Teknologi Sistem Tanam Legowo di Kelompok Tani Karya Mukti III Desa Sukakarya Kecamatan Sukanagara Kabupaten Cianjur. *Agroscience*, 7(1), 51–60. <https://doi.org/10.35194/agsci.v4i1.615>
- Mustangin, M. (2020). Analisis Proses Perencanaan Program Pendidikan Nonformal bagi Anak Jalanan di Klinik Jalanan Samarinda. *Pepatudzu : Media Pendidikan Dan Sosial Kemasyarakatan*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.35329/fkip.v16i1.656>
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen Kesebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. *JMM (Jurnal Masyarakat Madani)*, 5(2), 633–641.
- Saptadi, S. (2020). Peran Instruktur Dalam Layanan Pembelajaran Peserta Kursus Mengemudi Roda Empat di LKP Cendana Samarinda. *Learning Society*:

*Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 28–34.  
<https://doi.org/10.30872/lv.v1i2.432>

Surmiasih, S., & Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Dismoreea pada Siswi MTS Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal Kebidanan*, 3(1), 48–53. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.126>

Valeriani, D., Prihardini Wibawa, D., Safitri, R., & Apriyadi, R. (2022). Menuju Zero Stunting Tahun 2023 Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kabupaten Bangka. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 84–88. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.182>

Widiastri, D. A. D. (2020). Program Pelatihan Sebagai Upaya Pemberdayaan Korban Pasca Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba di Rumah Damping Borneo BNN RI Samarinda. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 12–23. <https://doi.org/10.30872/lv.v1i1.255>

Widiyana, D., Siswoyo, M., & Nurfalah, F. (2020). Pengaruh Sosialisasi Program Wajib Belajar Pendidikan Dasar Sembilan Tahun Terhadap Partisipasi Masyarakat Dalam Bidang Pendidikan Di Kelurahan Argasunya Kecamatan Harjamukti Kota Cirebon. *Jurnal Ilmiah Publika*, 8(1), 42–52. <https://doi.org/10.33603/publika.v8i1.4170>

Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2020). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang sadari di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128. <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/viewFile/6439/5917>

Zulkarnain, Z. (2016). Desain Program Penguatan Desa Labsite Pendidikan Luar Sekolah Berbasis Keunggulan Lokal Melalui Kegiatan Program Pengalaman Lapangan. *Journal of Nonformal Education*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.15294/jne.v2i1.5308>

