



**Penerapan Pendidikan Kesehatan Fisik dan Mental Dengan Pendekatan Sainifik Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat)**

**Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat**

***Implementation of Physical and Mental Health Education Using a Scientific Approach Booklet of Yoga Fital Kuat (Let's Take Care of Physical and Mental Health by Behaving Healthy) In Efforts to Improve Public Health***

**Indra Ruswadi<sup>1\*</sup>, N. Yulianingsih<sup>2</sup>, Nafisah Itsna Hasni<sup>3</sup>, Masliha<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi D3 Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu, Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi D3 Keperawatan, STIKes Aksari, Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

Korespondensi penulis, email: [indra@polindra.ac.id](mailto:indra@polindra.ac.id)

**Article History:**

Received: 15 Mei 2023

Revised: 01 Juni 2023

Accepted: 03 Juli 2023

**Keywords:** *Health Physical and Menta, Healthy Behavi*

**Abstract.** *Measures to prevent disease, personal hygiene, choosing food, sanitation, and so on. Should be done with a healthy behavior. In order for the public to understand healthy behavior, it is carried out by applying the Strong Fital Yoga Booklet Scientific Media (Let's Take Care of Physical and Mental Health by Behaving Healthy). The purpose of the Community Service activities is so that PKK cadres in Eretan Kulon Village, Kandanghaur District, Indramayu Regency understand: 1) How to maintain Physical and Mental Health by Behaving Healthy, 2) How to use the Strong Fital Yoga Booklet (Let's Take Care of Physical and Mental Health by Behaving Healthy ), 3) How to educate the public about the importance of maintaining physical and mental health. The method used in PKM activities is carried out through training on the importance of maintaining physical and mental health by healthy behavior as well as explaining how to use the Booklet entitled Strong Fital Yoga with the mentoring model. Results: Availability of supporting media for PKM in the form of a Strong Fital Yoga Booklet, Implementation of training and outreach especially related to the use of a Strong Fital Yoga Booklet. There are HKI documents and reporting. Conclusion: PKM activities run smoothly and there is positive support from partners, Partnerships run well and smoothly and partners are happy to accept the booklet innovation product entitled Yoga Fital*

\* Indra Ruswadi, [indra@polindra.ac.id](mailto:indra@polindra.ac.id)

---

*Strong Recommendation: Partners should provide health education to the community both at the Posyandu and outside the Posyandu, paying attention not only to the physical aspect but also to the mental problems, this is because being healthy is not only seen from the physical aspect but also the mental and other aspects.*

---

**Abstrak.** Tindakan-tindakan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, memilih makanan, sanitasi, dan sebagainya. Hendaknya dilakukan dengan berperilaku sehat. Agar masyarakat memahami perilaku sehat dilakukan dengan penerapan Media Saintifik Booklet Yoga Fital Kuat (ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat). Adapun tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, yaitu agar kader PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu memahami: 1) Cara menjaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat, 2) Cara penggunaan Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat), 3) Cara melakukan edukasi pada masyarakat tentang pentingnya menjaga Kesehatan Fisik dan Mental. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM dilakukan melalui pelatihan mengenai pentingnya menjaga Kesehatan fisik dan mental dengan berperilaku sehat juga menjelaskan cara penggunaan Booklet yang berjudul Yoga Fital Kuat dengan model pendampingan. Hasil: Tersedianya media pendukung PKM berupa Booklet Yoga Fital Kuat, Terlaksananya pelatihan dan sosialisasi khususnya berkaitan dengan penggunaan Booklet Yoga Fital Kuat. Adanya dokumen HKI dan pelaporan. Kesimpulan: Kegiatan PKM berjalan dengan lancar dan adanya dukungan positif dari mitra, Kemitraan berjalan dengan baik dan lancar dan mitra menerima dengan senang hati produk inovasi booklet yang berjudul Yoga Fital Kuat. Rekomendasi: hendaknya mitra dalam memberikan Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat saat baik di posyandu maupun di luar Posyandu, memperhatikan tidak hanya aspek fisik semata tetapi juga masalah mentalnya, hal ini dikarenakan sehat tidak hanya dilihat dari aspek fisik tetapi juga aspek mental dan lainnya

**Kata Kunci :** Sehat, Fisik dan Mental, Perilaku Sehat

## PENDAHULUAN

Berbicara masalah sehat tidak hanya masalah fisik semata, sehat juga menyangkut aspek lain seperti: mental, spiritual juga ekonomi. Hal ini sesuai dengan UU Kesehatan No 36 Tahun 2009, bahwa Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (Kemenkes RI, 2009) Untuk itu, dalam melakukan upaya Kesehatan bagi masyarakat tentunya harus memperhatikan aspek fisik dan mental dengan tidak mengabaikan aspek lainnya. Namun, walaupun aspek fisik dan mental begitu penting bagi individu, keluarga, kelompok juga masyarakat, masih sering ditemui, baik individu, keluarga, kelompok juga masyarakat mengabaikan masalah ini, salah satunya karena kurangnya

pemahaman individu, keluarga, kelompok juga masyarakat tentang pentingnya menjaga aspek fisik dan mental, salah satunya dengan berperilaku sehat.

Perilaku kesehatan (*health behavior*), yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Termasuk juga tindakan-tindakan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, memilih makanan, sanitasi, dan sebagainya. Individu, keluarga, kelompok juga masyarakat yang berperilaku sehat tentunya harus memiliki pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan tindakan (*skill*) yang menunjukkan perilaku sehat, salah satunya dengan pemberian Pendidikan Kesehatan yang tentunya dampaknya dapat meningkatkan status kesehatan individu, keluarga, kelompok juga masyarakat. Hal ini sesuai dengan penelitian Kamtono (2016), bahwa, salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan adalah melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat diperkuat pendapat Notoatmodjo, bahwa perilaku Kesehatan dan promosi Kesehatan erat kaitannya.

Saat ini bisa dilihat fenomena yang ada, setelah masa Covid 19, bukannya tetap menjaga kesehatan dengan berperilaku sehat, masih ditemui orang yang tidak mencuci tangan setelah memegang sesuatu, mengkonsumsi makanan cepat saji, mengkonsumsi makanan dipinggir jalan, tidak memakan buah dan sayur, tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin, masih merokok dan mengkonsumsi alkohol juga tidak berfikir positif dan lain sebagainya. Kondisi ini, bila dibiarkan dan tidak ada yang memberikan edukasi, ke dikhawatirkan meningkatnya masalah Kesehatan akibat perilaku yang tidak sehat dan dampaknya dapat menurunkan derajat Kesehatan masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2023 di Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu diketahui beberapa permasalahan yang ada pada mitra PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) dalam hal ini Ketua PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur ditemukan dari 10 pengunjung posyandu yang ditanya, 6 pengunjung posyandu (60%) tidak memahami bagaimana menjaga Kesehatan fisik dan 100% pengunjung tidak memahami cara menjaga Kesehatan mental, sedangkan hasil wawancara dengan kader posyandu, dikatakan tidak ada media atau panduan untuk mengajarkan cara berperilaku sehat. Oleh karena itu, tim PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) Politeknik Negeri Indramayu dan STIKes Aksari berkolaborasi membuat suatu Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang diberi judul “Penerapan Pendidikan Kesehatan Fisik dan Mental Dengan Pendekatan Saintifik Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat”, yang dapat dijadikan pengalaman berharga bagi individu, keluarga,

kelompok dan masyarakat dalam memahami pentingnya menjaga fisik dan mental dengan berperilaku sehat.

Adapun tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, yaitu agar kader PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu memahami: 1) Cara menjaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat, 2) Cara penggunaan Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat), 3) Cara melakukan edukasi pada masyarakat tentang pentingnya menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat skema Kemitraan Masyarakat yang diberi judul, Penerapan Pendidikan Kesehatan Fisik dan Mental Dengan Pendekatan Saintifik Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat, dilakukan melalui pelatihan mengenai pentingnya menjaga Kesehatan fisik dan mental dengan berperilaku sehat juga menjelaskan cara penggunaan Booklet yang berjudul Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) kepada khalayak sasaran dalam hal ini kader PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu. Sedangkan model kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari: Model pendampingan, yaitu model kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan untuk kegiatan pelatihan dan penyuluhan disertai dengan kegiatan pendampingan selama periode tertentu yang dilakukan oleh dosen.

### **Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Adapun alur kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)**

**Keterangan:**

1. Melakukan **studi pendahuluan** untuk mengetahui data awal dan permasalahan yang ada pada Mitra, sedangkan **survei Mitra** PKM dilakukan untuk mendapatkan mitra yang sesuai dengan masalah yang ditemukan saat studi pendahuluan. Dalam hal ini, mitra pengabdiannya adalah Ketua TP PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu.
2. Pembuatan **Media pendukung** PKM. Media pendukung ini agar Mitra memperoleh media yang menarik dan mudah digunakan dan bisa mendapatkan informasi khususnya tentang pentingnya Kesehatan fisik dan mental dengan berperilaku sehat, dalam pengabdian ini menggunakan booklet **Yoga Fital Kuat** (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat).
3. **Pelatihan** dan **sosialisasi**. Pelatihan dilakukan agar mitra bisa menggunakan Booklet **Yoga Fital Kuat** (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) dan memahami isi booklet tersebut dan sosialisasi agar mitra maupun pengguna posyandu lainnya memahami manfaat yang ada pada booklet ini.
4. **Feedback, Dokumentasi** dan **Publikasi**. Feedback dilakukan sebagai bahan monitor dan evaluasi kegiatan PKM, Dokumentasi dapat dijadikan bukti adanya kegiatan PKM Bersama Mitra dan Publikasi agar kegiatan PKM ini diketahui masyarakat luas khususnya insan – insan akademisi dan dapat dijadikan perbandingan positif kegiatan PKM dimasa yang akan datang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

1. Tersedianya media pendukung PKM berupa Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat), yang berisi edukasi berkaitan dengan bagaimana berperilaku sehat diantaranya dengan: diantaranya: Aktivitas fisik secara teratur, melakukan diet sehat, cuci tangan pakai sabun/ air yang mengalir, mempertahankan Berat Badan (BB) sehat, tidak merokok atau menggunakan produk tembakau lainnya, menghindari alkohol, istirahat dan tidur yang cukup, minum air putih secukupnya dan berfikir positif. Booklet yang menarik ini diharapkan memberikan informasi khususnya tentang pentingnya Kesehatan fisik dan mental dengan berperilaku sehat.



**Gambar 2. Cover Booklet Yoga Fital Kuat**

2. Terlaksananya pelatihan dan sosialisasi khususnya berkaitan dengan penggunaan Booklet Yoga Fital Kuat. Pelatihan dilakukan agar mitra bisa menggunakan Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) dan memahami isi booklet tersebut dan sosialisasi agar mitra maupun pengguna posyandu lainnya memahami manfaat yang ada pada booklet ini. Pelatihan dilakukan pada mitra yang nantinya menggunakan Booklet Yoga Fital Kuat ini untuk melakukan sosialisasi dan edukasi pada masyarakat khususnya pengguna Posyandu Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu.



**Gambar 3. Bersama Peserta Pelatihan**

3. Adanya *Feedback* (umpan balik) berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan PKM, sehingga mitra maupun Tim PKM dapat mengevaluasi pelaksanaan kegiatan PKM ini.
4. Adanya dokumentasi dari mulai perencanaan, pelaksanaan dan Evaluasi kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) skema kemitraan. Dokumentasi ini sebagai bukti adanya kegiatan PKM Bersama mitra dan kegiatan PKM ini di publish di salah satu jurnal Pengabdian Masyarakat.

### **Pembahasan**

Adanya booklet tentang pentingnya Kesehatan fisik dan mental membantu kader dalam meningkatkan pemahaman tentang hal tersebut sehingga memudahkan saat memberikan penyuluhan baik di dalam psyandu maupun luar psyandu. Hal ini dikarenakan, kader bisa membaca melalui booklet tersebut sehingga meningkatkan literasi bahasanya. Menurut Subandiyah (2015), membaca merupakan salah satu kemampuan yang termasuk dalam literasi bahasa. Literasi bahasa sendiri sering disebut dengan literasi baca tulis. Literasi bahasa mencakup berbagai pengetahuan dan kecakapan dalam menggunakan bahasa. Salah satu kemampuan dasar dalam literasi bahasa adalah kemampuan membaca dan memahami suatu informasi sehingga dapat berpartisipasi di lingkungan sosial (Subandiyah, 2015).

Menurut Panjaitan dkk (2016), booklet merupakan salah satu jenis media visual cetak yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Istilah booklet merupakan perpaduan antara leaflet dan buku. Booklet menurut Atiko (2019) memiliki ukuran lebih kecil dari buku pada umumnya serta memuat informasi pada topik tertentu serta dilengkapi dengan gambar-gambar yang mendukung. Booklet adalah sebuah buku kecil yaitu berukuran 14,8 x 21 cm dengan jumlah halaman mulai dari 5 sampai dengan 48 halaman yang terdiri dari isinya saja di luar hitungan sampul (Riastuti dan Hadiwinarto, 2021).

Penerapan Pendidikan Kesehatan Fisik dan Mental Dengan Pendekatan Saintifik Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa booklet merupakan salah satu media cetak yang merupakan perpaduan antara buku dan leaflet dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang membutuhkan.

Menurut Ana Fitri Ningrum (2017), beberapa keunggulan booklet, yaitu: 1) Bisa dipelajari secara mandiri 2) Isinya mudah dipahami 3) Sebagai tambahan informasi 4) Bersifat fleksibel, yang artinya mudah dibawa dan diperbaiki 5) Mengurangi mencatat 6) Tahan lama 7) Dapat diarahkan pada segmen yang diinginkan.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, berjalan dengan lancar karena sebelumnya Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Polindra dan STIKes Aksari Indramayu telah Menyusun Booklet yang diberi judul, "Yoga Fital Kuat., Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental Dengan Perperilaku Sehat)" dan memperoleh HKI dari Kemenkum HAM.



**Gambar 4. HKI Yoga Fital Kuat**

Sebelum Booklet Yoga Fital Kuat ini digunakan, Tim PKM melakukan pelatihan penggunaan Booklet Fital kuat pada kelompok sasaran dalam hal ini Kader PKK di Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu dengan tujuan agar kader dapat menggunakan booklet tersebut dan memahami isi dari booklet tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Rivai dan Sagala dalam Sinambela (2016), pelatihan adalah proses yang sistematis mengubah tingkah laku untuk mencapai tujuan, yang berkaitan dengan keahlian dan kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan saat ini. Selain itu, menurut Suparyadi (2015), manfaat pelatihan, yaitu: meningkatkan kemandirian, meningkatkan motivasi dan meningkatkan rasa memiliki. Dengan manfaat ini, kader PKK setelah mendapatkan pelatihan menjadi mandiri dalam memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya dalam menjaga Kesehatan fisik dan mental. Serta meningkatkan motivasi untuk selalu memberikan yang

terbaik saat melakukan Pendidikan Kesehatan.

Penggunaan booklet Yoga Fital Kuat dalam merubah perilaku Kesehatan hendaknya dilakukan secara terus menerus mengingat perubahan perilaku bisa didasari karena pengalaman. Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayat (2012) bahwa, Perubahan juga diartikan sebagai esensi dari pertumbuhan yang terjadi pada seseorang (Hidayat, 2012). Sedangkan menurut Pieter dan Lubis, (2017), Perilaku merupakan keseluruhan atau totalitas dari kegiatan belajar berdasarkan pengalaman sebelumnya dan dipelajari melalui proses penguatan serta pengkondisian. Perilaku merupakan totalitas dari sebuah penghayatan berupa aktivitas yang berpengaruh pada perhatian, perasaan, pengamatan, pikiran, daya ingat dan fantasi seseorang. Meskipun perilaku adalah totalitas respon, tetapi setiap respon itu tergantung pada karakteristik seseorang (Pieter & Lubis, 2017).

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) Kolaborasi antara Politeknik Negeri Indramayu dan Stikes Aksari Kabupaten Indramayu, yaitu:

1. Kegiatan PKM berjalan dengan lancar dan adanya dukungan positif dari mitra.
2. Kemitraan berjalan dengan baik dan lancar serta adanya permintaan untuk melakukan kegiatan ini dengan tema yang berbeda.
3. Mitra menerima dengan senang hati produk inovasi booklet yang berjudul **Yoga Fital Kuat** (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) dan akan memanfaatkannya saat memberikan Pendidikan Kesehatan pada masyarakat.

Rekomendasi, agar mitra PKM dalam hal ini Ketua TP PKK Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu beserta anggota TP PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu hendaknya dalam memberikan Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat saat kegiatan yang dilakukan TP PKK Desa Eretan Kulon baik di posyandu maupun di luar Posyandu, memperhatikan tidak hanya aspek fisik semata tetapi juga masalah mentalnya, hal ini dikarenakan sehat tidak hanya dilihat dari aspek fisik tetapi juga aspek mental dan lainnya. Untuk melaksanakan Pendidikan Kesehatan hendaknya dapat memaksimalkan penggunaan booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) sehingga memudahkan dalam penyampaian pesan kepada masyarakat yang membutuhkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Yang Terhormat:

1. Rofan Aziz, ST, MT, selaku Direktur Politeknik Negeri Indramayu, yang selalu mendukung dalam setiap aktifitas kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Ns. Tutin Marlia, S. Kep., M. Kes., Selaku Ketua STIKes Aksari yang selalu memberikan semangat dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik moril maupun material selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
3. Dr. H. Wawan Ridwan, MM, selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu yang selalu sinergi dalam setiap aktivitas kegiatan penelitian dan pengabdian, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal kebbaikannya mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

## REFERENSI

- Anna Fitri Ningrum. 2017. Pengembangan Bahan Ajar Sejarah Berbentuk Booklet Pada Materi Proklamasi Kemerdekaan Indonesia Untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Kertek Wonosobo Tahun Pelajaran 2016/2017, Skripsi (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017) Hlm. 38 7 Wisma.
- Atiko. 2019. Booklet, Brosur, dan Poster Sebagai Karya Inovatif di Kelas. Gresik: Caremedia Communication.
- Firanti. Utami, Pengembangan. Media. Booklet. Teknik Kaitan Untuk Siswa Kelas X Smkn 1 Saptosari Gunung Kidul, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2018) Hlm. 32-33
- Hidayat, Dasrun. 2012. Komunikasi Antarpribadi dan Medianya: Fakta Fenomenologi Orang Tua Karir dan Anak Remaja. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kamtono, S. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Penanganan Kejang Demam pada Balita terhadap Self Efficacy Ibu di Desa Tempur Sari Tambak Boyo. Journal Nursing
- Kemenkes RI. 2009. Undang – Undang No 36 Tahun 2009. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014. 23– 8.
- Panjaitan dkk. 2016. Peran Penyuluhan Dalam Pemberdayaan Petani Karet Pola Swadaya Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. Jom Faperta. Volume 3. Nomor 2.
- Pieter dan Lubis. 2017. Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Riastuti, Dwi Reny dan Hadiwinarto. 2021. “Pengembangan Booklet Materi Daun (Folium) pada Mata Kuliah Morfologi Tumbuhan”. Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains STKIP-PGRI Lubuklinggau. 4 (2): 447.

Sinambela, L. P. 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia: Membangun Tim Kerja yang Solid untuk Meningkatkan Kinerja. Jakarta : Bumi Aksara.

Subandiyah. 2015. Pembelajaran Literasi dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia, Volume 3. Universitas Negeri Surabaya.

Suparyadi. 2015. Manajemen sumber daya manusia: menciptakan keunggulan bersaing berbasis kompetensi sdm. Yogyakarta: Penerbit ANDI.