

**EFEKTIFITAS IMPLEMENTASI CORPORATE WELLNESS PROGRAM:  
MENANGGAPI TANTANGAN HIPERKOLESTEROLEMIA DAN  
HIPERURISEMIA PADA PEKERJA**Yudhiakuari Sincihu<sup>1\*</sup>, Yudita Wulandari<sup>2</sup>, Mulya Dinata<sup>3</sup><sup>1-3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email Korespondensi: yudhiakuari@ukwms.ac.id

Disubmit: 03 November 2024

Diterima: 26 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.18222>**ABSTRAK**

Permenaker Nomor 8 Tahun 2020 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja menyebutkan bahwa Perusahaan wajib melakukan langkah pencegahan dan pemeliharaan kesehatan pekerja. Data medical check-up tahun 2023 dibanding 2022 pada perusahaan X menunjukkan tren kenaikan penderita hiperkolesterolemia (78,2% menjadi 84,0%) dan hiperurisemia (31,9% menjadi 36,3%). Kenaikan disebabkan karena ketidaktahuan pekerja terhadap pola aktivitas dan pola konsumsi yang baik. Meningkatkan pengetahuan pekerja untuk pola hidup sehat. Kegiatan berupa edukasi kesehatan, poster dan leaflet informasi digital. Kegiatan ini bagian dari corporate wellness program berbasis digital. Dilaksanakan selama 3 bulan (Mei-Juni, Juli 2024). Peserta webinar kesehatan n=74 orang. Peserta kegiatan terdiri dari laki-laki (52,7%) dan perempuan (47,3%), dengan mayoritas berusia produktif (30-39 tahun) sebanyak 63,5%. Peserta berasal dari seluruh divisi perusahaan, dengan terbanyak dari divisi IT (33,7%) dan HRGA (20,3%). Temuan dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasca kegiatan sebesar 12,3% (skor minimal naik dari 48,3 menjadi 64,2 poin, dan skor maksimal naik dari 84,2 menjadi 90,0 poin). Skor terendah pengetahuan peserta terdapat pada aspek "cara menurunkan kolesterol dan asam urat dengan tepat" (hanya 53,9 poin). Corporate wellness program berbasis digital yang menggunakan model interaktif melalui webinar kesehatan dan poster digital di media sosial berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat di area kerja.

**Kata Kunci:** *Hiperkolesterolemia, Hiperurisemia, Kesehatan Kerja, Pekerja, Program Kesehatan Digital*

**ABSTRACT**

*Minister of Manpower Regulation Number 8 of 2020 concerning Occupational Safety and Health in the Workplace states that companies are obligated to take steps to prevent and maintain workers' health. Data from the medical check-up in 2023 compared to 2022 at Company X shows a rising trend in cases of hypercholesterolemia (from 78.2% to 84.0%) and hyperuricemia (from 31.9% to 36.3%). The increase is attributed to workers' lack of awareness regarding healthy activity and consumption patterns. Improving workers' knowledge for a healthy lifestyle. Activities include health education, posters, and digital information leaflets. This is part of a digital-based corporate wellness program,*

running for three months (May-June, July 2024). The health webinar had 74 participants. Participants in the activities comprised 52.7% men and 47.3% women, with a majority in the productive age group (30-39 years) at 63.5%. They came from all company divisions, with the largest representation from the IT division (33.7%) and HRGA (20.3%). Findings from this initiative showed a knowledge increase of 12.3% post-activity (minimum scores rose from 48.3 to 64.2 points, and maximum scores increased from 84.2 to 90.0 points). The lowest knowledge score among participants was in the area of "proper ways to lower cholesterol and uric acid," which scored only 53.9 points. The digital-based corporate wellness program, which utilizes an interactive model through health webinars and digital posters on social media, contributes to enhancing knowledge about healthy living in the workplace.

**Keywords:** Digital Health Program, Hypercholesterolemia, Hyperuricemia, Occupational Health, Workers.

## 1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan meningkatnya kadar kolesterol dan asam urat telah terjadi di seluruh lapisan masyarakat, baik di Indonesia maupun di dunia (Sudargo T., et al. 2018). Tren peningkatan penyakit tidak menular ini sebagai potensi masalah utama kesehatan negara sedang berkembang yang meliputi peningkatan risiko penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, obesitas, dan gangguan sendi (Basu, S., & Dickman, S. L. 2021, Marmot, M., & Allen, J. J. 2020).

Temuan medical check-up tahun 2023 (n=424 peserta), top 3 hasil pemeriksaan laboratorium adalah gangguan metabolisme lemak (205 kasus), gangguan status gizi (336 kasus) dan gangguan asam urat (226 kasus). Hal ini sejalan dengan temuan 10 penyakit kunjungan terbanyak yang terekap dari rekam medis in-house clinic tahun 2023, yakni hiperurecemia menempati urutan pertama terbanyak (59 kasus), kedua adalah ISPA (52 kasus), dan ketiga adalah hiperkolesterolemia (40 kasus). Berdasarkan tren peningkatan kasus penyakit pada pekerja di area kerja tahun 2023, maka gangguan metabolisme lemak naik dari 78,2% menjadi 84,0% dibandingkan tahun sebelumnya, sedangkan kasus hiperurecemia naik dari 31,9% menjadi 36,6% dibandingkan tahun sebelumnya.

Perubahan aktivitas keseharian dan pola konsumsi masyarakat akibat globalisasi menyebabkan kolesterol dan purin tinggi dalam tubuh yang memicu terjadinya gangguan metabolisme lemak dan peningkatan asam urat di dalam tubuh (Pratiwi Y. 2023, Yully M. 2022). Diperkirakan penyakit terkait gangguan metabolisme lemak menyebabkan 2,6 juta kematian (dari 29,7 juta kejadian per tahun) (Global Burden of Disease Study 2019. 2020). Estimasi prevalensi hiperkolesterolemia sekitar 45% secara global, dimana 30% kejadian di Asia Tenggara dan 35% di Indonesia (Karwiti W. et al., 2022). Sedangkan penyakit pada sendi, sampai saat ini masih terus masuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak pasien di Puskesmas (Elsi M. 2018).

Jenis konsumsi masyarakat Indonesia yang kurang beragam seperti halnya fast food, junk food, gorengan, ayam, jeroan, coklat, tahu tempe, ikan teri, bayam, dan kangkung yang merupakan bahan makanan sumber lemak dan purin tinggi serta adanya level ekonomi yang rendah mendukung menjadi faktor pemicu kedua masalah ini (Nugraha, R. S., et al. 2021, Pradono, J., & Rahayu, S. 2020, Sukandar, F., & Sumantri, I. 2022). Faktor penyebab lainnya

yang meningkatkan kadar kolesterol dan asam urat seperti usia, jenis kelamin, genetik, obesitas, aktivitas fisik, asupan zat gizi, dan merokok (Therik KS. 2021, Waani OT, Tiho M, dan Kaligis SH. 2016).

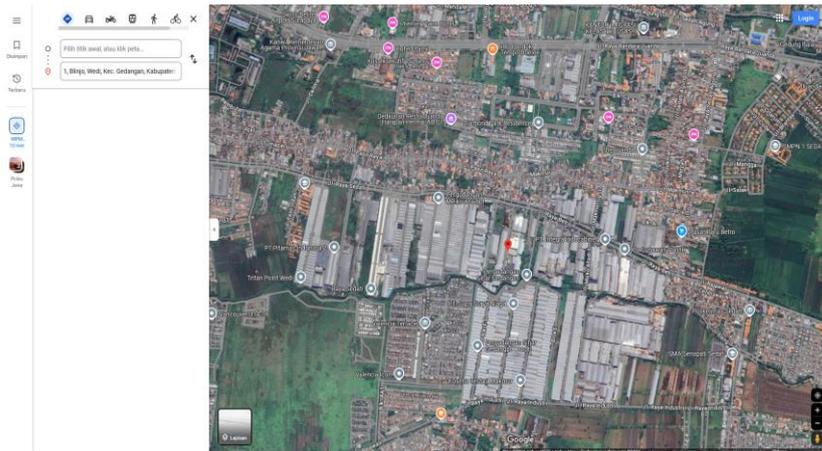
Program pengabdian kepada masyarakat ini untuk menyaarkan pekerja akan potensi penyakit akibat peningkatan kadar kolesterol dan asam urat dalam darah melalui upaya *Corporate wellness program* berbasis digital yang menggunakan model interaktif melalui webinar kesehatan dan poster digital.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data medical check-up di Perusahaan ini, terdapat kondisi aktifitas fisik yang kurang, sebagian besar pekerja mengalami obesitas, pola konsumsi makan yang salah, dan merokok. Kondisi ini menjadi penyebab peningkatan kolesterol dan asam urat dalam darah. Perusahaan merupakan distributor tunggal suku cadang motor original merk ternama di Indonesia. Data tahun 2024, Perusahaan terdiri atas 11 unit kerja dalam pembagian jenis pekerjaannya, dengan total pekerja tetap sebanyak 367 orang dan outsourcing sebanyak 109 orang. Dalam upaya pelayanan kesehatan, yakni memenuhi UU No. 1 tahun 1970 tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3), pasal 8 ayat 1,2, dan 3 berbunyi pelaksanaan kesehatan meliputi pemeriksaan kesehatan badan, mental dan kemampuan fisik pekerja secara berkala, termasuk dalam rangka pemeriksaan medical check-up, perusahaan menjalin kerjasama layanan kesehatan dengan pihak ketiga berupa in-house clinic.

Peningkatan gangguan metabolisme lemak dan kasus hiperurecemia ini terkait dengan buruknya pola aktivitas hidup dan pola konsumsi yang salah. Kedua kondisi kesehatan ini disebabkan karena minimnya informasi yang didapatkan pekerja dan kebijakan manajemen yang belum mendukung pola aktivitas hidup dan pola konsumsi sehat pada pekerja. Hal ini perlu segera mendapat upaya kesehatan guna mencegah terjadinya penyakit lebih lanjut. Salah satu upayanya melalui *Corporate wellness program* berbasis digital yang menggunakan model interaktif melalui webinar kesehatan dan poster digital. Sebagai rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah bagaimana efektifitas program ini dalam meningkatkan pengetahuan pekerja terhadap pola aktivitas hidup dan pola konsumsi sehat guna mencegah terjadinya peningkatan gangguan metabolisme lemak dan kasus hiperurecemia lebih lanjut.

Kegiatan ini dilakukan secara Digital pada Mitra Industri. Mitra berlokasi di jalan Raya Sedati, Blinjo, Wedi, Kecamatan Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur, 61254. Adapun peta/map lokasi kegiatan ditampilkan pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Google Map lokasi kegiatan

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Kolesterol merupakan jenis lemak yang sebagian besar dihasilkan oleh tubuh makhluk hidup, terutama oleh hati. Hanya sekitar 20% bersumber dari makanan. Tingginya kadar kolesterol dalam darah, yakni  $\geq 240$  mg/dL (selanjutnya disebut hiperkolesterolemia) dapat menyebabkan penyakit degeneratif akibat sumbatan (aterosklerosis) pada pembuluh darah jantung, otak, ginjal, sistem muskuloskeletal, dan organ lainnya (Bays, H. E., & McGowan, M. P. 2021, Catapano, A. L., et al. 2020, Huang, Y., et al. 2022). Sedangkan kadar asam urat darah di atas normal, yakni 7 mg/dl pada laki-laki dan 6 mg/dl pada perempuan (selanjutnya disebut hiperurisemia) disebabkan oleh makanan tinggi purin (Kussoy VF, Kundre R, dan Wowiling F. 2019, Mikuls, T. R., et al. 2021).

Peningkatan kadar kolesterol dan asam urat telah terjadi di seluruh masyarakat. Perubahan aktivitas keseharian dan pola konsumsi masyarakat akibat globalisasi sebagai penyebab utamanya (Pratiwi Y. 2023). Selain itu, minimnya informasi yang didapatkan pekerja dan kebijakan manajemen yang belum mendukung pola aktivitas hidup dan pola konsumsi sehat pada pekerja (Henderson, L. R., & Wilkins, R. 2020). Berdasarkan pandangan manajemen kesehatan dan keselamatan kerja (K3), dampak buruk pekerja yang mengalami sakit akibat hiperkolesterolemia dan hiperurisemia berupa dapat menyebabkan kondisi sakit yang lebih berat seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang dapat melemahkan kinerja mereka dan dinamika kerja (team-work) akibat menurunnya kemampuan muskuloskeletal dan kognitif.

Dampak buruk juga terjadi pada kualitas hidup pekerja, seperti stress, cemas, dan depresi akibat sakitnya, peningkatan biaya pengobatan dan perawatan, kehilangan hari kerja, situasi kerja yang tidak kondusif, gangguan relasi sosial dengan keluarga. Semua permasalahan ini menyebabkan permasalahan lebih besar seperti penurunan produktifitas perusahaan dan ancaman konflik dalam keluarga pekerja tersebut (Parker, D., & Axtell, R. 2021). Uraian di atas menjadi landasan ilmiah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan di area kerja, yakni pada pekerja. Kegiatan peningkatan pengetahuan dapat menyelesaikan permasalahan mitra kerja tentang tren peningkatan penyakit hiperkolesterol dan hiperurisemia yang terjadi (Henderson, L. R., & Wilkins, R. 2020).

Upaya penyelesaian masalah dicapai melalui kegiatan corporate wellness program berbasis digital yang menggunakan model interaktif webinar kesehatan dan poster digital (poster dan leaflet) di media sosial. Diharapkan kegiatan ini sebagai salah satu kontribusi solusi sederhana dalam pencegahan penyakit di tempat kerja akibat buruknya pola aktivitas hidup dan pola konsumsi sehat oleh pekerja.

#### 4. METODOLOGI PENELITIAN

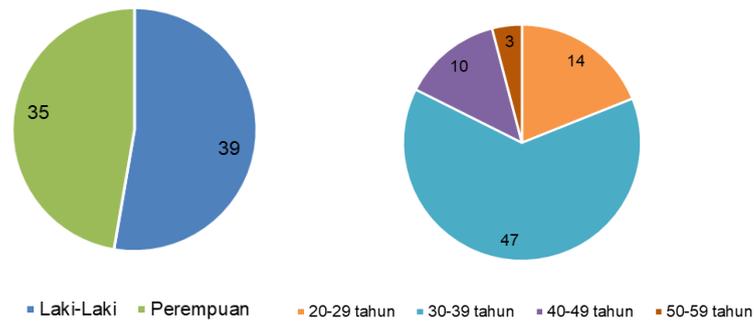
Merupakan kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan dunia industry. Kegiatan berupa corporate wellness program berbasis digital yang menggunakan model interaktif webinar kesehatan dan poster digital. Di ikuti oleh 74 orang pekerja. Dilaksanakan selama 3 bulan (Mei-Juni, Juli 2024). Kegiatan ini terbagi dalam tiga tahapan, yakni: 1). Tahap persiapan: membuat power point presentasi webinar kesehatan bertema “Tantangan Hidup Sehat dan Penerapannya di Area Kerja” dan pembuatan poster serta leaflet digital yang sesuai acuan corporate wellness program berbasis digital yang telah diterapkan sebelumnya oleh perusahaan. Pembuatan media informasi edukasi ini dilakukan berkoordinasi bersama mitra (divisi LK3), PT.Sentra Medika Surabaya selaku penyelenggara layanan kesehatan dan keselamatan kerja di area kerja perusahaan, dan perawat poliklinik. Koordinasi dilakukan untuk memastikan bahwa topik bahasan maupun informasi yang disampaikan sesuai kebutuhan pekerja dan mitra.

2). Tahap implementasi: pelaksanaan webinar kesehatan dikerjakan secara digital melalui aplikasi zoom, sedangkan penyebaran informasi penyakit hiperkolesterol dan hiperurecemia melalui x-banner, leaflet, dan poster melalui media sosial, seperti whatsapp grup, dinding informasi, dan corporate email secara rutin. 3). Tahap monitoring dan evaluasi: dilakukan monitoring dengan feedback dari pekerja terhadap pelaksanaan kegiatan melalui googleform. Sedangkan evaluasi keberhasilan kegiatan corporate wellness program berbasis digital dilakukan dengan survei pemahaman pekerja pra dan pasca kegiatan untuk menilai pemahaman pekerja terhadap potensi penyakit hiperkolesterolemia dan hiperurisemia, serta upaya pencegahannya melalui perbaikan pola aktivitas hidup dan pola konsumsi yang baik. Untuk meningkatkan antusiasme dan keberhasilan kegiatan ini, panitia juga menggunakan aplikasi Quizziz untuk memberikan hadiah bagi pekerja yang mempunyai nilai pengetahuan tertinggi.

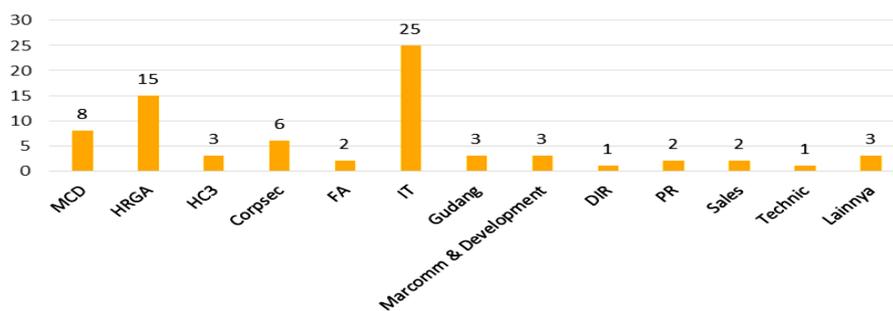
#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Karakteristik pekerja yang mengikuti kegiatan corporate wellness program berbasis digital didetailkan dalam gambaran jenis kelamin, usia, dan divisi kerja. Adapun distribusi data tersebut ditunjukkan pada gambar berikut ini:



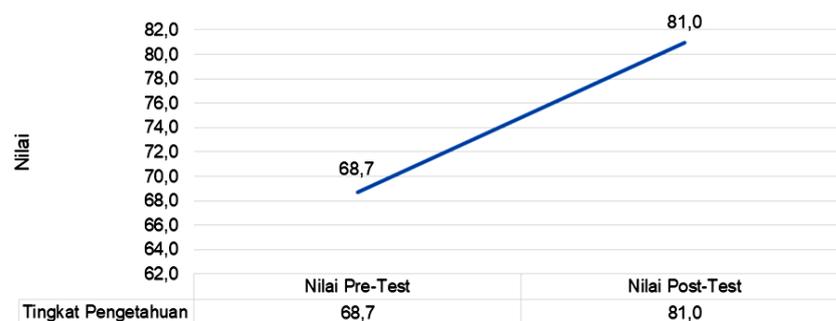
Gambar 2. Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Peserta Webinar Kesehatan



Gambar 3. Karakteristik Divisi Kerja Peserta Webinar Kesehatan

Berdasarkan gambar distribusi di atas, peserta kegiatan corporate wellness program berbasis digital di ikuti oleh peserta dengan jenis kelamin yang seragam antara laki-laki dan perempuan. Hal ini sesuai dengan kondisi di area kerja yang equal dalam gender, dan sejalan dengan gambaran penderita penyakit kolesterol maupun asam urat. Sedangkan usia peserta sebagian besar adalah usia produktif, yakni 30-39 tahun. Divisi peserta webinar kesehatan paling banyak di ikuti oleh divisi IT (Information Technology) sebanyak 33,7% dan HRGA (Human Resource & General Affair) sebanyak 20,3%.

Temuan yang diperoleh selama kegiatan corporate wellness program berbasis digital ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan pasca kegiatan sebanyak 12,3%. Peningkatan tersebut dampak dari skor hasil pre-test dan post-test pada Gambar 4 berikut ini:



Gambar 4. Perubahan Skor Pengetahuan Pre dan Post Webinar Kesehatan

Berdasarkan gambar di atas, terjadi kenaikan rerata skor pengetahuan sebelum dan setelah corporate wellness program berbasis digital dilakukan, yakni dari 68,7 poin menjadi 81,0 poin (n=52). Nilai maksimal pre-test adalah 84,17 poin dan nilai minimal adalah 48,33 poin, sedangkan nilai maksimal post-test adalah 90 poin dan nilai minimal adalah 64,17 poin.

**Tabel 1. Rerata Skor Nilai Tiap Pertanyaan Pasca Kegiatan**

	Pertanyaan 1	Pertanyaan 2	Pertanyaan 3	Pertanyaan 4	Pertanyaan 5	Pertanyaan 6	Nilai Pre tes
Total Skor	3279	3509	3723	3792	3599	2802	3574 ,21
Mean Skor	63,1	67,5	71,6	72,9	69,2	53,9	68,7

Berdasarkan tabel di atas, skor terendah (rerata sebesar 53,9 poin) pengetahuan peserta ada pada pertanyaan nomor 6, yakni tentang cara menurunkan kolesterol dan asam urat secara tepat. Sedangkan pengetahuan tentang definisi kolesterol dan asam urat (pertanyaan nomor 1), sumber makanan penyebab kolesterol dan asam urat (pertanyaan nomor 2), cara mengetahui kadar kolesterol dan asam urat dalam tubuh (pertanyaan nomor 3), pola olahraga yang tepat (pertanyaan nomor 4), dan pola makan yang tepat dan sehat (pertanyaan nomor 5) telah terkategori baik, yakni rerata skor diantara 63,1 poin sampai dengan 72,9 poin. Sedangkan pada saran dan rekomendasi pada google form yang merupakan pernyataan terbuka bagi pengelola program kesehatan kerja di lingkungan perusahaan, didapatkan isu tentang “perlunya pengaturan catering karyawan dengan menu yang direbus dibandingkan digoreng, serta rendah purin”.

#### **b. Pembahasan**

Berdasarkan tabel di atas, skor terendah (rerata sebesar 53,9 poin) pengetahuan peserta ada pada pertanyaan nomor 6, yakni tentang cara menurunkan kolesterol dan asam urat secara tepat. Sedangkan pengetahuan tentang definisi kolesterol dan asam urat (pertanyaan nomor 1), sumber makanan penyebab kolesterol dan asam urat (pertanyaan nomor 2), cara mengetahui kadar kolesterol dan asam urat dalam tubuh (pertanyaan nomor 3), pola olahraga yang tepat (pertanyaan nomor 4), dan pola makan yang tepat dan sehat (pertanyaan nomor 5) telah terkategori baik, yakni rerata skor diantara 63,1 poin sampai dengan 72,9 poin. Sedangkan pada saran dan rekomendasi pada google form yang merupakan pernyataan terbuka bagi pengelola program kesehatan kerja di lingkungan perusahaan, didapatkan isu tentang “perlunya pengaturan catering karyawan dengan menu yang direbus dibandingkan digoreng, serta rendah purin”.

*Corporate wellness program* berbasis digital (webinar kesehatan, penyebaran poster digital, dan leaflet digital) yang dilaksanakan di perusahaan ini sebagai bentuk kontribusi positif perusahaan terhadap masyarakat internal, khususnya para pekerja dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang penyakit hiperkolesterolemia dan hiperurisemia serta cara mengatasinya. Sejak awal perencanaan kegiatan, Perusahaan mitra telah menjalin kemitraan erat dengan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui *corporate wellness program* berbasis digital ini tidak hanya memberikan informasi bermanfaat tetapi juga sesuai dengan regulasi yang berlaku. Kegiatan ini juga merupakan bentuk dukungan dan arah yang sejalan dari Perusahaan terhadap kebijakan dan peraturan pemerintah terkait UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan mengatur hak-hak karyawan terkait kesehatan dan keselamatan kerja (K3), yakni Perusahaan diwajibkan menyediakan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Selain itu, Permenaker No. 8 Tahun 2020 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja juga menyebutkan bahwa Perusahaan wajib melakukan langkah-langkah pencegahan dan pemeliharaan kesehatan karyawan, termasuk pemeriksaan kesehatan berkala.

Melalui kegiatan ini, peneliti bersama manajemen perusahaan mencatat adanya peningkatan pengetahuan pekerja terhadap pola hidup sehat di area kerja, khususnya terkait pencegahan penyakit akibat hiperkolesterolemia dan hiperurisemia. Peningkatan ini secara langsung berkontribusi menimbulkan kesadaran tentang hidup sehat yang berakar pada motivasi diri sendiri. Hal ini berarti bahwa kegiatan webinar kesehatan dan informasi kesehatan berbasis digital mampu memberikan dampak positif bagi pekerja dan lingkungan tempat kerja. Secara jangka Panjang berdampak pada dukungan visi pengembangan kesehatan dan keselamatan kerja berkelanjutan di wilayah tempat Perusahaan berada. Kesemuanya ini adalah capaian yang didapatkan dari terlaksananya kegiatan kerjasama abdimas ini.

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan *corporate wellness program* berbasis digital yang menggunakan model interaktif melalui webinar kesehatan dan poster digital di media sosial berkontribusi nyata terhadap peningkatan pengetahuan pekerja tentang hidup sehat di area kerja. Rerata level pengetahuan peserta sebelum penyuluhan adalah 68.7%, naik menjadi 81.0% (atau naik setara 12.3%).

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Basu, S., & Dickman, S. L. (2021). "Non-communicable Diseases in Developing Countries: The Challenge of Prevention." *The Lancet*, 397(10287), 1743-1751.
- Bays, H. E., & McGowan, M. P. (2021). "Current Perspectives on Lipid Management: A Review." *Journal of Clinical Lipidology*, 15(4), 522-537.

- Catapano, A. L., et al. (2020). "2019 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias: Lipid Modification to Reduce Cardiovascular Risk." *European Heart Journal*, 41(1), 111-188.
- Elsi M. (2018). "Gambaran Faktor Dominan Pencetus Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Danguang Danguang Payakumbuh Tahun 2018". *Menara Ilmu*. 12(8), 1-10.
- Henderson, L. R., & Wilkins, R. (2020). "Occupational Health and Safety: A Practical Approach". CRC Press. USA.
- Huang, Y., et al. (2022). "The Role of Lipids in Cardiovascular Disease: A Comprehensive Review." *Journal of the American College of Cardiology*, 79(18), 1873-1886.
- Karwiti W, Fitriana E, Mustopa R, dan Siregar S. (2022). "Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Depati VII Kabupaten Kerinci". *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 31(4), 82-88.
- Kussoy VF, Kundre R, dan Wowiling F. (2019). "Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat di Puskesmas". *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1-14.
- Marmot, M., & Allen, J. J. (2020). "Social Determinants of Health: The Solid Facts". 2nd Edition. World Health Organization.
- Mikuls, T. R., et al. (2021). "Gout and Hyperuricemia: A Review of Recent Advances." *American Journal of Medicine*, 134(4), 472-479.
- Nugraha, R. S., et al. (2021). "Dietary Patterns and Their Association with Non-Communicable Diseases in Indonesia: A Cross-Sectional Study." *BMC Public Health*, 21(1), 1145.
- Parker, D., & Axtell, R. (2021). "Health and Safety: Risk Management in the Workplace". Routledge. Inggris.
- Pradono, J., & Rahayu, S. (2020). "Fast Food Consumption and Its Health Implications Among Adolescents in Indonesia." *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020, 9826463.
- Pratiwi Y. (2023). "Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah Gula Darah Asam Urat dan Kolestrol Gratis Sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat di Desa Lembah Sari". *JDISTIRA-Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*. 3(2), 81-86.
- Republik Indonesia. (1970). "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja". Jakarta: Sekretariat Negara.
- Sudargo T, Freitag H, Kusmayanti NA, Rosiyani F (2018). "Pola makan dan obesitas". UGM press; Yogyakarta, Indonesia.
- Sukandar, F., & Sumantri, I. (2022). "Impact of Socioeconomic Factors on Dietary Habits and Health Outcomes in Indonesia." *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 75-88.
- Therik KS. (2021). "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat pada Pasien di Puskesmas Naibonat". Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
- Waani OT, Tiho M, dan Kaligis SH. (2016). "Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah pada Pekerja Kantor". *eBiomedik*. 4(2), 1-12.
- Yully M. (2022). "Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol, dan Asam Urat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Wilayah UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung". *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 5(6), 1812-1817.