

PROMOSI KESEHATAN: EDUKASI GERD PADA GEN Z DAN MANFAAT TERAPI BEKAM UNTUK KESEHATAN TUBUH

Joko Tri Atmojo, Daryanto, Noviana Nurzafitri, Shinta Fitriyani, Nahrus Surur Abdurrasyid, Amanda Dilla Reviana

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta

Jl. Ring Road No. Km 03 Lantai 3, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

ABSTRAK

Diajukan: 23/09/2024
Diterima: 24/09/2024
Diterbitkan: 07/09/2024

Di Asia, termasuk Indonesia, kasus GERD secara historis lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara Barat. Pada tahun 1997, hanya sekitar 5% populasi di Indonesia yang didiagnosis dengan GERD. Namun, seiring perubahan gaya hidup modern, seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan merokok, dan peningkatan angka obesitas kasus GERD meningkat menjadi 13,13% setiap tahunnya. Generasi Z memiliki pemahaman teknologi yang tinggi, tetapi mereka juga lebih rentan terhadap risiko kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang serba cepat dan tekanan sosial yang tinggi. Stres yang dialami oleh Generasi Z, baik karena faktor akademik maupun sosial, dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk GERD. Oleh karena itu, penting bagi promosi kesehatan untuk memanfaatkan teknologi digital yang familiar bagi Generasi Z untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang relevan dan dapat diakses dengan mudah. Pada kegiatan ini dilakukan pada 22 September 2024 di STIKESMUS. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa edukasi GERD dan skrining Kesehatan berupa cek GDS dan Asam urat, serta pemberian terapi bekam. Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain pemeriksaan asam urat dan GDS dan penyuluhan kesehatan. Media yang digunakan adalah poster dan menampilkan Presentasi Power Point (PPT). Dilanjutkan dengan edukasi tentang GERD menjelaskan penyebab GERD, memberikan penjelasan tentang gejala dan komplikasi GERD. Kegiatan ini bermanfaat untuk edukasi secara berkala mengenai GERD.

Kata kunci ; Bekam , Gen Z, GERD

Korespondensi

Email :

jokotriatmojo1@gmail.com

ABSTRACT

In Asia, including Indonesia, GERD cases have historically been lower compared to Western countries. In 1997, only around 5% of the population in Indonesia was diagnosed with GERD. However, along with changes in modern lifestyles, such as increasing consumption of fast food, smoking habits, and increasing obesity rates, GERD cases have increased to 13.13% every year. Generation Z is highly technologically savvy, but they are also more susceptible to health risks caused by a fast-paced lifestyle and high social pressure. The stress experienced by Generation Z, both due to academic and social factors, can trigger various health problems, including GERD. Therefore, it is important for health promotion to utilize digital technology that is familiar to Generation Z to convey health messages that are relevant and can be accessed easily. This activity was carried out on September 22 2024 at STIKESMUS. The methods used in this community service include GERD education

and health screening in the form of GDS and uric acid checks, as well as providing cupping therapy. The procedures used in this community service include uric acid examination and GDS and health education. The media used are posters and Power Point Presentations (PPT). Followed by education about GERD, explaining the causes of GERD, providing an explanation of the symptoms and complications of GERD. This activity is useful for regular education about GERD.

Keywords; Cupping, Gen Z, GERD

PENDAHULUAN

Menurut Syam et al., 2016 dalam jurnal Windi F.H, dkk., 2024. Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat, termasuk Indonesia. GERD adalah kondisi kronis di mana asam lambung terus-menerus naik ke esofagus, menyebabkan gejala seperti nyeri ulu hati, rasa asam di mulut, dan kesulitan menelan. Penyakit ini disebabkan oleh melemahnya fungsi sfingter esofagus bagian bawah (LES), yang seharusnya berfungsi sebagai penghalang antara lambung dan esofagus. Akibatnya, asam lambung dapat naik kembali dan menyebabkan iritasi pada lapisan esofagus. Salah satu faktor utama yang menyebabkan GERD adalah pola makan yang tidak sehat. Makanan berlemak tinggi, makanan pedas, dan kebiasaan makan berlebihan dapat meningkatkan tekanan pada lambung, yang pada akhirnya menyebabkan refluks asam. Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kebiasaan makan larut malam juga menjadi pemicu umum. Namun, selain pola makan yang buruk, stres juga memainkan peran besar dalam memperburuk kondisi GERD. Stres dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Dalam sebuah penelitian oleh Amukti et al. (2024), dijelaskan bahwa stres memengaruhi keseimbangan sistem saraf autonomik, yang bertanggung jawab untuk mengatur fungsi pencernaan. Stres kronis dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot di sekitar lambung dan esofagus, memperburuk gejala GERD. Stres dapat memperlambat proses penyembuhan jaringan yang rusak akibat paparan asam lambung, sehingga membuat penderita mengalami kekambuhan yang lebih sering.

GERD merupakan salah satu kondisi kesehatan yang umum di negara-negara Barat, seperti Amerika Serikat. Data menunjukkan bahwa satu dari lima orang dewasa di Amerika Serikat mengalami refluks asam, dengan lebih dari 40% dari mereka mengalami gejala minimal sekali dalam sebulan. Hampir 50% pasien GERD di Amerika Serikat mengalami gejala yang dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti stres dan kecemasan (Waluyo & Solikah, 2023). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dan keparahan gejala GERD, yang menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam penanganannya. Pendekatan ini melibatkan pengelolaan stres dan kesehatan mental sebagai bagian integral dari pengobatan.

Menurut Buntara et.al (2020) , penyakit refluks gastroesofageal (GERD) merupakan gejala komplikasi lambung yang disebabkan oleh penurunan motilitas saluran cerna sehingga menyebabkan isi lambung bocor ke rongga mulut dan kerongkongan. Pasien GERD mencakup semua orang yang berisiko tinggi mengalami komplikasi akibat efek

penyakit refluks gastroesofageal dan mengalami gangguan kesehatan (kualitas hidup) terkait gejala refluks. (Hernisawati & Kushendar, 2021). Di Asia, termasuk Indonesia, kasus GERD secara historis lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara Barat. Pada tahun 1997, hanya sekitar 5% populasi di Indonesia yang didiagnosis dengan GERD. Namun, seiring perubahan gaya hidup modern, seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan merokok, dan peningkatan angka obesitas kasus GERD meningkat menjadi 13,13% setiap tahunnya (Mile et al., 2020). Dalam penanganan GERD, terdapat dua pendekatan yang umum digunakan, yaitu pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan yang bertujuan untuk mengurangi produksi asam lambung dan mengatasi gejala GERD. Terapi non-farmakologis juga memiliki peran penting, terutama bagi pasien yang tidak mau mengonsumsi obat-obatan dalam jangka panjang. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif adalah akupunktur. Akupunktur telah terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja organ-organ tubuh, termasuk mukosa dan epitel esofagus, yang berperan dalam melindungi esofagus dari kerusakan akibat asam lambung. Akupunktur juga dapat membantu mengurangi stres, yang merupakan salah satu pemicu utama GERD (Ghifari et.al, 2022).

Mengabaikan penyakit refluks gastroesofageal dapat menyebabkan iritasi asam yang parah dalam jangka panjang, menyebabkan luka lambung, infeksi, dan bahkan kanker lambung, yang dapat berakibat fatal. Faktor lain yang dapat menyebabkan penyakit gastroesophageal reflux adalah konsumsi kopi yang berlebihan. Kopi mengandung bahan kimia yang merangsang produksi asam lambung, antara lain asam klorogenat, caffeol, trigonelline, dan kafein. Dalam kehidupan remaja saat ini banyak yang mengonsumsi kopi (Fariska Hasibuan dkk, 2024). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan GERD yaitu stress dan pola makan. Stress merupakan keadaan dimana seseorang mengalami rasa cemas, gelisah, sedih, khawatir, marah yang disebabkan adanya perubahan dan tuntutan dalam hidup. Penyakit tersebut menurunkan dan mengubah keseimbangan dalam tubuh, terutama pada sistem pencernaan. Selain itu, produksi asam lambung meningkat dapat menyebabkan GERD. (Prasetyo, 2015) dalam (Mile et.al, 2020). Stress adalah setiap peristiwa fisik atau psikologis yang dianggap sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau mental. Stress dapat membuat perut Anda lebih sensitif sehingga menyebabkan perut tidak nyaman. Proses kimia di otak juga berubah saat stress, membuat sistem saraf enterik di ujung saraf lambung lebih sensitif terhadap rasa sakit, dan menurunkan kadar prostaglandin, yang biasanya melindungi lambung dari efek asam lambung. Normalnya, asam lambung merupakan cairan yang diproduksi oleh sel-sel di lambung yang mendukung sistem pencernaan, termasuk membunuh bakteri yang masuk ke dalam tubuh bersama makanan. Produksi asam lambung yang berlebihan dapat menyebabkan masalah pencernaan. (Suminah & Ciputri, 2023). Stress mengakibatkan cemas yang berhubungan dengan pola hidup, cemas dapat berpengaruh pada pola makan dan tingkat istirahat. Pada keadaan stress asam lambung akan meningkat berakibat iritasi lambung, jika dibiarkan akan menjadi GERD. (Safarina et.al, 2024)

Selain akupunktur, terapi bekam juga merupakan salah satu metode pengobatan tradisional yang populer terutama di negara-negara Asia (Suharmanto, 2023). Bekam adalah proses mengeluarkan darah melalui kulit untuk menghilangkan "darah kotor" dari tubuh, yang diyakini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan. Terapi bekam dilakukan dengan

menggunakan cawan kaca yang dipanaskan untuk menciptakan tekanan negatif di permukaan kulit (Sari et al., 2018). Meskipun belum ada bukti ilmiah yang kuat mengenai efektivitas bekam dalam pengobatan GERD, terapi ini tetap menjadi pilihan bagi banyak orang yang lebih memilih metode pengobatan alternatif. Hijamah/bekam artinya mengeluarkan darah dari tubuh seseorang (dengan cara meletakkan mangkok panas menghadap ke bawah pada kulit, menggembungkan kulit kemudian digaruk dengan benda tajam sehingga darahnya keluar) (Hammad, 2015). Ada sumbu- dasar ilmiah yang diketahui untuk hal ini: organ-organ dalam tubuh terhubung ke area tertentu pada kulit manusia di pintu masuk saraf yang mempersarafi organ-organ ini di bagian belakang sumsum tulang belakang. (Fahmi&Andriyana,2022).

Menurut Yasin 2012 kata bekam berasal dari kata hijamah, yang berarti pekerjaan membekam, dan al-hijamu juga berarti menghisap atau menyedot. Jadi, bekam, atau hijamah, adalah proses menghisap darah dari permukaan kulit melalui tusukan kecil dan kemudian disimpan dalam gelas. (Rahayu & Satria, 2020). Berdasarkan hasil penelitian (Nurhikmah,2017) dalam (Zahara et.al,2023) bahwa banyak manfaat dari terapi bekam yaitu untuk membuang racun dibawah kulit, serta mempercepat penyembuhan. Saat bekam tubuh akan mengeluarkan zat antara lain serotonin, prostaglandin, bradykinin, histamin, dll. Pelepasan zat ini melebarkan pembuluh arteriol, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu bekam dapat digunakan untuk mengobati penyakit yang berhubungan dengan stress. Pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi stres dan kecemasan CAM yang digunakan dapat berupa doa, penggunaan tanaman obat, pijat, minum suplemen nutrisi, bekam kering atau basah, relaksasi, meditasi, dan akupunktur. Sebuah tinjauan sistematis melaporkan bahwa terapi bekam mempengaruhi kesehatan mental. Ini termasuk migrain, sindrom metabolik, kecanduan tembakau, stres pasca-trauma, penyakit kronis, depresi, (Purnami et.al,2024)

Generasi Z merupakan generasi digital asli yang menghadapi tantangan kesehatan yang unik. Generasi Z lahir di era dimana teknologi seperti internet dan telepon genggam sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Zis et al., 2021). Generasi Z memiliki pemahaman teknologi yang tinggi, tetapi mereka juga lebih rentan terhadap risiko kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang serba cepat dan tekanan sosial yang tinggi. Stres yang dialami oleh Generasi Z, baik karena faktor akademik maupun sosial, dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk GERD. Oleh karena itu, penting bagi promosi kesehatan untuk memanfaatkan teknologi digital yang familiar bagi Generasi Z untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang relevan dan dapat diakses dengan mudah.

METODE

Pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan tentang GERD, dan pemberian terapi bekam. Media yang digunakan berupa poster dan penayangan power point (PPT). Kegiatan ini juga di sertai dengan pengisian kuisioner kepada remaja usia 15-20 tahun untuk mengetahui seberapa persen pemahaman remaja terhadap penyakit GERD. Kuisioner ini berisi tentang beberapa pertanyaan seputar penyakit GERD dan di dapatkan peningkatan pemahaman remaja yaitu saat sebelum dilakukan penyuluhan 40% dan setelah dilakukan penyuluhan tentang GERD pengetahuan remaja

meningkat menjadi 70%. Kegiatan ini dilakukan dengan investigasi langsung pada saat konsultasi, dengan mengamati interaksi antara peserta dan penyuluh, serta aktivitas generasi muda dalam proses pendidikan. Mengevaluasi materi yang disampaikan akan memperluas pengetahuan, yang tercermin dari respon cepat dan antusias para pembicara terhadap pertanyaan seputar materi yang disampaikan. Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 September 2024 bertempat di aula STIKESMUS. Kegiatan ini diikuti oleh 21 remaja putra dan putri. Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pemeriksaan abdomen pada bagian perut dan komplementer terapi bekam. Media yang digunakan yaitu pembagian poster dan penayangan power point (PPT). Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi Gerd.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil kegiatan Promosi Kesehatan : edukasi pencegahan gerd pada gen z dan manfaat terapi bekam untuk kesehatan tubuh dilakukan pada hari minggu, 22 september 2024 pada pukul 10.00 sampai dengan selesai di STIKESMUS. kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan melalui offline atau secara langsung dengan pemaparan materi dan terapi komplementer bekam. Peserta yang hadir yaitu dari remaja usia 15-20 tahun yaitu remaja putri dan remaja putra. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan yaitu sebanyak 21 remaja putra dan putri. Sebelum dilakukan kegiatan promosi kesehatan peserta diberikan kuisisioner sebelum pelaksanaan edukasi sebagai pre test untuk diisi terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gerd dan terapi komplementer bekam dengan data yang didapatkan data sebagai berikut :

Distribusi Pengetahuan Gerd dan Bekam		
Kategori	Frekuensi	
	Nilai	%
Pengetahuan	Baik	26,20%
	Kurang	73,80%

Tabel 1. Kuesioner edukasi

Dengan data peserta yang berpartisipasi berikut ini:

Distribusi Gender Dan Usia				
Keterangan	Kategori	Jumlah	Presentase	Usia
Gender	Laki-laki	9 orang	44,40%	18-22 thn
	Perempuan	12 orang	55,60%	19-20 thn

Tabel 2. Kuesioner Peserta

Jumlah JENIS KELAMIN



Diagram 1. Diagram Gender Peserta

Berdasarkan tabel 2 dan diagram lingkaran dapat dilihat bahwa gender responden berdasarkan usia di dapatkan sebagian besar wanita dengan jumlah 12 remaja (55,60%) dengan rentang usia 19-20 tahun dan jumlah laki-laki sebanyak 9 remaja (44,40%) dengan rentang usia 18-22 tahun. Penyuluhan tentang Gerd pada remaja dilakukan dengan metode presentasi power point (PPT) dan sesi tanya jawab dengan di dapatkan data peserta remaja edukasi Gerd dan pemberian terapi bekam :

No	Nama	Usia	Jenis Kelamis
1	Nn. A	19	Perempuan
2	Tn. W	19	Laki-laki
3	Nn. M	21	Perempuan
4	Nn. G	19	Perempuan
5	Nn. N	19	Perempuan
6	Nn. G	20	Perempuan

7	Nn. A	21	Perempuan
8	Tn. F	20	Laki-laki
9	Nn. H	19	Perempuan
10	Tn. H	21	Laki-laki
11	Nn. D	18	Perempuan
12	Nn Y	18	Perempuan
13	Nn. E	20	Perempuan
14	Tn. N	19	Laki-laki
15	Nn. R	20	Perempuan
16	Tn. W	19	Laki-laki
17	Tn. M	18	Laki-laki
18	Tn. D	20	Laki-laki
19	Nn. A	22	Perempuan
20	Tn. A	21	Laki-laki
21	Tn. A	19	Laki-laki

Table 3. Nama Peserta Remaja

Setelah penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai peserta diberikan waktu untuk mengisi lembar post test yang berisi rangkaian pertanyaan yang sama dengan free test :

Distribusi Pengetahuan Gerd dan Bekam		
Kategori	Frekuensi	
	Nilai	%
Pengetahuan	Baik	88,90%
	Kurang	11,10%

Tabel 4. Hasil Post Test

PEMBAHASAN

Tujuan diberikannya post test yaitu untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah diberi informasi baru melalui sesi diskusi dan tanya jawab seputar topik penyuluhan tentang Gerd. Dari data yang didapat dari data pre test dan post test dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang Gerd dan pemberian terapi bekam secara signifikan. Hasil dari perbedaan yang signifikan dari data 26,20% menjadi 88,90% tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Gerd dan pemberian terapi bekam yang sudah dilakukan.

SIMPULAN

Penyakit Refluks Gastroesofagus (GERD) adalah masalah kesehatan yang berkembang yang ditandai dengan aliran balik asam lambung yang kronis ke kerongkongan, terutama disebabkan oleh melemahnya sfingter esofagus bagian bawah dan diperburuk oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan stres. Penatalaksanaan GERD yang efektif memerlukan penanganan faktor gaya hidup dan stres untuk meringankan gejala dan mencegah kekambuhan. Selain itu, laporan ini juga menekankan tantangan kesehatan unik yang dihadapi oleh Generasi Z, yang meskipun mahir dalam teknologi, namun semakin rentan terhadap masalah kesehatan seperti GERD karena gaya hidup yang serba cepat dan tekanan sosial, sehingga menggarisbawahi perlunya strategi promosi kesehatan yang memanfaatkan platform digital.

Kegiatan promosi kesehatan tentang Gerd ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja terkait penyakit gerd yang umumnya diderita mahasiswa khususnya dan pentingnya meningkatkan kesadaran remaja untuk memperbaiki pola hidup sehat untuk kehidupan yang berkelanjutan dan kesadaran pengecekan kesehatan secara rutin. Berdasarkan hasil kegiatan ini, diharapkan kegiatan promosi kesehatan ini bisa berkelanjutan dengan topik tentang kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amukti, D. P., Akrom, A., & Pratami, R. I. (2024). Promosi Kesehatan Diet and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 181-188.
- Fahmi, Y. B., & Andriana, A. (2022). Webinar: Alternative Medicine For Disease Trought Hijamah (Bekam). *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 141-146.
- Fahriska Hasibuan, W., Aida Larasati, T., Aulia Syahdifva Harahap, N., Shanel, B., Lap Golf, J., Tengah, K., Pancur Batu, K., & Deli Serdang, K. (2024). Pola Makan Remaja Sebagai. Faktor Risiko Penyakit Gerd Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *JIG*, 2(3), 32-41.
- Ghifari, A., Daffa, N. A. T., Bachtiar, D. A., Angeli, A. P., Al-Adawiyah, R., & Nugraha, D. (2022). *KONSEP DASAR DAN APLIKASI KLINIS AKUPUNKTUR*. Airlangga University Press.
- Hernisawati, H., & Kushendar, K. (2021). Identifikasi Dan Analisa Psikoterapi Terhadap Motivasi Penyembuhan Pasien Gerd (Gastroesophageal Reflux Disease) Ditinjau Menggunakan Layanan Konseling Individual. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18(01), 31-39.
- Mile, M. A., Suranata, F. M., & Rantiasa, I. made. (2020). Gambaran Stres Dan Pola Makan Pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 4(1).
- Purnami, R. W., Wahyuni, E. T., & Sulistyawati, A. (2024). Efektivitas Bekam Dan Murottal Dalam Penurunan Skala Stres Dan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 15(1), 47-57.
- Rahayu, N., & Satria, A. P. (2020). Hubungan Tingkat Penghasilan dengan Penggunaan Terapi Bekam di Klinik Cendana Herbal Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1834-1840.
- Safarina, N. A., Amel, I. A., Zahra, R., Mutia, F., Astria, R., Humayrah, I., ... & Musni, R. (2024). *PSIKOEDUKSI MENINJAU PENGARUH STRES TERHADAP*

- KESEHATAN LAMBUNG PADA REMAJA PALOH IGEUH DEWANTARA. Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat, 7(2), 70-74.
- Sari, F. R., Salim, M. A., Ekayanti, F., & Subchi, I. (2018). Bekam sebagai kedokteran profetik.
- Suharmanto, S. (2023). Manfaat Terapi Bekam bagi Kesehatan Tubuh. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(4), 1617-1624.
- Suminah, S., & Ciputri, L. (2023). Analisa Hubungan Stres Dan Pencetus Peningkatan Asam Lambung. Usada Nusantara: Jurnal Kesehatan Tradisional, 1(2), 224-228.
- Waluyo, S. J., & Solikah, S. N. (2023). Edukasi Kesehatan mengenai Penyakit Asam Lambung (Gerd) pada Remaja di Kel. Sangkrah, Kota Surakarta. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(1).
- Zahara, C. I., Dewi, R., & Safarina, N. A. (2023). TERAPI BEKAM SEBAGAI STIMULASI PENURUNAN STRESS PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN. UBAT HATEE: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 10-19.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial, 5(1), 69-87.