Jurnal SOLMA, 14 (3), pp. 2992-3001; 2025

JURNAL SOLMA

ISSN: 2614-1531 | https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma

Integrasi Edukasi Manajemen Stress Berbasis *Flipbook* dan *Medical Check-Up* untuk Pekerja Migran Wanita Indonesia di Singapura

Anditri Weningtyas[1*], Kiky Martha Ariesaka[1], Lintang Widya Sishartami[1], Hilma Tsurayya Iftitahurroza[1], Arif Ladika Wiratama[1], Fannia Yosa Bakhtiar[1], Adhiena Liany Anastasia Putri[1]

[1]Departemen Kedokteran, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Kota Malang, Indonesia, 65145

*Email korespondensi: anditri.weningtyas.fk@um.ac.id

ARTICLE INFO

Article history
Received: 4 Aug 2025
Accepted: 14 Sept 2025
Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:
Flipbook;
Manajemen Stress;
Medical check-up;
Pekerja Wanita Migran.

A B S T R A K

Background: Pekerja migran wanita Indonesia di Singapura menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental dan fisik akibat tekanan kerja tinggi serta keterbatasan akses layanan kesehatan. Program ini bertujuan mengevaluasi efektivitas program manajemen stres menggunakan media *flipbook* yang terintegrasi dengan *Medical Check-Up* gratis bagi pekerja migran wanita Indonesia di Singapura. **Metode:** Metode penelitian menggunakan pendekatan *Asset-Based Community Development* dengan desain *pre-post-test* yang melibatkan 221 partisipan. Intervensi berupa edukasi manajemen stres melalui *flipbook* dan pemeriksaan kesehatan komprehensif meliputi antropometri, tekanan darah, gula darah, dan penilaian kesehatan mental menggunakan Kessler-10. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi 95%. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari *pre-test* 9,52 menjadi *post-test* 16,68 dengan selisih rata-rata 7,15 poin. *Medical check-up* menunjukkan bahwa 70,1 persen partisipan berisiko tinggi gangguan mental, 38,0 persen mengalami diabetes, dan 17,6 persen hipertensi. **Kesimpulan:** Program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan manajemen stres secara menyeluruh pada seluruh partisipan. Integrasi manajemen stres dengan *Medical Check-Up* memberikan solusi komprehensif untuk mengatasi permasalahan kesehatan pekerja migran wanita Indonesia di Singapura.

Keyword:
Flipbook;
Medical check-up;
Migrant Women Workers;
Stress Management.

A B S T R A C T

Backround: Indonesian female migrant workers in Singapore face various mental and physical health problems due to high work pressure and limited access to healthcare services. This program aimed to evaluate the effectiveness of a stress management program using flipbook media integrated with free Medical Check-Up for Indonesian female migrant workers in Singapore. **Method:** The This study employed an Asset-Based Community Development (ABCD) approach with a pre-post-test design involving 221 participants. The intervention consisted of stress management education through a flipbook and a comprehensive Medical Check-Up including anthropometric measurements, blood pressure, blood glucose, and mental health assessment using the Kessler-10 scale. Data were analyzed using the Wilcoxon test with a 95% significance level. **Result:** There was a significant increase in knowledge, from a pre-test score of 9.52 to a post-test score of 16.68, with an average increase of 7.15 points. The Medical check-up revealed that 70.1% of participants were at high risk of mental disorders, 38.0% had diabetes, and 17.6% had hypertension. **Conclusion:** This program effectively improved stress management knowledge among all participants. The integration of stress management

education with Medical check-ups provided a comprehensive solution to address the health problems faced by Indonesian female migrant workers in Singapore.

© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Pekerja migran wanita asal Indonesia merupakan bagian integral dari komunitas Indonesia di Singapura. Berdasarkan data terdapat sekitar 7.900 ribu pekerja migran asal Indonesia di Singapura, mayoritas di antaranya bekerja sebagai pekerja domestik. Peran mereka sangat vital dalam mendukung perekonomian rumah tangga di Singapura, seperti menjaga anak, membersihkan rumah, hingga merawat lansia. Namun, di balik kontribusi besar tersebut, mereka menghadapi berbagai tantangan yang signifikan. Salah satu tantangan utama adalah kondisi ekonomi yang terbatas. Dengan gaji rata-rata hanya $500–$700 per bulan, banyak pekerja migran yang kesulitan memenuhi kebutuhan dasar mereka, termasuk untuk menjaga kesehatan. Hal ini menjadi semakin rumit karena biaya hidup di Singapura yang tinggi, di mana pemeriksaan kesehatan saja dapat menelan biaya hingga $500 (Kismawadi et al., 2021; Azzahro & Prakoso, 2022). Situasi ini membuat banyak pekerja migran wanita menunda atau bahkan mengabaikan perawatan kesehatan mereka.

Masalah kesehatan yang ada di pekerja migran wanita bukan hanya tentang kesehatan fisik (Winarso et al., 2022; Izzaty, 2024; Fikri, 2022). Tingginya tekanan kerja menjadi pemicu adanya kesehatan mental yang banyak dialami oleh pekerja migran wanita di Singapura. Masalah kesehatan mental ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup mereka, tetapi juga dapat menjadi pemicu munculnya penyakit degeneratif dalam jangka panjang. Stres kronis akibat tekanan kerja yang tinggi, kurangnya waktu istirahat, kesepian karena jauh dari keluarga, dan pengalaman trauma dapat meningkatkan risiko gangguan degeneratif seperti hipertensi, diabetes tipe 2, hingga penyakit kardiovaskular (Jannah & Rahman, 2023; Still & Ruksakulpiwat, 2024; Suire et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil diskusi dengan mitra, terdapat permasalahan spesifik yang mereka alami yaitu munculnya stres dan masalah mental lain dikalangan pekerja migran wanita yang belum tertangani dengan baik, adanya keterbatasan akses dan pembiayaan pekerja migran wanita di Singapura untuk pemeriksaan kesehatan, serta keterbatasan keilmuan dan pengalaman anggota Persatuan Pelajar Indonesia di Singapura (PPIS) dalam menangani kesehatan mental pekerja migran wanita di Singapura.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah Kesehatan mental di kalangan pekerja migran wanita di Singapura adalah dengan menerapkan teknik manajemen stres. Teknik ini menawarkan solusi yang efektif dalam membantu individu mengenali, mengelola, dan meredakan stres yang mereka alami, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Untuk memastikan bahwa metode ini dapat diterima dan dipahami dengan mudah oleh para pekerja migran, Teknik manajemen stres ini dirancang dengan menggunakan media *flipbook*. Media *flipbook* dipilih karena sifatnya yang interaktif, sederhana, dan mudah dipahami (Juliani & Ibrahim, 2023; Binti Mirnawati & Agatha Valent Fabriya, 2022; Rahayu et al., 2021).

Dengan memadukan konten edukatif tentang manajemen stres ke dalam format *flipbook*, para pekerja migran dapat memperoleh panduan praktis yang dapat diakses kapan saja, bahkan di tengah-tengah rutinitas kerja mereka. Selain itu, *Medical Check-Up* juga dilakukan untuk menilai karakteristik dan sebagai solusi dari keterbatasan akses dan pembiayaan pekerja migran wanita di Singapura untuk pemeriksaan Kesehatan. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif yang signifikan, tidak hanya dalam membantu pekerja migran mengelola stres mereka, tetapi juga dalam menciptakan kesadaran yang lebih luas tentang pentingnya kesehatan mental di lingkungan kerja.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengadopsi dari pendekatan *Asset-Based Community Development* (ABCD). Tujuan dari pendekatan ini adalah memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengatasi rintangan dan masalah yang dihadapi mereka dengan memanfaatkan kekuatan dan potensi yang dimiliki secara individu maupun secara kolektif dalam komunitas yang berkelanjutan (Azis, 2025). Pendekatan ini sesuai dengan tujuan program pengabdian yang bertujuan untuk mengurasi stres pada pekerja migran wanita yang dilakukan berbasis kelompok melalui media *flipbook*. Secara rinci tahapan pelaksanaan dijelaskan pada gambar 1.

Gambar 1. Tahapan Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Secara umum, kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahap persiapan dimulai dari koordiasi dengan mitra terkait aktivitas yang perlu dilakukan sebelum implementasi program yang meliputi Identifikasi kebutuhan dan karakteristik anggota mitra, persiapan alat dan bahan pelaksanaan pengabdian, serta pengisian angket *pre-test*. Selanjutnya dilakukan pembuatan media pengabdian. Pembuatan media pengabdian berupa *flipbook* dimodifikasi sesuai dengan teknik manajemen stres berdasarkan kebutuhan mitra dan target sasaran.

Setelah tahap persiapan, kegiatan dilanjutkan dengan tahapan edukasi dan konsultasi dimana tahapan ini berfokus pada peningkatan pengetahuan target sasaran tentang menajemen stres. Pada tahapan ini juga di implementasikan teknik menajemen stres melalui *flipbook* yang telah

dimodifikasi sesui kebutuhan kesehatan mental pekerja migran Indonesia Wanita di Singapura. Setelah edukasi, dilakukan proses *Medical Check-Up* secara gratis untuk mendeteksi masalah kesehatan PMI Wanita di Singapura yang sebelumnya sulit terjangkau oleh mereka. *Medical Check-Up* yang dilakukan meliputi golongan darah, berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, denyut nadi, kadar gula darah, pemeriksaan payudara, pemeriksaan mata, kondisi Kesehatan mental, dan catatan tambahan. Adapun pendampingan dilakukan kepada mitra yaitu PPIS agar dapat melakukan teknik manajemen stres melalui *flipbook* kepada PMI Wanita di Singapura secara berkelanjutan untuk mencegah penyakit degeneratif. Setelah kegiatan selesai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test*.

Setelah kegiatan selesai, data hasil *pre-test*, *post-test*, dan *Medical Check-Up* dikumpulkan Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS IBM. Pengumpulan data dilakukan dengan metode tabulasi. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Untuk mengevaluasi distribusi data secara statistik, digunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat dengan uji t berpasangan jika data berdistribusi normal, atau uji *Wilcoxon* jika data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan penyuluhan ini, peserta yang ikut serta berjumlah 221 orang. Distribusi karakteristik responden secara menyeluruh ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan

Kategori	Frekuensi n (%)
Batch	
I	47 (21,3)
II	72 (32,6)
III	85 (38,5)
Walk in	**14 (6,3)**
Lainnya	**3 (1,4)**
Golongan Darah	
O	62 (28,1)
Tidak Diketahui	61 (27,6)
B	46 (20,8)
A	39 (17,6)
AB	12 (5,4)
BMI	
Normal (18.5-24.9)	99 (44,8)
Overweight (25.0-29.9)	76 (34,4)
Obese (≥30.0)	38 (17,2)
Underweight (<18,5)	8 (3,6)
Tekanan Darah	

Normal	174 (78,7)
Hipertensi	39 (17,6)
Hipotensi	6 (2,7)
Kadar Gula Darah	
Normal	107 (48,4)
Diabetic	84 (38,0)
Pre-Diabetic	27 (12,2)
Data tidak tersedia	3 (1,4)
Skor Kessler-10	
Risiko rendah ≤19	15 (6,8)
Risiko sedang 20-24	51 (23,1)
Risiko tinggi 25-29	75 (33,9)
Risiko sangat tinggi ≥30	80 (36,2)
Nilai *pretest* (Median, Min-Max)	9,52 (6-14)
Nilai *posttest* (Median, Min-Max)	16,68 (15-20)
Selisih nilai *prestest-posttest*	7,16 (1 – 14)

Mayoritas partisipan berasal dari Batch 3 (38.5%), diikuti Batch 2 (72 32.6%), dan Batch 1 (21.3%). Sebanyak 14 partisipan (6.3%) merupakan peserta walk-in yang datang secara mandiri untuk pemeriksaan kesehatan. Distribusi golongan darah menunjukkan dominasi golongan O (62 orang, 28.1%), meskipun terdapat proporsi cukup tinggi partisipan dengan golongan darah yang tidak teridentifikasi (61 orang, 27.6%). Golongan darah B dan A masing-masing ditemukan pada 46 orang (20.8%) dan 39 orang (17.6%), sementara golongan AB merupakan yang paling sedikit dengan 12 orang (5.4%).

Pengukuran antropometri menunjukkan karakteristik populasi dengan berat badan rata-rata 60.0 ± 10.8 kg (rentang 32.8 - 101.0 kg) dan tinggi badan rata-rata 151.8 ± 11.5 cm (rentang 1.6 - 167.0 cm). Nilai Indeks Massa Tubuh (BMI) rata-rata adalah 25.7 ± 4.5, yang menunjukkan populasi berada pada batas atas kategori normal menuju overweight. Analisis kategorisasi BMI mengungkapkan bahwa hanya 44.8% partisipan (99 orang) memiliki BMI normal, sementara sisanya mengalami gangguan status gizi.

Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Meskipun mayoritas partisipan memiliki tekanan darah normal (174 orang, 78.7%), ditemukan 39 orang (17.6%) mengalami hipertensi dan 6 orang (2.7%) mengalami hipotensi. Prevalensi hipertensi sebesar 17.6% ini memerlukan perhatian khusus dalam program intervensi kesehatan.

Pemeriksaan gula darah menunjukkan bahwa hanya 48.4% partisipan (107 orang) memiliki kadar gula darah normal, sementara 50.2% mengalami gangguan metabolisme glukosa. Secara rinci, 84 orang (38.0%) terdiagnosis diabetes dan 27 orang (12.2%) mengalami pre-diabetes. Prevalensi diabetes yang mencapai 38.0% ini sangat tinggi dibandingkan dengan rata-rata populasi umum dan menunjukkan adanya epidemi diabetes dalam populasi studi.

Penilaian kesehatan mental menggunakan skor Kessler-10 (K10) menunjukkan kondisi yang sangat mengkhawatirkan. Skor K10 rata-rata adalah 27.6 ± 5.8 (rentang 12 - 44), yang berada pada kategori risiko tinggi gangguan kesehatan mental. Distribusi kategori risiko mental menunjukkan kondisi populasi yang sangat rentan dimana hanya 6.8% partisipan (15 orang) memiliki risiko rendah gangguan mental, sementara 23.1% (51 orang) berisiko sedang, 33.9% (75 orang) berisiko tinggi, dan 36.2% (80 orang) berisiko sangat tinggi. Kombinasi risiko tinggi dan sangat tinggi mencapai 70.1% dari total partisipan, menunjukkan prevalensi masalah kesehatan mental yang sangat tinggi.

Selanjutnya, dilakukan uji Normalitas data nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya menunjukkan bahwa data usia, *pre-test* dan *post-test* tidak terdistribusi normal (p<0,05) (tabel 2).

Tabel 2. Data Hasil Uji Normalitas Data (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	Uji Normalitas (p-value)
Pre-test	0.002391*
Post-test	0.000012*

*p<0,05 (Data terdistribusi tidak normal)

Berdasarkan hasil uji Normalitas (distribusi data tidak normal), dilakukan uji *Wilcoxon* untuk menilai signifikansi dari peningkatan pengetahuan partisipan tentang teknik relaksasi. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata yang signifikan dari partisipan dan idak ada satupun responden yang mengalami penurunan atau skor yang tetap sama (p<0,05) (tabel 3).

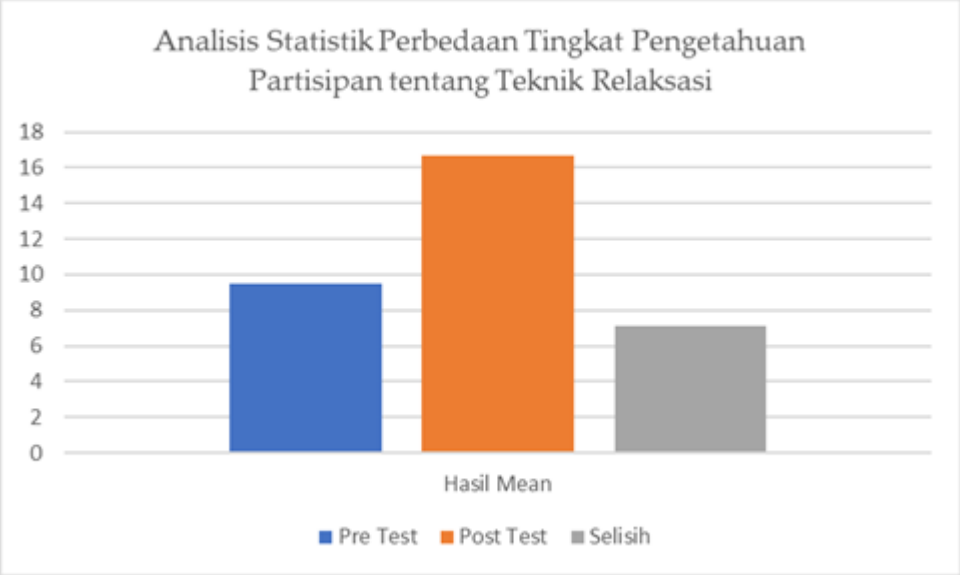
Tabel 3. Analisis Statistik Perbedaan Tingkat Pengetahuan Partisipan tentang Teknik Relaksasi Setelah Pemberian Intervensi

Nilai	(Min-Max)	*Mean* ± SD	*Mean Difference* ± SD	*p-value*
Pre-test	6-14	9,52 ±1,83	7,15 ±2,38	0,001*
Post-	15-20	16,68		

test	± 1,35

* p-value<0,05 (Uji *Wilcoxon*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi menggunakan media *flipbook* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja migran wanita Indonesia di Singapura terkait manajemen stres dengan Teknik relaksasi. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari *pre-test* (9,52 ± 1,83) menjadi *post-test* (16,68 ± 1,35) dengan mean difference 7,15 ± 2,38 (p = 0,001) menunjukkan efektivitas yang sangat tinggi dari intervensi ini.



Gambar 3. Diagram Analisis Statistik Perbedaan Tingkat Pengetahuan Partisipan tentang Teknik Relaksasi

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa program manajemen stres dapat memberikan peningkatan keterampilan hingga 75% pada pekerja migran Indonesia (Utaminingsih et al., 2024). Media *flipbook* sebagai alat edukasi kesehatan juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, sebagaimana yang ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya bahwa *flipbook* efektif dalam mengubah pengetahuan remaja dengan p-value < 0,05 (Novita et al., 2024).

Penggunaan media *flipbook* dalam konteks manajemen stres untuk pekerja migran merupakan pendekatan yang tepat mengingat karakteristik target populasi yang memiliki keterbatasan waktu dan akses terhadap informasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa media *flipbook* interaktif dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran hingga 2,00 poin untuk pengetahuan dan 1,90 poin untuk sikap dibandingkan dengan media konvensional (Osmond et al., 2025). Keberhasilan menyeluruh dalam peningkatan pengetahuan (100% responden mengalami peningkatan) mengindikasikan bahwa pendekatan ini dapat diadopsi secara luas sebagai strategi intervensi kesehatan mental untuk populasi pekerja migran.

Program *Medical Check-Up* gratis yang diintegrasikan dengan intervensi manajemen stres menunjukkan pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi masalah kesehatan pekerja migran. Hasil pemeriksaan mengungkapkan bahwa hanya 44,8% partisipan memiliki BMI normal,

sementara 55,2% mengalami gangguan status gizi. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO bahwa *screening* kesehatan untuk pekerja migran penting untuk mengidentifikasi kondisi medis yang memiliki implikasi terhadap kesehatan personal dan komunitas (Aljadeeah et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pekerja migran sering mengalami keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, di mana biaya prosedur pemeriksaan dapat sangat tinggi dan sering kali tidak berkualitas (Kuhlmann et al., 2024).

Integrasi *Medical check-up* dengan program manajemen stres memberikan solusi holistik yang mempertimbangkan keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental. Studi menunjukkan bahwa stres kronis dapat menjadi faktor risiko hipertensi dan kondisi kardiovaskular lainnya, di mana paparan stres kronis berkaitan dengan aspek lingkungan kerja yang penuh tekanan (Osmond et al., 2025). Pendekatan terintegrasi ini penting mengingat bahwa 50,2% partisipan mengalami gangguan metabolisme glukosa, yang dapat diperburuk oleh stres yang tidak terkelola dengan baik.

Peran Mitra dalam Implikasi Program

Persatuan Pelajar Indonesia di Singapura (PPIS) memegang peran strategis dalam pelaksanaan kegiatan ini, mulai dari rekrutmen peserta, koordinasi teknis, hingga penyediaan ruang komunikasi lanjutan melalui grup WhatsApp. Keterlibatan aktif mitra menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan, khususnya dalam menjangkau komunitas pekerja migran wanita secara langsung. Temuan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa program intervensi manajemen stres menggunakan media berbasis *flipbook* dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pekerja migran wanita Indonesia di Singapura, terutama dalam kondisi keterbatasan geografis dan waktu. Peningkatan pengetahuan peserta menjadi pondasi awal bagi perubahan sikap dan perilaku kerja yang lebih sehat dan produktif. Meskipun belum dilakukan pengukuran jangka panjang terhadap dampak perilaku, kegiatan ini telah menunjukkan potensi positif dari intervensi berbasis edukasi dan komunitas.

KESIMPULAN

Studi pengabdian ini telah memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental dan fisik komunitas pekerja migran. Program intervensi manajemen stres menggunakan media *flipbook* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja migran wanita Indonesia di Singapura. Selain itu, integrasi antara program manajemen stres dan *Medical Check-Up* gratis telah memberikan solusi komprehensif terhadap permasalahan kesehatan pekerja migran. Pendekatan *Asset-Based Community Development* (ABCD) yang digunakan terbukti efektif dalam memberdayakan komunitas untuk mengatasi masalah kesehatan mereka secara berkelanjutan. Keterlibatan Persatuan Pelajar Indonesia di Singapura (PPIS) sebagai mitra menunjukkan potensi keberlanjutan program dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Malang atas dukungannya terhadap

pengabdian ini melalui pendanaan internal berdasarkan kontrak nomor 24.2.929/UN32.14.1/LT/2025.

DAFTAR PUSTAKA

Aljadeeah, S., Payedimarri, A. B., Kielmann, K., Michielsen, J., Wirtz, V. J., & Ravinetto, R. (2024). Access to medicines among asylum seekers, refugees and undocumented migrants across the migratory cycle in Europe: a scoping review. BMJ Global Health, 9(10), 1–13. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2024-015790

Azis, F. A. (2025). Pelatihan Pakan Alternatif Berbasis Metode Asset Based Community Development (ABCD) Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Masyarakat Peternak Sapi. Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 241–260. https://doi.org/10.35309/dharma.v5i2.348

Azzahro, I. K., & Prakoso, J. A. (2022). Determinan Pertumbuhan Ekonomi Di Indonesia : 1991-2020. Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen Dan Kewirausahaan, 2(1), 314–327. http://103.114.35.30/index.php/Mas/article/view/6983

Binti Mirnawati, L., & Agatha Valent Fabriya, R. (2022). Penerapan Media Flipbook untuk Meningkatkan Literasi Membaca Siswa SD. Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD), 10(1), 22–38. https://doi.org/10.22219/jp2sd.v10i1.19837

Fikri, S. (2022). Perlindungan dan Pemenuhan Hak Asasi Manusia Bagi Pekerja Migran Indonesia di Luar Negeri. MORALITY: Jurnal Ilmu Hukum, 8(2), 108. https://doi.org/10.52947/morality.v8i2.255

Izzaty, R. E. (2024). Efforts to Increase Understanding of Caring for Indonesian Migrant Workers in Singapore through Community Service Program Workshops. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 8(1), 15–31. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i1.13297

Jannah, N. I., & Rahman, F. (2023). Beda Profil Status Well-Being pada Kondisi Osteoarthritis, Diabetes Mellitus Tipe II dan Hipertensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan. Jurnal Kesehatan, 16(3), 280–290. https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.2544

Juliani, R., & Ibrahim, N. (2023). Pengaruh Media Flipbook Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas Iv Di Sekolah Dasar. ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar, 7(1), 19–26. https://doi.org/10.30651/else.v7i1.14065

Kismawadi, E. R., Hamid, A., Rasydah, R., & Rafida, A. (2021). What Determines the Financial Performance of Islamic Banks in Indonesia? Share: Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Islam, 10(2), 193–207. https://doi.org/10.22373/share.v10i2.9164

Kuhlmann, E., Falkenbach, M., Brînzac, M. G., Correia, T., Panagioti, M., Rechel, B., Sagan, A., Santric-Milicevic, M., Ungureanu, M. I., Wallenburg, I., & Burau, V. (2024). Tackling the primary healthcare workforce crisis: time to talk about health systems and governance—a comparative assessment of nine countries in the WHO European region. Human Resources for Health, 22(1). https://doi.org/10.1186/s12960-024-00965-2

Novita, R., Dewiani, K., Kurniati, N., Purnama, Y., & Suriyati. (2024). The Effect Of Using Educational Media Flipbook For Adolescent Reproductive Health On Knowledge Of Sexuality In Students At The Faculty Of Mathematics And Natural Sciences, Bengkulu University. Journal for Quality in Women's Health, 7(2), 105–111. https://doi.org/10.30994/jqwh.v7i2.253

Osmond, A. P., Sabisi, M. A., Azlyn, N., Rahmadani, A., & Shahriyani, R. (2025). Employment or Exploitation ? A Legal Comparative Study of Domestic Worker Protection in Singapore and Indonesia. 14(2). https://doi.org/10.35335/legal.v14i2.1313

Rahayu, D., Pramadi, R. A., Maspupah, M., & Agustina, T. W. (2021). Penerapan Media Pembelajaran Flipbook Interaktif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. Indonesian Journal of Mathematics and Natural Science Education, 2(2), 105–114. https://doi.org/10.35719/mass.v2i2.66

Still, C. H., & Ruksakulpiwat, S. (2024). Resilience and Self-Management of Hypertension in African American Adults Using a Conceptualized Resilience Framework: An Exploratory Analysis. Nursing Research, 73(4), 278–285. https://doi.org/10.1097/NNR.0000000000000743

Suire, K., Hastert, M., Herrmann, S. D., & Donnelly, J. E. (2024). Feasibility of the flipped classroom approach for health education in a clinical weight loss program. PEC Innovation, 5(May), 100308. https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2024.100308

Utaminingsih, S., Anwar, S., & Rachmawaty, S. (2024). Communautaire: Journal of Community Service Empowering Indonesian Migrant Workers in Hong Kong with Self-Esteem Development. 03(02), 240–251. https://doi.org/10.61987/communautaire.v3i2.555

Winarso, H., I'tishom, R., & Silitonga, H. T. (2022). Kesehatan Reproduksi Untuk Pekerja Migran Indonesia. Webinar Series FK Ciputra 2021 PROSIDING Indonesian Migrant Workers : What's Next?, 1–4. Retrieved from https://journal.uc.ac.id/index.php/PFK2021/article/view/2500