

PENGARUH LATIHAN PASRAH DIRI TERHADAP KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

THE EFFECT OF LATIHAN PASRAH DIRI ON THE BLOOD SUGAR LEVELS OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Info artikel Diterima: 10 November 2021 Direvisi: 09 Juni 2022 Disetujui: 28 Juni 2022

Eva Susanti¹, Sri Endriyani²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
(email korespondensi penulis: yani@poltekkespalembang.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis dengan peningkatan kadar gula darah yang disebabkan oleh gangguan sekresi insulin atau efikasi insulin. Salah satu terapi nonfarmakologi adalah terapi zikir dengan relaksasi. Latihan pasrah diri merupakan perpaduan antara relaksasi dan dzikir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pasrah diri terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy eksperiment dengan pre test and post test with control group*. Populasi adalah pasien diabetes mellitus tipe 2 wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang. Sampel berjumlah 30 rang dengan kelompok intervensi 15 orang dan kelompok kontrol terdiri dari 15 orang.

Hasil: Penelitian ini mendapatkan hasil berdasarkan uji paired T test terhadap kelompok intervensi di dapatkan nilai sig < 0,05 yaitu sebesar 0,00. Pada kelompok kontrol di dapatkan nilai sig < 0,05 yaitu sebesar 0,00 maka terdapat pengaruh antara latihan pasrah diri terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2

Kesimpulan: Ada pengaruh latihan pasrah diri terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2

Kata kunci: *Diabetes mellitus tipe 2, gula darah, latihan pasrah diri*

ABSTRACT

Background: Diabetes is a chronic metabolic disorder with increased blood sugar levels caused by impaired insulin secretion or insulin efficacy. One of the non-pharmacological therapies is remembrance therapy with relaxation. The practice of surrender is a combination of relaxation and dhikr. The purpose of this study was to determine the effect of latihan pasrah diri on blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Methods: This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test with control group. The population is patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of the Padang Tuesday Palembang Public Health Center. The sample consisted of 30 people with 15 people in the intervention group and 15 in the control group.

Results: This study obtained results based on the paired T test for the intervention group, the value of sig < 0.05 was 0.00. In the control group, the sig value <0.05, which is 0.00

Conclusion: There is an effect of surrendering exercise on blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus

Keywords: *Type 2 diabetes mellitus, blood sugar, latihan pasrah diri*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelaian sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Soelistijo et al., 2021) Prevalensi DM di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018, diketahui bahwa jumlah pasien DM meningkat dari 6,9% di tahun 2013 dan menjadi 10,9% pada tahun 2018. Wilayah dengan jumlah pasien DM terbanyak adalah di daerah DKI Jakarta, Kalimantan Timur dan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Sedangkan di Sumatera Selatan prevalensi penderita DM sebesar 1,3 % (Kemenkes, 2020).

Tanda adanya DM dapat diketahui dengan keluhan klasik DM berupa poliuria, polidipsia, polifagia, dan terjadi penurunan berat badan yang tidak diketahui sebabnya. Masalah tersebut membuat pasien diabetes melitus mengubah pola hidupnya agar gula darah dalam tubuh tetap seimbang (Derek et al., 2017). Kondisi harus diatasi dengan penatalaksanaan yang tepat. Penatalaksanaan penyakit diabetes melitus meliputi terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi dengan menggunakan menggunakan obat-obatan sedangkan nonfarmakologi tanpa penggunaan obat-obatan (American Diabetes Association, 2018). Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan berupa terapi alternatif komplementer berupa *mind body Therapy* yang dapat memberikan perasaan rileks dan meningkatkan kemampuan berfikir (Lindquist et al., 2014.)

Salah satu tehnik relaksasi yang telah digunakan adalah latihan pasrah diri. Latihan pasrah diri merupakan perpaduan antara relaksasi dan dzikir yang berfokus pada latihan pada pernapasan dan makna kata yang terkandung dalam dzikir. Latihan pasrah diri membantu seseorang untuk mengendalikan tubuh dan pikiran agar lebih rileks, tenang dan stabil emosinya (Siswanto et al., 2017) Latihan pasrah diri merupakan modifikasi antara teknik meditasi dengan menggunakan metode dzikir (Ridho, 2018). Penerapan latihan pasrah diri pada pasien DM tidak hanya mengurangi depresi, tetapi juga meningkatkan kontrol

glukosa darah dan menurunkan tekanan darah (Siswanto et al., 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu. (*Quasy eksperiment*) yaitu rancangan *pre test and post test control group* menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengetahui pengaruh latihan pasrah diri terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Kota Palembang. Populasi penelitian ini adalah penderita DM tipe 2 di Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang. Pasien yang ditentukan sebagai responden harus memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain: penderita DM tipe 2 berumur 50 – 89 tahun, Penderita yang telah terdiagnosis DM Tipe 2, bersedia menjadi responden. Kelompok perlakuan tetap mendapatkan terapi rutin dan melakukan Latihan Pasrah Diri (LPD) minimal satu kali perhari selama 1 minggu (tujuh hari), sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus hanya mendapatkan terapi rutin.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden (N= 30)

No	Karakteristik	N	%
1	Umur		
	a. 50-59 Tahun	5	16,7
	b. 60-69 Tahun	11	36,7
	c. 70-79 Tahun	11	36,7
	d. 80-89 Tahun	3	10
	Jumlah	30	100
2	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	21	70,0
	b. Laki-Laki	9	30,0
	Jumlah	30	100
3	Pendidikan		
	a. Tidak sekolah	17	56,7
	b. SD	12	40
	c. SMP	-	-
	d. SMA	1	3,33
	Jumlah	30	100
4	Status Perkawinan		
	a. Tidak kawin	-	86,7
	b. Menikah	26	-
	c. Duda	-	13,3
	d. Janda	4	-
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden terbanyak pada pada kelompok umur 60-69 tahun dan kelompok umur 70-79 tahun masing-masing sebanyak 11 orang (36,7%). Jenis kelamin yang terbanyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (70,0%)

jumlah terbanyak tidak sekolah sebanyak 17 orang (56,7%) dan untuk status perkawinan lebih banyak menikah sebanyak 26 orang (86,7 %).

Tabel 2 Distribusi Perbedaan Selisih Rata-rata Kadar Gula darah Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (N= 30)

Variabel	N	Hr 1	Hr 7	Selisih
Intervensi	15	157,1	129,2	27,9
Kontrol	15	144,7	161,5	-16,9

Berdasarkan tabel 2 Selisih rata-rata pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yaitu selisih rata-rata kadar gula darah 27,9 sedangkan kelompok kontrol selisih rata-

rata kadar gula darah -16,9. Pada kelompok kontrol kadar gula darah mengalami peningkatan pada hari pertama 144,7 menjadi 161,5 pada hari ketujuh. Pada kelompok intervensi adanya perbedaan

yang bermakna nilai kadar gula darah sebelum dan sesudah latihan pasrah diri.

Tabel 3 Distribusi Data Kadar gula Darah *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (N= 30)

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Min	Maks
Intervensi pre	15	157,13	70,295	111	400
Intervensi post	15	129,1	55,162	100	325
Kontrol pre	15	144,67	75,905	87	309
Kontrol post	15	161,53	94,796	82	407

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi ada penurunan nilai rata-rata kadar gula darah dari 157,13 pretest hari pertama menjadi nilai rata-rata kadar gula darah 129,19, nilai minimum 111 dan maksimum 400 pada hari pertama kemudian nilai minimum 100 dan maksimum 325 pada hari ketujuh setelah dilakukan LPD. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata kadar gula darah mengalami peningkatan nilai rata-rata kadar gula darah dari 144,67 pretest hari pertama menjadi nilai rata-rata kadar gula darah 161,53, nilai minimum 82 dan maksimum 407 pada hari pertama kemudian nilai minimum 82 dan maksimum 407.

PEMBAHASAN

Karakteristik Umur

Hasil penelitian menunjukkan usia rata-rata responden pada kelompok intervensi dan usia rata-rata responden pada kelompok kontrol adalah tahun antara 60 dan 69 tahun, dan 11 (36,7%) antara 70 dan 79 tahun. 11 orang (36,7%). Usia merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan, dengan distribusi responden terendah berdasarkan usia 51 tahun dan tertua 89 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana pasien terbanyak berusia ≥ 60 tahun sebanyak 59 pasien (59%) kategori geriatri dan sebanyak 41 pasien (41%) usia ≤ 60

tahun kategori non geriatric (Hauri & Faridah, 2019).

Penelitian lain juga diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami DM tipe 2 adalah yang berusia ≥ 45 tahun sebanyak 65 responden (86,7%) dan umur <45 tahun berjumlah 10 responden (13,3%) (Derek et al., 2017). Lansia yang berusia di atas 50 tahun umumnya mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikis akibat berbagai perubahan kehidupan, seperti perubahan peran dan pekerjaan. Pada masa ini, toleransi glukosa mulai berkurang sehingga ada risiko sel beta pankreas akan hancur dan rusak, dan produksi insulin akan menurun dan mengakibatkan DM (Risanti, 2016).

Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa usia berhubungan dengan kadar gula darah. Metabolisme tidak optimal karena usia dapat menurunkan sensitivitas insulin, yang mempengaruhi kadar glukosa darah, dan meningkatkan kejadian DM tipe 2 (Trisnawati & Setyorogo, 2013). Tetapi penelitian dengan hasil yang berbeda menyatakan klasifikasi usia tidak mempengaruhi naik turunnya kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2. Hal ini karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula darah (Boku, 2019).

Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden

berjenis kelamin perempuan adalah 21 orang (70,0%) dan 9 orang (30%) adalah laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, responden penderita DM tipe 2 didominasi perempuan sebanyak 47 orang (62,7 %) dan laki-laki sebanyak 28 orang (37,3 %) (Derek et al., 2017). Gambaran distribusi responden berdasarkan jenis kelamin penderita DM tipe 2, Sebagian besar adalah perempuan 56 orang (62,2%) laki-laki 34 orang (37,8%) (Saputra & Muflihatin, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan jenis kelamin penderita DM terbanyak adalah jenis kelamin perempuan. Hal ini terkait dengan indeks masa tubuh yang lebih besar dan sindrom siklus haid serta saat menopause yang mengakibatkan mudah menumpuknya lemak yang mengakibatkan terhambatnya pengangkutan glukosa ke dalam sel (Trisnawati & Setyorogo, 2013). Perempuan lebih berisiko mengalami DM, sindroma siklus bulanan (premenstrual syndrome), pasca-menopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut (Hauri & Faridah, 2019).

Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian lain menunjukkan bahwa tingginya kejadian DM pada wanita disebabkan oleh perbedaan komposisi tubuh dan kadar hormon seks antara pria dan wanita dewasa (Prasetyani & Martiningsih, 2019). Berbeda dengan hasil penelitian ini, laki-laki dan perempuan memiliki risiko yang sama untuk terkena DM karena adanya faktor lain yang mempengaruhi kadar gula darah pada pasien DM (Boku, 2019).

Karakteristik Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah terbanyak responden DM tipe 2 yang tidak sekolah sebanyak 17 orang (56,7%). Sedangkan penelitian sebelumnya mendapatkan gambaran distribusi responden berdasarkan

pendidikan terakhir adalah tingkat sekolah dasar sebanyak 33 responden (37,7%) dan yang paling sedikit berpendidikan perguruan tinggi dan tidak bersekolah sebanyak 4 responden (4,4%) (Saputra & Muflihatin, 2020). Tingkat pendidikan mempengaruhi respon seseorang terhadap suatu hal yang bersumber dari luar. Tingkat pendidikan yang rendah membuat tingkat pengetahuan seseorang menjadi terbatas. Seseorang yang berpengetahuan rendah dapat mempengaruhi pola diet yang salah sehingga dapat terjadi obesitas dan karena kurangnya pengetahuan akan penyakit DM mengakibatkan penyakit ini tidak terdeteksi sejak awal (Saputra & Muflihatin, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian ini, jumlah responden DM tipe 2 yang tidak sekolah paling banyak adalah 17 orang (56,7%). Penelitian sebelumnya memberikan gambaran sebaran responden berdasarkan pendidikan terakhir, 33 responden (37,7%) mengenyam pendidikan dasar, paling sedikit berpendidikan tinggi dan tidak sekolah 4 orang (4,4%) (Saputra & Muflihatin, 2020). Pendidikan mempengaruhi reaksi seseorang terhadap informasi yang diterima. Tingkat pendidikan yang rendah membatasi tingkat pengetahuan seseorang. Kurangnya pengetahuan tentang diabetes membuat penyakit ini tidak dikenali dari awal (Saputra & Muflihatin, 2020). Pasien DM yang berpendidikan rendah memiliki kemampuan yang terbatas untuk memperoleh pengetahuan yang diperlukan terkait diabetes dan manajemen diabetes. (Clara, 2018). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan lansia di Indonesia dengan kejadian DM tipe 2 (Milita et al., 2021).

Karakteristik Status Perkawinan

Menurut hasil penelitian, 26 orang responden (86,7%) sudah menikah. Proporsi penderita DM tipe 2 dengan

komplikasi tertinggi pada kelompok menikah yaitu sebesar 94,7% dan belum menikah sebesar 5,3% (Risanti, 2016). Data populasi sebanyak 100 sampel, 79 (79%) menikah, 20 (20%) janda atau duda, dan 1 belum menikah (1 pasien) 1% (Hauri & Faridah, 2019). Diabetes melitus merupakan penyakit degeneratif yang sangat dipengaruhi oleh proses degeneratif dan penuaan, dimana pada masa tersebut masyarakat umumnya sudah berkeluarga bahkan janda/duda (Risanti, 2016). Selama perawatan dan waktu pengobatan, pasien mendapat dukungan dari keluarga. Pasien yang sudah menikah atau berkeluarga mendapatkan dukungan berkelanjutan dari orang-orang terdekat (Hauri & Faridah, 2019).

Pengaruh Latihan Pasrah Diri terhadap Penurunan Kadar Gula Pasien DM Tipe 2

Berdasarkan uji paired T test terhadap kelompok intervensi di dapatkan nilai sig < 0,05 yaitu sebesar 0,00. Pada kelompok kontrol di dapatkan nilai sig < 0,05 yaitu sebesar 0,00 maka terdapat pengaruh antara latihan pasrah diri terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Dalam penelitian ini latihan pasrah diri dilakukan 1 kali sehari selama 7 hari. Pengukuran kadar gula darah di ukur sebelum dan setelah diberikan LPD. Latihan pasrah adalah salah satu dari sekian banyak teknik relaksasi yang ada, yang merupakan kombinasi dari teknik relaksasi dan zikir. Latihan pasrah diri adalah pengobatan yang menggabungkan relaksasi dan zikir dengan unsur spiritual (Pebriani, 2016). Latihan pernafasan yang dilakukan terdiri dari menghirup, menahan, dan menghembuskan napas pada waktu yang tepat. Saat menahan napas, tekanan parsial karbon dioksida dalam darah untuk sementara naik, menyebabkan efek vasodilatasi pada sirkulasi serebral, yang menyebabkan tubuh rileks (Siswanto et al., 2017).

Terapi dzikir adalah teknik relaksasi yang berfokus pada pembacaan zikir secara berulang-ulang (Trisnawati & Setyorogo, 2013). Terapi zikir dilakukan dengan membaca dan mendengarkan lantunan zikir. Terapi spiritualitas sangat penting bagi pasien karena dapat menenangkan diri dan membangkitkan respon psikologis yang positif pada penderita DM dengan mendekatkan diri kepada Tuhan (Jafari et al., 2014).

Penelitian ini sejalan dengan Habiburrahman (2018), yang menyatakan bahwa zikir secara otomatis merespons pelepasan endorfin. Endorfin memiliki efek merangsang emosi ketenangan, kebahagiaan, atau kegembiraan, sehingga memberi energi pada individu dan menurunkan kadar gula darah. Kadar glukosa darah sebelum dan sesudah terapi zikir menurun pada pasien DM tipe 2 (Habiburrahman et al., 2019). Pemberian terapi zikir pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah (Nisbah et al., 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terapi zikir dengan kalimat thaybah, asmaul husna, dan doa dapat secara signifikan ($p = 0,000$) atau $p < 0,05$ dapat menurunkan kadar glukosa pasien setelah melakukan zikir selama 2 minggu. (Fatimah, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya pengaruh latihan pasrah diri terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan hasil uji paired T test terhadap kelompok intervensi di dapatkan nilai sig < 0,05 yaitu sebesar 0,00. Latihan pasrah diri hendaknya dilakukan secara rutin untuk menjaga kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 tetap terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2018). Standards of medical care in Diabetes 2018. In *Diabetes Care* (Vol. 41, Nomor January). <https://doi.org/10.2337/dc18-SINT01>
- Clara, H. (2018). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan dengan Perilaku Manajemen

- Diri Diabetes Melitus Tipe 2. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 2(2), 49–58.
- Derek, M. I., Rottie, J. V., & Vandri. (2017). Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Kasih Gmim Manado. *e-Journal Keperawatan*, 5(1), 2.
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal Majority*, 4(5), 93–101. <https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>
- Habiburrahman, H., Hasneli, Y., & Amir, Y. (2019). Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.132-144>
- Hauri, L., & Faridah, I. (2019). Kajian Efektivitas Penggunaan Obat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di 3 Puskesmas Kota Yogyakarta. *Eprints UAD*, 7.
- Jafari, N., Farajzadegan, Z., Loghmani, A., Majlesi, M., & Jafari, N. (2014). Spiritual well-being and quality of life of iranian adults with type 2 diabetes. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/619028>
- Kemkes. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–10. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>
- Lindquist, R., Snyder, M., & Tracy, M. . (n.d.). *Complementary & Akternative Therapies in Nursing*.
- Nisbah, N. Q., Harmayetty, H., & Dewi, L. C. (2020). Pengaruh Pemberian Dzikir Terhadap Stres Dan Gula Darah Acak Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19475>
- Pebriani, A. (2016). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Fase Set-Up Dan Fase Tune-Interhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Klinik Kitamura Pontianak. *Jurnal Proners*, 3(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/16130/14053>
- Ridho, R. (2018). Efek Latihan Pasrah Diri terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Stage I di Puskesmas Ngemplak II. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Risanti, I. (2016). KARAKTERISTIK PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN KOMPLIKASI YANG DIRAWAT INAP DI RSUD DR. PIRNGADI MEDAN TAHUN 2016. In *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota* (Vol. 1, Nomor 3).
- Saputra, M. D., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan Stres dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Irna RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Muhammad. *Borneo Student Research*, 1(3), 1672–1678.
- Siswanto, A., Siregar, A. K., & Asdie, A. H. (2017). Treating depression in diabetic patients: Latihan pasrah diri (LPD) revisited. *Acta Interna: The Journal of Internal Medicine*, 6(1), 43–55.
- Soelistijo, S. ., Suastika, K., & Nasution, S. . (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. (2021). PB PERKENI. In *Global Initiative for Asthma*. www.ginasthma.org.
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 6–11.