

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN LAWANGIRUNG LINGKUNGAN II KOTA MANADO

***Nur Dewi Sulastri Basarewan, * * Bayu Dwisty, Agust A. Laya,**

* Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

* * Dosen Program Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Manado, Indonesia

ABSTRAK

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2018, bahwa Indonesia tengah menuju *Ageing Population*. Lansia banyak mengalami masalah kesehatan karena penurunan fungsi tubuh baik fisik, fisiologis, ataupun psikologis. Masalah psikologis pada lansia salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat menurunkan konsentrasi dan kesiagaan, meningkatkan risiko kesehatan, serta merusak sistem imun, gejala kecemasan salah satunya adalah kesulitan tidur. Kesulitan tidur akan membuat lansia kekurangan tidur dan dapat berpengaruh terhadap fisik, kognitif, serta kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi “Hubungan Kualitas Tidur pada Lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado.”

Metode Penelitian ini menggunakan metode korelasional, dengan menggunakan rancangan *survey cross sectional*, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah 51 lansia, sampel yang digunakan sejumlah 45 orang dengan menggunakan rumus *slovin*. Pengumpulan data diambil menggunakan kuisioner. Selanjutnya data diolah menggunakan program komputer SPSS 16.0 untuk dianalisa dengan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi (α) 0,001. **Hasil** penelitian menggunakan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai P Value lebih kecil dari nilai alfa ($0,00 < 0,001$) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ha diterima dengan nilai korelasi 0,663 yang menandakan kedua variabel memiliki hubungan yang kuat.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia

PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat setiap tahunnya baik di dunia maupun di Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 dalam Rizkiana (2018), populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan mengalami kenaikan sebesar 8,1% jika dibandingkan tahun 2012. Benua Asia memiliki jumlah lansia tertinggi dibandingkan benua lain, yaitu 400 juta jiwa atau sekitar setengah jumlah lansia di dunia. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia meningkat menjadi 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun

sebelum-sebelumnya. Di Indonesia, pada tahun 2013 terjadi peningkatan total lansia sebesar 0,89%

dibandingkan tahun 2010. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2018, transisi struktur penduduk Indonesia menuju ke arah struktur penduduk tua, kondisi tersebut dapat dilihat dari piramida penduduk tahun 2018. Pada tahun itu, menunjukkan bahwa Indonesia tengah menuju *ageing population*. Kondisi tersebut telah disampaikan Badan Pusat Statistik melalui diagram, struktur umur penduduk Indonesia tahun 2018 dengan proporsi lansia lebih dari 7 persen. Di Indonesia provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2018 adalah di Yogyakarta (12,37%), Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%). Usia harapan hidup di DIY yaitu

79,53 tahun, sedangkan untuk usia harapan hidup paling tinggi di daerah Yogyakarta yaitu ada di kota Yogyakarta dengan 86,11 tahun dan yang paling rendah ada di Kulon Progo 73,76 tahun (BPS, 2016). Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis, maupun psikologis. Masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia, jika lansia mengalami masalah tersebut, maka kondisi itu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa adalah hal sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera di dalam keluarga serta masyarakat (Maryam dkk, 2012) Menurut Stuart 2012, kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Adapun gejala kecemasan yang dialami lansia menurut (Maryam dkk, 2012) adalah perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar.

Adapun dampak lain dari kecemasan menurut (Florenzia, 2020) yaitu pada sistem kardiovaskuler akan menyebabkan detak jantung menjadi lebih cepat dan nyeri dada, sistem ekresi dan pencernaan akan menyebabkan gejala seperti diare, sistem imun akan melemah dan membuat lansia rentan terhadap infeksi virus dan penyakit, dalam sistem pernapasan akan membuat pernapasan menjadi cepat namun dangkal. Selain kesulitan tidur, kecemasan yang dialami lansia dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan dan juga meningkatkan resiko resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun.

Kekurangan tidur pada lansia dapat memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup (Maryam dkk, 2012). Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% pada tahun 2010, dan tanpa disadari kualitas tidur pada lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan fungsional tubuh yaitu kognitif. (Sari dkk, 2017) Penelitian serupa yang dilakukan oleh Fatmasari (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif

pada lansia. Penelitian lain dilakukan oleh Dariah & Oktarianti (2015) di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia.

Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado merupakan wilayah dengan penduduk yang sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai buruh. Survey awal yang dilakukan pada 31 Juni 2021 diketahui bahwa jumlah lanjut usia yang ada pada wilayah tersebut sebanyak 51 orang, dan wawancara yang dilakukan pada 10 orang lansia yang ada di tempat, 6 orang lansia diantaranya mengatakan susah tidur bahkan kalau tidurpun biasa bangun lebih awal, 2 lansia yang lainnya mengindikasikan terjadi masalah kognitif karena saat ditanya oleh peneliti jawaban yang diberikan tidak sesuai dengan yang ditanyakan. Dan 2 lainnya normal karena mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti dengan baik.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional dimana penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali, pada saat itu (Nursalam, 2013).

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian adalah subjek manusia atau klien yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). 36 Populasi pada penelitian ini berjumlah 51 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposive dimana cara penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan pada karakteristik tertentu yang dianggap mempunyai hubungan dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

HASIL

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi menurut umur responden di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado.

Umur	Banyaknya Responden	
	Frequency (F)	Percent (%)
60 - 74	40	88,9
75 - 90	5	11,1
> 90	0	0,0
Total	45	100

Sumber: WHO

Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Lawangirung, Lingkungan II, Kota Manado.

Jenis Kelamin	Banyaknya Responden	
	Frequency (F)	Percent (%)
Laki-laki	17	37,8
Perempuan	28	62,2
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2021

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 5.3 Berdasarkan distribusi Tingkat Kecemasan di Kelurahan Lawangirung, Lingkungan II, Kota Manado.

Tingkat Kecemasan	Banyaknya Responden	
	Frequency (F)	Percent (%)
Ringan	7	15,6
Sedang	21	46,7
Berat	17	37,8
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 5.4 Berdasarkan distribusi Kualitas Tidur di Kelurahan Lawangirung, Lingkungan II, Kota Manado.

Kualitas Tidur	Banyaknya Responden	
	Frequency (F)	Percent (%)
Baik	18	40,0
Buruk	27	60,0
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2021

ANALISA BIVARIAT

Tabel 5.5 Hasil analisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado.

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur	
	<i>r</i>	0,663
	<i>P</i>	0,000
	<i>n</i>	45

Spearman (α) = 0.001

PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota

Manado. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 10-15 Juli 2021 dengan responden sebanyak 45 orang dari sejumlah responden tidak satupun yang tidak mengalami kecemasan. Pernyataan kecemasan didukung dengan sebuah teori bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subyektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari, yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, dan tidak tentram disertai gangguan sakit, dengan arti kecemasan dapat menjadi bagian dari kualitas tidur, terutama pada lansia (Stuart, 2012).

Kecemasan yang dialami lansia disebabkan oleh penurunan kondisi fisik seperti hilangnya kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, kulit keriput dan sekarang sudah tidak kuat jalan jauh lagi 50 karena cepat lelah, beda dengan waktu muda disaat dulu kondisi fisik masih kuat. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, lansia yang memiliki kecemasan lebih banyak berjenis kelamin perempuan daripada laki-laki. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vellyana dkk (2017) yang berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu” didapatkan hasil yaitu sebagian besar dari total 58 responden atau sebanyak 37 responden perempuan yang memiliki kecemasan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian, semua responden mengalami kecemasan dalam rentang yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden yaitu 21 responden mengalami kecemasan sedang. Hal ini didukung oleh teori bahwa kecemasan sedang adalah dimana lahan persepsi terhadap masalah mulai menurun, individu lebih memfokuskan pada hal-hal penting saat itu dan mengesampingkan hal yang lain (Stuart, 2012). Faktor yang menyebabkan tingginya angka kecemasan sedang yang terjadi adalah beratnya beban yang dihadapi lansia. Serta adanya stresor pencetus yang menyebabkan lansia cemas, yaitu ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari (Stuart, 2012). Namun semuanya dikembalikan kepada mekanisme koping yang dimiliki oleh individu lansia, jika koping yang dimiliki positif maka kecemasan yang ada dapat diminimalisir 51. Dari hasil data juga menunjukkan bahwa sebagian kecil responden yaitu sebanyak 17 responden mengalami kecemasan berat.

Hal ini didukung oleh teori bahwa kecemasan

berat individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain (Stuart, 2012). Data lain penelitian menunjukkan bahwa sangat sedikit yaitu sebanyak 7 responden yang mengalami kecemasan ringan. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya (Stuart, 2012).

Mekanisme koping yang dimiliki oleh kelompok kecemasan ringan memberi pengaruh positif bagi dirinya, sehingga tingkat kecemasan yang dialaminya hanya berada pada kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak satupun responden yang tidak mengalami kecemasan. Kondisi ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dimana seseorang merasa baik-baik saja dan mampu mengatasi reaksi yang akan terjadi (Kaplan dan Saddock, 1998). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian dari responden yaitu 18 responden (40.0 %) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian besar responden yaitu 27 responden (60.0 %) mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur berarti kemampuan individu untuk dapat tidur tahapan REM dan 52 NREM secara normal. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk (Kozier dkk, 2010). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Khasanah (2012), yaitu sebagian besar responden dari total 75 responden, ada sebanyak 49 responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Seseorang mengalami penurunan pada fungsi organnya ketika memasuki masa tua yang mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, parkinson. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit yang dialami dan kesehatan yang buruk. Hal ini yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur seiring dengan bertambahnya usia. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji rank spearman dengan program SPSS versi 16 dengan nilai rs sebesar 0,663 yang berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang sedang dan nilai p sebesar 0.000 ($\alpha < 0,001$).

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Elis Deti Dariah dan Oktarianti (2015), hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak satupun responden yang tidak mengalami mengalami kecemasan, dan setengah dari keseluruhan responden mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Fatmasari (2018), bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Celungan Sumberbagung Moyudan Sleman Yogyakarta. Seiring dengan proses menua, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan di antaranya adalah masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik pada lansia adalah mengalami penurunan semua fungsi organ tubuh. Sedangkan masalah psikologis yang seringkali dijumpai pada lansia meliputi perasaan kesepian, takut kehilangan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan dan depresi. Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan karena banyaknya masalah sehingga menyebabkan lansia merasa kurang nyaman dalam hidupnya. Karena tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik yang diyakini dapat digunakan untuk keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan fisik (Amir, 2007).

Berdasarkan hasil uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Maka dari itu perlunya kita sebagai perawat maupun keluarga dari lansia tersebut untuk memperhatikan kecemasan yang ada pada lansia agar kualitas tidur pada lansia dapat terpenuhi dengan baik untuk mencegah berbagai risiko yang dapat merugikan lansia tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 45 responden yang terdiri dari 17 lansia laki-laki dan 28 lansia perempuan tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan 2 Kota Manado” dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 responden dengan persentase

(15.6%), tingkat kecemasan sedang 21 responden dengan persentase (46.7%), tingkat kecemasan berat 17 responden dengan persentase (37.8%).

2. Responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 18 responden dengan persentase (40.0%), kualitas tidur buruk sebanyak 27 responden dengan persentase (60.0%).
3. Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. Dengan nilai korelasi 0.663 yang menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dan nilai $p < 0,001$.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Instansi Pendidikan Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah ilmu dalam bidang keperawatan jiwa dan gerontik berhubungan dengan kecemasan dan kualitas tidur pada lansia.
2. Bagi Responden Diharapkan dengan adanya penelitian ini keluarga yang memiliki lansia tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik para lansia saja, tetapi harus memperhatikan juga masalah emosional yang dialami lansia agar dapat mencegah rasa cemas dan mendapatkan hasil kualitas tidur yang baik
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Dapat dijadikan data dasar dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. Diagnosis dan Penatalaksanaan, dalam Cermin Dunia Kedokteran (hlm. 196-206). Jakarta. Grup PT. Kalbe Farma.
- Badan Pusat Statistik. (2016). Survei Penduduk Antar Sensus (Supas) 2015. Jakarta: BPS
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Penduduk Lansia 2017. Jakarta: BPS
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Fatmasari, D. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di dusun celungan sumberagung moyudan sleman Yogyakarta. *Ilmu Keperawatan Florencia*, G. (2020). mengidap gangguan kecemasan, dampaknya pada tubuh. Diakses pada tanggal 16 juni 2021 jam 11:53 <https://www.halodoc.com/artikel/mengidap-gangguan-kecemasan-inidampaknya-pada-tubuh>
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J dan Grebb, J. A., (1998). *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*, Edisi 7. Jilid II. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Khasanah. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur. *Kozier, Barbara, dkk. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 7, Volume 1. Jakarta : EGC.
- Maryam R Siti, dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Rizkiana, J. (2018). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di BPSTW Budi Luhur. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3 jakarta : Salemba Medika.
- Sari, I. R., Onibala, F., Sumaraw, L. (2017). "Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara." *Jurnal Keperawatan* 5.1.
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta. EGC.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pasien preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108-113.