

## **STUDY LITERATURE REVIEW : PENGARUH EFEKTIVITAS TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

<sup>1</sup>Vivie Aprilya Alhawari, <sup>2</sup>Ayu Pratiwi

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, STIKes YATSI Tangerang

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Jiwa, STIKes YATSI Tangerang

Email : [vivieapriyaalhawari0@gmail.com](mailto:vivieapriyaalhawari0@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Lansia yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 33,7% penderita depresi dan hanya 9% dari penderita depresi di Indonesia yang minum obat atau menjalani pengobatan medis, maka diperlukan intervensi untuk menurunkan tingkat depresi dengan memberikan kegiatan positif dan interaksi sosial seperti Terapi Aktivitas Kelompok. **Tujuan Penelitian** : Mengetahui efektifitas terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan gambaran depresi pada lansia. **Metode Penelitian** : Tradisional literature review, yang didapatkan dari sebuah jurnal, yakni mengkaji, meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, serta temuan yang terdapat dari literature. **Hasil Penelitian** : Terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya sangat efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia terlihat pada hasil pre-test dan post test, yang dilakukan di panti yang berbeda-beda di Indonesia. **Kesimpulan** : Terdapat penurunan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian terapi aktivitas kelompok dari hasil pre-test dan post test, tingkat depresi di pengaruhi berbagai macam faktor yang sangat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia.

**Kata kunci:** Lansia, Depresi, Terapi Aktivitas Kelompok

### **ABSTRACT**

**Background** : Elderly who experience depression by 15.9%, elderly people aged 65-74 years by 23.2%, and age over 75 years amounted to 33.7% of people with depression and only 9% of people with depression in Indonesia those who take medicine or undergo medical treatment, it is necessary to intervene to reduce the level of depression by providing positive activities and social interactions such as Group Activity Therapy. **Research Objectives:** Knowing the effectiveness of group activity therapy carried out by previous researchers and depictions of depression in the elderly. **Research Methods** : Traditional literature review, obtained from a journal, that is, reviewing, critically reviewing knowledge, ideas, and findings contained in the literature. **Research Results** : Group activity therapy carried out by previous researchers was very effective in reducing the level of depression in the elderly seen in the results of pre-test and post-test, which were carried out in different institutions in Indonesia. **Conclusion** : There is a decrease in the level of depression in the elderly after giving group activity therapy from the results of the pre-test and post test, the level of depression is influenced by various factors that greatly affect the level of depression in the elderly.

**Keyword:** Elderly, Depression, Group Activity Therapy

**PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sejalan dengan bertambahnya umur seseorang, maka lanjut usia akan mengalami suatu perubahan baik perubahan fisik, psikososial ataupun sosial. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik yang ditandai dengan adanya perubahan pada fungsi biologis yang tidak dapat dicegah kehadirannya (Kemkes RI, 2016). Proses menua menyebabkan kemunduran fungsi organ tubuh. Kemunduran fungsi akan tampak secara fisik sehingga disebut kemunduran fisik. Kemunduran fisik dapat memicu timbulnya stres pada lanjut usia. Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu hal yang dipengaruhi faktor internal stress adalah harga diri (Brunner dan Suddarth, 2015).

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang semakin umum terjadi di masyarakat modern. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ada lebih dari 300 ribu pasien penderita depresi di Hongkong. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, ada lebih dari 100 juta orang penderita depresi di seluruh dunia, namun kurang dari 25% di antaranya yang pernah menerima pengobatan. Diperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi kondisi medis terpenting kedua di dunia setelah penyakit jantung. Meskipun demikian, depresi merupakan penyakit yang tidak terdeteksi secara luas. Depresi ringan mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang, sedangkan depresi berat bisa menyebabkan upaya bunuh diri. Namun, sebagian besar kasus depresi bisa diobati dan semakin dini suatu perawatan dilakukan, semakin efektif perawatan tersebut (*World Health Organisation* 2017). Pada tahun 2015 didapatkan data lebih dari 300 juta orang lebih mengalami depresi atau sama dengan 4,4% dari populasi di seluruh dunia, depresi bisa terjadi kapan saja, pada siapa saja tanpa mengenal usia tua atau muda (WHO 2017). Prevalansi pada usia lansia di dunia dengan usia rata-rata 60 tahun diperkirakan terdapat 500 juta jiwa, *World Health Organisation* (2017) menyebutkan bahwa terdapat 100 juta kasus depresi yang telah terjadi setiap tahunnya. Prevalensi depresi di Indonesia berdasarkan pusat informasi penyakit tidak menular lansia yang mengalami depresi sebesar 11,6% (Kemenkes 2012).

Hasil laporan riset kesehatan dasar 2013, menyebutkan bahwa prevalansi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 33,7% (Kemenkes, 2013). Prevalensi depresi dengan usia > 15 tahun di provinsi banten berdasarkan riskesda 2018 terdapat 9% penderita depresi dan hanya 9% dari penderita depresi di Indonesia yang minum obat

atau menjalani pengobatan medis (Kemenkes 2018). Oleh karena itu diperlukan intervensi bagi lansia yang tepat bagi lansia untuk menurunkan tingkat depresi yang dialami dengan memberikan kegiatan positif, menyenangkan dan bersifat sosialisasi agar bisa berinteraksi dengan kawan lansia lainnya dengan melakukan Terapi Aktivitas Kelompok. Terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu terapi yang dilakukan perawat kepada sekelompok klien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas yang dilakukan sebagai terapi dan digunakan sebagai target asuhan. Di dalam kelompok terapi terjadi dinamika interaksi yang sering bergantung, saling membutuhkan dan menjadi tempat klien berlatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku lama yang maladaptive.

### **METODE PENELITIAN**

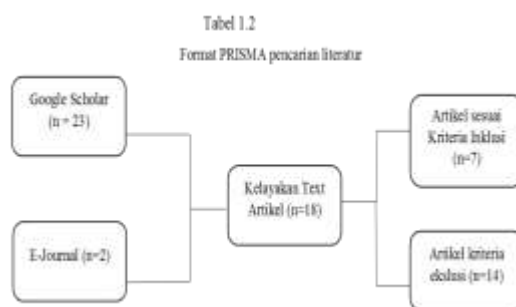
Desain penelitian ini adalah *Literature Review atau tinjauan pustaka*. *Study literature review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet. Penelitian ini dibuat tidak didasari dari penelitian langsung, akan tetapi bersumber dari jurnal-jurnal penelitian yang berisi rangkuman referensi dari beberapa buku maupun jurnal yang disusun menjadi tinjauan pustaka ataupun bersumber dari *textbook* yang berisi terkait dengan judul yang diambil yaitu “pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap tingkat depresi pada lansia”. Adapun kriteria meliputi tahun sumber literatur yang diambil yaitu 5 tahun terakhir antara tahun 2015 sampai dengan 2020, kesesuaian antara kata kunci dan hasil dari jurnal tersebut. Strategis dalam pengumpulan jurnal berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal yang telah terakreditasi seperti google scholar, e-journal secara sistematis langkah-langkah dalam penulisan *literature review*. Dalam pencarian literatur peneliti menggunakan 4 metode sebagai berikut :

Pertama *Search Strategi* : Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan engine Google Scholar dan EJournal dengan kata kunci : Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia. Selanjutnya untuk pencarian jurnal pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap tingkat depresi pada lansia peneliti mendapatkan jurnal dari google scholar sebanyak 19 jurnal dan di E-journal sebanyak 2 Jurnal yang sesuai dengan pokok pembahasan dan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kedua *Selection Criteria* : Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan terapi aktivitas

kelompok terhadap tingkat depresi pada lansia yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Peneliti membuat kriteria inklusi dan eksklusi untuk menyeleksi jurnal-jurnal yang akan digunakan untuk penelitian. Karena terapi aktivitas kelompok tidak hanya di aplikasikan kepada lansia saja, tetapi juga di lakukan oleh remaja dan orang dewasa yang mengalami gangguan dalam kejiwaannya. Dan pencarian jurnal tingkat depresi pada lansia harus sesuai dengan kriteria karena banyak jurnal yang sudah lebih dari 5 tahun oleh sebab itu pencarian jurnal sesuai kriteria sangatlah penting. Ketiga *Quality Assesment* : Pencarian sebuah jurnal untuk *literature review* tidak hanya melihat dari sebuah judul, melainkan harus melihat abstrak dari jurnal tersebut untuk mengetahui isi dan kesimpulan dari jurnal tersebut, dan sesuai atau tidak dengan tujuan dan kriteria yang peneliti terapkan. Setelah membaca semua jurnal yang sudah sesuai tujuannya dengan peneliti, peneliti mendapatkan kesimpulan cocok tidaknya pemakaian literature tersebut.

## PENCARIAN LITERATUR

Peneliti menggunakan jurnal terkait terapi aktivitas kelompok yang bisa di gunakan untuk berbagai macam kegiatan serta terhadap tingkat depresi pada lansia, peneliti menggunakan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang telah dilakukan penelitian dalam bentuk tabel PRISMA (sri wahyuni,2019).



Dari pencarian sebuah literature peneliti menggunakan format prisma untuk mencari literature yang akan dipakai sebagai penyaring jurnal karena memiliki beberapa metode yang bagus untuk menyelidiki jurnal yang akan dipakai untuk *literature review* yang telah dibuat pada table 3.1 yang akan saya jelaskan sebagai berikut : *Identification* : Peneliti merumuskan masalah apa yang akan di cari yakni Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap tingkat depresi pada lansia, lalu peneliti memilih beberapa tempat pencarian jurnal yang banyak memiliki referensi jurnal dan tida berbayar. Yakni ada Google Scholar 23 jurnal dan E-journal 2 jurnal dengan total yang didapat sebanyak 25

jurnal. *Screening* : Peneliti memilih jurnal yang sesuai yang akan digunakan untuk literature review, pertama menyeleksi 25 jurnal , kedua menyeleksi kembali jurnal-jurnal sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan setelah diperiksa dan disesuaikan tersisa 18 jurnal, ketiga membaca abstrak dari jurnal-jurnal yang tersisa untuk menyesuaikan tujuan dan pembahasan peneliti sama dengan jurnal tersebut setelah di periksa dan di amati didapatkan 12 jurnal yang sesuai abstraknya sesuai dengan pembahasan. *Eligibility* : Peneliti melihat dan membaca full teks jurnal-jurnal tersebut untuk di cek kelayakannya untuk dijadikan sumber literature. Dari 12 jurnal yang tersisa setelah di amati dan dibaca peneliti mendapatkan 10 jurnal dengan kelayakan yang bagus dan bisa dijadikan sumber penelitian. *Included* : Artikel yang masuk dalam sumber penelitian dari 10 jurnal yang tersisa peneliti mengamati kembali jurnal-jurnal tersebut dan benar-benar dipakai dalam pembuatan literature review di dapatkan hasil 7 jurnal yang sesuai dan akan masuk dalam sumber literarture review sesuai dengan included yang ditetapkan oleh peneliti.

### **HASIL Pemilihan Responden**

Dalam pemilihan responden untuk pemberian terapi aktivitas kelompok itu berbeda-beda, ada lansia yang tinggal di panti dan ada yang tinggal di rumah, dan ada penelitian di rumah sakit jiwa. Seperti penelitian (Vera Yulandasari, 2019) yang melakukan sebuah enelitian di panti lansia karena lansia yang tinggal di panti lebih sering mengalami masalah mental karena stress sehingga depresi sangat cocok diberikan terapi aktivitas kelompok untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia. Selanjutnya penelitian (Dian Nuraffifah, dkk, 2016) yang melakukan penelitian di UPT Pelayanan Soacial pada lansia sama dengan penelitian Vera Yulandari yang dilakukan di panti lansia.

### **Metode Terapi Aktivitas Kelompok**

Pemberian intervensi terapi aktivitas kelompok memiliki beberapa metode tergantung kondisi dan kemauan peneliti karena terapi ini bisa di kombinasikan dengan terapi lain seperti penelitian (Vera Yulandasari, 2019) peneliti ini membagikan beberapa kelompok intervensi dan kontrol ada pula peneliti yang melakukan dengan 1 kelompok saja dengan waktu terapi yang berbeda-beda untuk melakukan intervensi namun dilihat dari hasil semua jangka waktu pemberian terapi aktivitas kelompok berpengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia dan pemilihan kuesioner untuk depresi pun berbeda-beda ada yang menggunakan GDS, BDI dan DASS tergantung kemauan peneliti.

### **Hasil dan Skor dari Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok**

Dari penelitian sebelumnya terapi aktivitas kelompok memiliki pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia baik yang di lakukan di Indonesia maupun di luar negeri seperti (Vera Yulandasari,2019) menjadi kegiatan rutin di Panti werdha dengan hasil dari kuesioner GDS dari 10 orang responden Terapi Aktifitas Kelompok (TAK), sebelum pemberian TAK, 5 orang (50%) mengalami depresi ringan dan 5 orang lagi mengalami depresi sedang (50%) berubah menjadi 1 orang responden (10%) mengalami depresi minimal, 7 orang responden (70%) mengalami depresi ringan, 2 orang responden (20%) mengalami depresi sedang dan tidak ada yang mengalami depresi berat setelah pemberian Terapi Aktivitas Kelompok. (Dian Nuraffifah,dkk) Populasi seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan. Pengambilan sampel dengan *simplerandom sampling* sebanyak 48 orang. Pengumpulan data dengan pedoman terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi sensori. Pengukuran depresi dengan Skala Beck & Deck yang terdiri dari 13 kelompok pertanyaan. Analisa data dengan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$  artinya terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK)-stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia. Terapi aktivitas kelompok diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternative upaya dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia dan mencegah timbulnya kembali tingkat depresi yang pernah dialami oleh lansia. (Kiki S,dkk) deskripsi data tingkat depresi responden pada awal penelitian (*pre test*) nampak bahwa pada kedua kelompok penelitian (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol) sebagian besar responden mengalami depresi berat. Pada kelompok eksperimen rata-rata mengalami depresi berat yaitu 9 responden (56%) dan pada kelompok kontrol 11 responden (68%). Selanjutnya setelah pemberian perlakuan TAK pada kelompok perlakuan tingkat depresi responden turun menjadi rata-rata sedang (31%) dan ringan (25%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar tetap mengalami depresi berat (63%). Hasil penilaian kuantitatif maupun kualitatif menunjukkan bahwa intervensi terapi aktivitas kelompok yang di sampaikan secara efektif membantu mengurangi gejala depresi populasi lansia yang di tentukan.

**PEMBAHASAN**

Dari jurnal penelitian terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya didapatkan bahwa terapi aktivitas kelompok memiliki banyak manfaat sehingga terapi ini sangat efektif untuk di pakai dalam terapi pengobatan untuk penyembuhan suatu penyakit dapat di aplikasikan ke masyarakat sebagai terapi pengobatan atau peneliti melakukan penelitian selanjutnya untuk mengembangkan terapi aktivitas kelompok. Serta sumber sumber literature dapat di harapkan dijadikan sebgai sumber penelitian yang bisa di terapkan oleh peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang terapi aktivitas kelompok lainnya. Selanjutnya beberapa jurnal tentang tingkat depresi pada lansia yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya agar mengetahui lansia bagaimana bisa mengalami depresi dari hasil penelitian sebelumnya. Lansia dapat di pengaruhi oleh faktor-faktor seperti riwayat penyakit serta pengalaman masa lalu lansia tersebut, tingkat pendidikan , tidak bekerja, ditinggal pasangan, serta lebih cenderung mengalami depresi dari pada laki-laki merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. Sehingga sangat penting untuk melakukan penelitian yang dapat mengurangi tingkat depresi pada lansia, salah satunya dengan Terapi Aktivitas Kelompok karena terapi ini bisa dipakai untuk lansia sangat efektif untk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Diharapkan penelitian penelitian ini bisa di gunakan di berbagai daerah tertentu untuk pengobatan depresi pada lansia terutama lansia yang berada di panti karena di tempat ini lansia lebih sering mengalami depresi serta terapi ini sangat efektif di kembangkan dan di aplikasikan ke masyarakat sebagai penyuluhan kesehatan.

**KESIMPULAN Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia**

Dari 7 jurnal peneliti mendapatkan bahwa ternyata Terapi Aktivitas Kelompok di Indonesia biasa digunakan untuk berbagai macam metode pengobatan dalam kesehatan, serta dijadikan terapi kesehatan untuk membantu pasien dalam penyembuhan, konseling, dan penyuluhan kesehatan di masyaratakat. Hasil penelitian tingkat depresi pada lansia berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil ternyata jenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan lansia berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan analisis tingkat depresi bahwa lansia yang memiliki depresi didominasi oleh lansia dengan tingkat usia pada tingkat usia lansia, berjenis kelamin perempuan, berasal dari tingkat pendidikan dasar, lansia yang sudah rendah dalam keimanannya, dan dengan keluhan penyakit kulit. Peningkatan jumlah lansia dapat membawa dampak positif

apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Di sisi lain, peningkatan jumlah lansia juga dapat menimbulkan berbagai masalah yang jika tidak di tangani dengan baik akan menjadi masalah yang kompleks. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik maupun biologis, mental maupun sosial ekonomi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan terapi aktivitas kelompok sangat efektif diberikan pada lansia yang mengalami depresi. Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di masyarakat. Menurut *World Health Organization (WHO)*, depresi merupakan suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, merasa kurang energi, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan makan atau tidur, dan konsentrasi yang rendah. Pada tahun 2015, lebih dari 300 juta orang diperkirakan menderita depresi atau setara dengan 4,4% populasi dunia. Depresi dapat terjadi pada siapa saja.

#### **Gambaran Tingkat Depresi pada lansia**

Dari beberapa jurnal yang telah di review di dapatkan banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia dan di daerah manapun ada saja lansia yang mengalami depresi, bisa karena faktor lingkungan, dan hubungan sosial lansia tersebut. Serta faktor-faktor lansia seperti usia rentan 60 tahun ke atas, tingkat pendidikan, di tinggal pasangan dan lebih banyak lansia perempuan mengalami depresi dan terdapat perbedaan pada lansia yang tinggal di panti dengan lansia yang tinggal di rumah, lansia yang tinggal di panti lebih mengalami depresi entah depresi ringan, sedang ataupun berat. Oleh karena itu sosial support sangat penting diberikan pada lansia yang mengalami depresi. Sehingga sangat penting di lakukan penelitian terapi pada lansia seperti Terapi Aktivitas Kelompok karena terapi ini sangat efektif untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia seperti penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti sebelumnya.

#### **SARAN**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan intervensi Terapi Aktivitas Kelompok langsung ke lansia dapat memahami dan mempersiapkan segala kebutuhan yang di perlukan serta harus sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) dan manajemen waktu yang pas saat melakukan intervensi serta saran-saran dalam memperbaharui teori dapat di rencanakan dengan matang dan teliti.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Anissa, Mutiara, Rinita Amelia, and Nadia Purnama Dewi. "Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Kabupaten 50 Kota Payakumbuh." *Health & Medical Journal* 1.2 (2019): 12-16.
- Kemendes RI. (2012). Penyakit Tidak Menular. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*. <https://doi.org/ISSN 2088-270X>
- Kemendes RI. (2016). Situasi lanjut usia (lansia). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/1 Desember 2013>
- Souza, S. R., and Voeux PL. "Brunner & Suddarth: Manual of medical and surgical nursing." (2015).
- Sri wahyuni. (2019). Systematic Review Metode Intervensi Pengetahuan Masyarakat Dalam
- Pengendalian Kasus Leptospirosis Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 211–220.
- Susilowati, Kiki, and Arif Widodo. "Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi terhadap Tingkat Depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta." (2015).
- Wahyuni, Tur, and Suryani Suryani. *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta*. Diss. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta, 2010.
- WHO. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organisation
- Yulandasari, Vera. "Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Interpersonal Dan Model Psikodrama Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia: Studi Kasus Di Panti Sosial Tresna Werdha Mataram." *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 7.1 (2019): 36-40.