

HUBUNGAN SELF-MANAGEMENT DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG TAHUN 2025

Mila Karmila¹, Eny Kusmiran², Tentry Fuji Purwanti³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali

E-mail: mkarmilla123@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :05-03-2025

Revised :-18-03-2025

Accepted: 24-03-2025

Key words: Hypertension, Self-management, quality of life

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase globally and is a major risk factor for various cardiovascular complications. Self-management is an important aspect of hypertension control, as successful therapy depends not only on medical treatment, but also on the patient's active role in managing lifestyle, adherence to therapy, and regular blood pressure monitoring. However, many hypertensive patients experience difficulties in implementing effective self-management, which may result in a decrease in their quality of life. Objective of the study: Analyzing the relationship between self-management and the quality of life of hypertensive patients. Methods: This type of research is a quantitative research using a Cross sectional design. The sample used in this research was 68 respondents, with the data collection technique used was accidental sampling. The questionnaire used was in the form of the Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) and WHOQOL-BREF questionnaires with the data analysis used being a bivariate analysis, namely the Chi-Square test. Results: based on the results of the study, it was found that the majority of self-management respondents in the poor category were 28 people (41.2%). the majority of respondents' quality of life in the poor category were 25 respondents (36.8). based on the results of testing with the Chi-Square test, it was found that there was a relationship between self-management and quality of life, the p value = <0.001 <0.05.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara

global dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskular. Manajemen mandiri (self-management) menjadi aspek penting dalam pengendalian hipertensi, karena keberhasilan terapi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga pada peran aktif pasien dalam mengelola gaya hidup, kepatuhan terhadap terapi, serta pemantauan tekanan darah secara rutin. Namun, banyak pasien hipertensi mengalami kesulitan dalam menerapkan self-management yang efektif, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka. Tujuan penelitian : Menganalisis Hubungan Self-management dengan kualitas hidup pasien Hipertensi. Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Cross sectional. Sampel yang digunakan pada penelitian penelitian ini sebanyak 68 responden, dengan teknik pengambilan data yang di gunakan adalah accidental sampling. Kuesioner yang di gunakan berupa kuesioner Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) dan WHOQOL-BREF dengan analisa data yang di gunakan adalah analisa bivariate yaitu uji Chi-Square. Hasil : berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas self- managemet responden kategori buruk sebanyak 28 orang (41.2%). mayoritas kualitas hidup responden kategori buruk sebanyak 25 responden (36.8). berdasarkan hasil pengujian dengan uji Chi-Square didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara self-managemet dengan kualitas hidup didapatkan nilai p value = $< 0.001 < 0.05$. Simpulan: terdapat hubungan antara self-management dengan kualitas hidup pasien hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi bukan istilah penyakit yang asing lagi bagi sebagian masyarakat, hipertensi disebut sebagai the silent killer atau pembunuh tersembunyi karena sering tidak mengakibatkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga pasien tidak menyadari kalau dirinya telah mengidap hipertensi. (Rahmawati, 2021) Tekanan darah tinggi atau dikenal dengan istilah hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Tekanan darah diukur melalui dua angka, yaitu tekanan sistolik (tekanan darah saat jantung memompa darah) dan tekanan diastolik (tekanan darah saat jantung beristirahat di antara detak). Jika hasil pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur menunjukkan angka yang konsisten lebih tinggi dari normal, maka seseorang dapat dikategorikan mengalami hipertensi. (Mayasari, 2020) Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Leny Nopitasari et al., 2021).

Berdasarkan survei Kementerian Kesehatan tahun 2023 Jawa Barat menempati posisi ke 5 dengan kasus hipertensi paling banyak di Indonesia Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 29,4%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga penduduk berusia di atas 18 tahun di provinsi tersebut memiliki tekanan darah tinggi yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Kecamatan Andir masuk ke dalam kategori rendah mengenai cakupan pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi dengan persentase 15,33% atau 2.076 pasien hipertensi. Puskesmas Garuda termasuk dalam lima besar puskesmas dengan prevalensi hipertensi terbanyak di kota Bandung yang berjumlah 19.111 kasus keseluruhan pasien hipertensi. (Dinkes kota Bandung, 2023.)

Self-management merupakan salah satu upaya mencegah terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi. Self-management hipertensi dapat dilakukan dalam 5 komponen yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dan terdapat 5 perilaku pengelolaan hipertensi yaitu kepatuhan terhadap diet rendah garam, aktivitas fisik, kontrol stress, membatasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. (sagala, 2019) Self -management dapat meningkatkan koping untuk menyesuaikan diri dan mengatur kehidupan, perasaan atas kontrol mereka, dan peningkatan kualitas hidup. (Agustin, 2022).

Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga penderita penyakit kronik dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Penurunan tingkat kualitas hidup pada beberapa aspek atau dimensi kualitas hidup akan terjadi pada pasien yang mengalami hipertensi bila dibandingkan dengan pasien memiliki tekanan darah yang normal dan tidak mengkonsumsi obat. (Gultom et al., 2018).

Menurut Prihati (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pada penderita hipertensi kualitas hidupnya buruk bahkan lebih buruk karena hipertensi dapat memberikan pengaruh buruk terhadap vitalitas, fungsi sosial, kesehatan mental, dan fungsi psikologis. Kualitas hidup penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kondisi kesehatan, pengelolaan hipertensi, dan perubahan gaya hidup. Pengendalian tekanan darah yang efektif adalah faktor kunci dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. (Ratnawati, 2023) Studi menunjukkan bahwa ada pengaruh usia terhadap kualitas hidup pasien hipertensi. Semakin tua usia seseorang yang menderita hipertensi, dapat berpengaruh pada penurunan kualitas hidupnya. (Utami, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pasien hipertensi mengalami penurunan pada tahun 2024 terdapat 5.478 orang yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Garuda dan pada bulan November-Desember 2024 ada sebanyak 210 pasien yang mengalami hipertensi. self-management di Upt Puskesmas Garuda dengan 10 pasien didapatkan 5 orang mengalami self- management yang kurang, 3 orang mengalami self-management yang cukup, dan 2 orang mengalami self-management yang baik. dan kualitas hidup dengan 10 pasien didapatkan 4 orang mengalami kualitas hidup yang buruk, 4 orang mengalami kualitas hidup yang sedang dan 2 orang mengalami kualitas hidup yang baik. Penyebab rendahnya kualitas hidup pasien hipertensi di UPT Puskesmas Garuda dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat.

Hasil yang diambil berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan dan tingginya angka kejadian penyakit Hipertensi di Kota Bandung peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan self-management dengan kualitas hidup pasien hipertensi” sebagai upaya pencegahan komplikasi lanjut dari hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode analitik, penelitian ini menggunakan *non-eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *Cross-sectional* adalah metode untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor resiko atau variabel independen dengan pengamatan, observasi dan cara pengumpulan atau pemrosesan data pada saat yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu self-management. Untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas hidup.

Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Garuda pada bulan November-Desember sebanyak 210 orang hipertensi. Sampel dalam penelitian ini pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Garuda Kota Bandung sebanyak 68 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan Teknik *Accidental sampling* dimana Teknik ini didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti, berdasarkan kebetulan bertemu ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan peneliti. (Notoatmodjo, 2018). Kuesioner yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuesioner *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ) yang dimodifikasi dari *Diabetes Self Management Instrument* yang dikembangkan oleh Lin et. al., dalam Akhter (2010) pada tahun 2008. Instrumen kualitas hidup yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) (Nursalam, 2020) instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang memiliki 26 pertanyaan yang terdiri dari 4 domain masing-masing diatur dalam beberapa aspek. Penelitian ini akan dilaksanakan di PUSKESMAS GARUDA Kota Bandung tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan hasil dari penelitian tentang hubungan self manajemen dengan kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Garuda yang dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi frekuensi Kemampuan Self-Management pasien hipertensi di UPT Puskesmas Garuda

Self Management	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Buruk	28	41.2
Cukup	18	26.5
Baik	22	32.4
Total	68	100.0

Berdasarkan hasil analisis statistik pada 68 pasien didapatkan 28 pasien dengan persentase (41, 2%) yang artinya sebagian kecil atau hampir setengah dari responden mengalami self-management buruk, 18 pasien dengan persentase (26,5%)

yang artinya sebagian kecil atau hampir setengah dari responden. yang mengalami self-management cukup dan, 22 responden dengan persentase (32,4%) yang artinya sebagian kecil atau hampir setengah dari responden mengalami self-management baik.

Tabel 2 Distribusi frekuensi hidup pasien hipertensi di UPT Puskesmas Garuda

Kualitas hidup	Frekuensi	Presentase(%)
Buruk	25	36.8
Cukup	23	33.8
Baik	12	17.8
Sangat baik	8	11.8
Total	68	100.0

Berdasarkan hasil analisis statistik pada 68 pasien didapatkan 25 pasien dengan pesentase (36,8%) yang artinya sebagian kecil atau hampir setengah dari responden yang mengalami kualitas hidup buruk, 23 pasien dengan persentase (33,8%) yang artinya sebagian kecil atau hampir setengah dari pasien mengalami kualitas hidup cukup, 12 pasien dengan persentase (17,8%) yang artinya sangat sedikit dari responden yang mengalami kualitas hidup baik, dan 8 pasien dengan persentase (11,8%) yang artinya sebagian kecil atau hampir setengah dari responden mengalami kualitas hidup sangat baik.

Tabel 3 Analisis hubungan self-management dengan kualitas hidup

Self-management	Kualitas hidup								p-value
	Buruk		Cukup		Baik dan sangat baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Buruk	22	10.3	5	9.5	1	8.2	28	28.0	<0.001
Cukup	2	6.6	10	6.1	6	5.3	18	18.0	
Baik	1	8.1	8	7.4	13	6.5	22	22.0	
Total	25	25.0	23	23.0	20	20.0	68	100.0	

Berdasarkan tabel 3 pasien dengan Self-management buruk sangat sedikit dari pasien yang mengalami kualitas hidup buruk, yaitu sebanyak 22 pasien (10,3%). Sangat sedikit dari responden lainnya berada pada kategori tingkat kualitas hidup cukup (9,5%) dan kualitas hidup baik dan sangat baik (8,2%). Self-management buruk mencakup sebagian kecil atau hampir setengah dari responden dengan total responden (28,0%). Hal ini menunjukkan bahwa self-management yang buruk berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi pada pasien hipertensi. Sementara itu, pasien dengan self-management yang cukup dan baik memiliki distribusi tingkat stres yang lebih rendah. Pada kategori self-management cukup, sangat sedikit dari pasien yang mengalami kualitas hidup buruk (6,6%), cukup (6,1%), baik dan sangat baik (5,3%). Pasien dengan self-management baik sangat sedikit dari pasien yang mengalami kualitas hidup buruk (8,1%), cukup (7,4%), baik dan sangat

baik (6,5%) Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa self-management yang buruk cenderung berhubungan dengan kualitas hidup yang buruk pada pasien Hipertensi.

Pembahasan

Kemampuan self-management pasien hipertensi di UPT Puskesmas Garuda

Hasil penelitian menunjukkan perlunya peningkatan Upaya edukasi tentang self-management untuk menunjang kualitas hidup dan perbaikan pada pasien hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Hafidh (2021) 46 responden (51.7) memiliki self management yang buruk. Upaya mencegah dan menangani penderita hipertensi adalah memberikan informasi kesehatan agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi tersebut.

Upaya yang perlu dilakukan salah satunya yaitu program edukasi yang dapat dilaksanakan oleh perawat untuk selalu dapat melakukan kunjungan ke rumah pasien, mengingatkan pasien kembali dan memberikan motivasi bagi pasien. Upaya ini dapat membantu menambah pengetahuan pasien yang dimana pasien perlu memahami kondisi hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pengelolaan tekanan darah secara mandiri. Serta dapat meningkatkan upaya kepatuhan terhadap terapi seperti minum obat sesuai anjuran dokter tanpa melewatkan dosis dan tidak menghentikan obat tanpa konsultasi medis.

Kualitas hidup pasien hipertensi di UPT Puskesmas Garuda

Kualitas hidup merupakan suatu ukuran kesejahteraan individu yang mencerminkan sejauh mana seseorang dapat menjalani kehidupan yang sehat, nyaman, dan bermakna, baik secara fisik, psikologis, social dan lingkungan. hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien pada penelitian ini sebagian besar memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 25 responden (36.8). Kualitas hidup pasien hipertensi merupakan suatu indikator untuk melihat status kesehatan fisik dan Faktor psikologis pasien hipertensi berpengaruh terhadap kualitas hidupnya, kemampuan emosional seseorang yang baik dapat memotivasi pasien untuk melakukan tindakan untuk mengontrol hipertensi nya. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Hamidah, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka putri et al., 2024 menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 29 responden dari total 67 responden dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas fisik yang di lakukan seperti jalan di pagi hari dan berkebun. Pada pasien hipertensi yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur akan membuat aliran darah ke otak akan berkurang dan akan menyebabkan otak kekurangan oksigen (Anggara et al., 2016).

Analisis hubungan Self-Management dengan kualitas hidup pasien hipertensi

Hasil statistik uji Chi-Square pada Self-Management dengan kualitas hidup diperoleh hasil p-value < 0,001 atau dengan kata lain p-value < level of significant (0.05). Hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara self-management dengan kualitas hidup.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Khademian et al., 2019) dengan nilai hasil p value = 0,001 Yang menyatakan adanya hubungan antara self-management dengan kualitas hidup pasien hipertensi, Self-Management berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien hipertensi self-management menurut

penelitian yang dilakukan oleh (Utomo, 2019) adalah kegiatan dalam merawat diri sendiri yang bertujuan untuk mengelola kesehatan, perkembangan dan kesejahteraan hidupnya.

Penelitian (Magobe et al., 2019) menyatakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengontrol tekanan darah pasien hipertensi aktivitas fisik seperti berjalan, jogging, bersepeda, senam aerobik dapat dilakukan oleh potensi. Senang aerobik dapat mengaktifkan beta Bloker Yang berfungsi untuk menormalkan dead jantung sehingga tekanan darah turun. Bentuk self manajemen pasien hipertensi antara lain adalah pergi memeriksa kesehatan ke pelayanan kesehatan terdekat. Memeriksa kondisi kesehatannya dapat memperlambat perkembangan penyakitnya dan meningkatkan derajat kesehatan kesehatannya (Irwan et al., 2016).

KESIMPULAN

1. Kemampuan self-management pada responden rata-rata memiliki kemampuan self manajemen yang buruk responden memiliki tingkat pengetahuan yang buruk dibuktikan dengan kurangnya informasi, kurangnya kepatuhan dalam minum obat, dan kurang dalam menjaga gaya hidup yang membuat self-management kurang optimal.
2. Kualitas hidup pada responden pasien hipertensi rata-rata tingkat kualitas hidup yang buruk karena kurangnya aktivitas fisik dan psikologis karena responden sudah mengalami penurunan kondisi fisik karena sudah berusia 51-60 tahun atau lansia, dan faktor stress karena responden memiliki kesejahteraan dengan pendapatan yang kurang dan faktor kurangnya aktivitas fisik.
3. Hubungan self manajemen dengan kualitas hidup pasien hipertensi memiliki hubungan yang sangat kuat dibuktikan dengan mayoritas responden memiliki self-management Buruk memiliki tingkat kualitas hidup yang buruk dikarenakan kurangnya dukungan dari faktor-faktor yang mempengaruhi keduanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anih Kurnia. (2020). SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI.
- Baik Heni Risprawati. (2022). Keperawatan Medikal Bedah .
- Brunners & Suddarth's. (2010). BRUNNERS & SUDDARTH'S Textbook of Medical-Surgical Nursing.
- Fatma, M., Eros, E., Suryati, S., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). H I P E R T E N S I: KENALI PENYEBAB, TANDA GEJALA DAN PENANGANNYA.
- Galuh Lestari, I., Isnaini, N., Keperawatan, D., Ilmu Kesehatan, F., & Lansia Self Management Tekanan Darah, H. (2018). PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI. Indonesian Journal for Health Sciences, 02(01), 7–18. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>,
- Gultom, A. B., Hanif Siregar, A., Zen Yahya, S., Keperawatan, J., Kesehatan, P., & Medan, K. (2018). Korelasi Stress dan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. 3(2). <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Kedokteran, J., Sains, S. (, Medik, T., Rahmadhani, M., & Penelitian, A. (n.d.). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG BEDAGAI KOTA PINANG THE FACTORS THAT AFFECTING HYPERTENSION IN BEDAGAI VILLAGE, KOTA PINANG SOCIETY.

- Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, D., Barasila, B., indrayana, sofyan, Alma Ata Yogyakarta, U., & Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta, P. (n.d.). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Self-care Management Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II 700 Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Self-care Management Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2>
- Leny Nopitasari, B., Rahmawati, C., & Mitasari, B. (2021). Tingkat Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 2(1). metodologi-penelitian-kesehatan-notoatmodjo_compress. (n.d.).
- MONOGRAF QUALITY OF LIFE PADA PASIEN TERMINAL ILLNESS (Kajian Empiris di Salah Satu Rumah Sakit di Cirebon). (n.d.).
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (peni Puji Lestari, Ed.).
- Penelitian Kesehatan Suara Forikes -----Volume, J., Khusus, N., Hari Kesehatan Nasional, P., Penelitian Kesehatan Suara Forikes -----, J., Erna Damayanti Dosen, F. S., Banyuwangi, Stik., Anisa Firmanti Dosen, T. D., & Agustin Puspitasari Mahasiswa, L. S. (2022). Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. <https://doi.org/10.33846/sf13nk331> prevalensi-hipertensi-indonesia-(2018-dan-2023)_ (1). (n.d.).
- PROF. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2014). ILMU PERILAKU KESEHATAN . PROFIL KESEHATAN 2023 KOTA BANDUNG. (n.d.).
- Ratnawati, R., Utami, Y., & Prasetyo Putri, A. K. (2023). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Demangan Kota Madiun. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 133–137. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i2.517>
- Riza Fikriana. (2018). SISTEM KARDIOVASKULER.
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11, 37. <https://doi.org/10.33846/sf11nk206>