

Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball

Balanced Nutrition Education and Health Checkup for the Elderly Woodball Community

Wilda Yunieswati ^{1*}

Ika Yulianingsih ²

Muhammad Ishaq Gery ²

¹Department of Nutrition,
Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Central Jakarta, Special
Capital Region of Jakarta, Indonesia

²Department of Sports Education,
Universitas Muhammadiyah
Jakarta, South Tangerang, Banten,
Indonesia

email: wilda@umj.ac.id

Kata Kunci

Gizi Seimbang
Klub Woodball
Lansia

Keywords:

Balanced Nutrition
Woodball Club
Elderly

Received: October 2022

Accepted: December 2022

Published: January 2023

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang rentan terkena penyakit tidak menular karena adanya penurunan fungsi organ tubuh dan penurunan sistem imunitas tubuh. Edukasi terkait gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan dan status gizi lansia dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi pada lansia. Sasaran yang terlibat yaitu lansia dari komunitas Pamulang WoodBall Club (PWbC), kota Tangerang Selatan. Edukasi gizi seimbang pada lansia diberikan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet. Sementara itu, pemeriksaan kesehatan dan status gizi lansia dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan dan tekanan darah. Persentase peningkatan pengetahuan sasaran terkait gizi seimbang adalah 41.4%, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada lansia. Sebagian besar lansia memiliki status gizi kegemukan (30.4%) dan obesitas (30.4%) dan mengalami pre-hipertensi (43.5%) dan hipertensi (26.1%).

Abstract

Elderly is a group susceptible to non-communicable diseases due to a decrease in the function of the body's organs and a decrease in the body's immune system. Education related to balanced nutrition and health & nutritional status checks of the elderly are carried out to reduce the risk of non-communicable diseases such as obesity and hypertension in the elderly. The targets involved are elderly people from the Pamulang WoodBall Club (PWbC) Community, South Tangerang City. Education related to balanced nutrition for elderly is provided by lecture and discussion methods using leaflet. Meanwhile, a health & nutritional status checks was carried out by measuring weight, height and blood pressure. The percentage increase in target knowledge related to balanced nutrition is 41.4%, so it can be concluded that there was an increase in knowledge of balanced nutrition in the elderly. Most of the elderly were overweight (30.4%) and obese (30.4%) and had pre-hypertension (43.5%) and hypertension (26.1%).



© 2023 Wilda Yunieswati, Ika Yulianingsih, Muhammad Ishaq Gery. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Persentase lansia di Indonesia pada tahun 2020 berada di angka 9,92%. Di Indonesia, lansia dengan kisaran usia 60-69 tahun mendominasi dengan persentase sekitar 64,29% (Badan Pusat Statistik, 2020). Semakin bertambahnya usia, permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial kemungkinan besar akan semakin meningkat (Kiik *et al.*, 2018). Di Indonesia pada tahun 2020, hampir separuh lansia mengalami keluhan kesehatan, baik fisik maupun psikis (48,14%). Sementara itu, persentase lansia yang mengalami sakit, besarnya hampir mencapai seperempat lansia yang ada di Indonesia (24,35%). Penyakit yang dialami para lansia secara umum yaitu penyakit tidak menular yang disebabkan oleh faktor usia (Badan Pusat Statistik, 2020). Masalah kesehatan berupa penyakit tidak menular merupakan salah satu permasalahan pada lanjut usia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat beberapa penyakit tidak menular terbanyak pada lansia, seperti; hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke, dan penyakit menular antara lain seperti

How to cite: Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), 96-102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>

ISPA, diare, dan pneumonia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular adalah dengan pengaturan makan dan gaya hidup sehat pada lansia.

Asupan zat gizi seimbang diperlukan untuk mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh pada lansia sehingga tetap membutuhkan asupan gizi makro dan mikro yang lengkap dan seimbang. Kebutuhan gizi pada orang dewasa berbeda dengan kelompok lanjut usia, terutama pembatasan konsumsi beberapa bahan makanan seperti konsumsi gula, garam, minyak, makanan berlemak dan tinggi purin, sayur dan buah, dan juga perbedaan dalam aktifitas fisik yang menyesuaikan dengan kondisi lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Sementara pengeluaran energi terutama ditentukan dari tingkat metabolisme basal, dimana semakin lambat seiring dengan pertambahan usia (Corbett *et al.*, 2017). Salah satu penyebab terjadinya penyakit tidak menular pada lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat, sehingga diperlukan adanya pengaturan gaya hidup sehat bagi lansia. Aktivitas fisik seperti olahraga yang rutin merupakan salah satu hal yang dianjurkan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular. Aktivitas fisik pun disesuaikan dengan kondisi fisik dari lansia. Salah satu pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Nuraisyah *et al.* (2021) yaitu penyuluhan hipertensi dan pelatihan senam lansia menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan senam lansia dapat membantu para lansia untuk memahami gejala penyakit hipertensi serta bisa meningkatkan kualitas hidup lansia. Upaya dalam meningkatkan kualitas hidup dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti penyuluhan, pendampingan kesehatan berupa senam maupun dengan pemeriksaan kesehatan secara rutin khususnya bagi lansia (Nuraisyah *et al.*, 2021). Perilaku hidup yang tidak sehat ditambah dengan kurangnya ketersediaan air bersih dan sanitasi lingkungan dapat menjadi salah satu penyebab dari timbulnya permasalahan kesehatan saat ini (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018).

Woodball adalah olahraga permainan yang dilakukan di luar ruangan dan dapat dimainkan secara individu atau tim. Permainan woodball dilakukan dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai meneroboskan bola ke gawang yang ada di setiap lintasan dengan jumlah pukulan sedikit mungkin (Dewi & Sukadiyanto, 2015). Cabang olahraga woodball merupakan olahraga yang relatif mudah dimainkan, murah dan terjangkau di semua kalangan sehingga berpotensi dikembangkan di Indonesia (Widiyatmoko & Prabowo, 2019). Namun, belum banyak masyarakat yang mengetahui olahraga woodball ini. Salah satu komunitas olahraga woodball di Indonesia adalah komunitas Pamulang Woodball Club (PWbC) yang berada di daerah Pamulang, Tangerang Selatan dengan sebagian besar anggotanya lansia. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada lansia dan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi pada lansia melalui edukasi terkait gizi seimbang pada lansia dan pemeriksaan kesehatan & status gizi pada lansia. Kegiatan pengabdian terkait gizi dan kesehatan sudah banyak dilakukan di berbagai kelompok, tetapi kegiatan ini belum pernah dilakukan kepada lansia komunitas woodball di Pamulang, Tangerang Selatan, sehingga kegiatan ini dilakukan sebagai langkah awal untuk peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada lansia dan pencegahan dini pada penyakit tidak menular pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan edukasi gizi seimbang dan pemeriksaan status gizi dan kesehatan pada lansia. Mitra adalah komunitas Pamulang Woodball Club (PWbC), kota Tangerang Selatan. Jumlah sasaran yang terlibat yaitu 23 orang lansia dari komunitas Pamulang Woodball Club (PWbC), kota Tangerang Selatan. Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut

1. Persiapan pra-kegiatan

Tim melakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak mitra yaitu komunitas Pamulang WoodBall Club, kota Tangerang Selatan. Setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan kegiatan, tim melakukan koordinasi untuk kegiatan pelaksanaan edukasi

2. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah edukasi terkait gizi seimbang pada lansia. Materi edukasi gizi seimbang pada lansia meliputi gizi seimbang pada lansia, makanan yang dianjurkan, makanan yang dibatasi, kondisi kesehatan pada

lansia dan penyakit yang umum terjadi pada lansia. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dari peserta sasaran. Materi diberikan menggunakan media leaflet.

3. Pelaksanaan pemeriksaan status gizi dan kesehatan

Kegiatan kedua yang dilakukan adalah pemeriksaan status gizi dan kesehatan lansia. Kegiatan ini terdiri dari pemeriksaan berat badan, tinggi badan, serta tekanan darah lansia. Setelah dilakukan pemeriksaan, lansia dapat melakukan konsultasi gizi dan kesehatan secara gratis sesuai dengan keadaan status gizi dan kesehatan lansia.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan pengetahuan pada lansia dari sebelum pemberian edukasi gizi seimbang. Evaluasi diberikan dalam bentuk pengisian pre-test dan post-test secara langsung dengan jumlah pertanyaan sebanyak lima pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan yang dilakukan pada lansia di komunitas Pamulang Woodball Club, kota Tangerang Selatan adalah edukasi gizi seimbang pada lansia dan pemeriksaan status gizi dan tekanan darah. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan sebelumnya belum pernah dilakukan di komunitas Pamulang Woodball Club, kota Tangerang Selatan.

Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia

Kegiatan edukasi gizi seimbang diawali dengan pre-test. Materi edukasi gizi seimbang pada lansia meliputi pedoman gizi seimbang pada lansia, makanan yang dianjurkan, makanan yang dibatasi, kondisi kesehatan pada lansia dan penyakit yang umum terjadi pada lansia. Materi diberikan menggunakan media leaflet. Gambar 1 menunjukkan leaflet yang digunakan untuk kegiatan edukasi gizi seimbang pada lansia.



Gambar 1. Leaflet Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia

Peserta aktif dalam melakukan diskusi dan tanya jawab dengan narasumber. Kegiatan edukasi diakhiri dengan pengisian post-test. Rata-rata nilai pre-test sasaran adalah 64,4. Sementara itu, rata-rata nilai post-test sasaran adalah 91,1. Persentase peningkatan pengetahuan sasaran terkait gizi seimbang adalah 41,4%, dengan persentase orang yang meningkat pengetahuannya setelah edukasi adalah 100%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada lansia komunitas Pamulang Woodball Club. Tabel I menunjukkan rata-rata nilai pre-test, nilai post-test dan persentase peningkatan pengetahuan.

Tabel I. Nilai rata-rata pre-test, post-test dan peningkatan pengetahuan

Nilai Pre-test	Nilai Post-test	Peningkatan pengetahuan (%)
64,4	91,1	41,4

Hasil pre-test dan post-test pada Tabel I menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang sebanyak 41,4% pada lansia komunitas Pamulang Woodball Club, kota Tangerang Selatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Halim & Suzan, 2019) kepada lansia yang melakukan kontrol penyakit diabetes melitus dan hipertensi di Puskesmas Kabupaten Baru, dimana terjadi peningkatan pemahaman masyarakat yang cukup signifikan mengenai asupan gizi seimbang pada penyakit kronis yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test. Gambar 2 menunjukkan kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilakukan pada lansia komunitas olahraga woodball.



Gambar 2. Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia

Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi gizi seimbang pada lansia adalah metode ceramah menggunakan media leaflet. Metode ceramah dinilai lebih efektif dalam peningkatan pengetahuan dibandingkan metode lainnya. Salah satu kekurangan dalam metode ceramah ini yaitu peserta mudah merasa bosan apabila materi yang disampaikan terlalu panjang (Bany *et al.*, 2014). Oleh karena itu, narasumber harus aktif berinteraksi dengan peserta dan menggunakan media edukasi seperti leaflet agar peserta tidak mudah merasa bosan.

Pemeriksaan status gizi dan tekanan darah lansia

Kegiatan pemeriksaan status gizi dan kesehatan lansia terdiri dari pemeriksaan berat badan, tinggi badan, serta tekanan darah lansia. Setelah dilakukan pemeriksaan, lansia dapat melakukan konsultasi gizi dan kesehatan secara gratis sesuai dengan keadaan status gizi dan kesehatan lansia. Jumlah sasaran yang melakukan pemeriksaan status gizi dan tekanan darah serta konsultasi gizi & kesehatan berjumlah 23 orang. Tabel II menunjukkan hasil pemeriksaan status gizi dan tekanan darah pada lansia Komunitas Pamulang Woodball Club

Tabel II. Hasil Pemeriksaan Status Gizi dan Tekanan Darah pada Lansia

Status Gizi	n	%
Gizi kurang	0	0
Normal	9	39,1
Gemuk	7	30,4
Obesitas	7	30,4
Total	23	100
Kategori Tekanan Darah	n	%
Hipotensi	2	8,7
Normal	5	21,7
Pre-Hipertensi	10	43,5
Hipertensi	6	26,1
Total	23	100

Hasil pemeriksaan status gizi pada lansia yang ditunjukkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa 39.1% lansia memiliki status gizi normal, 30.4% lansia memiliki status gizi kegemukan dan 30.4% lansia memiliki status gizi obesitas. Status gizi pada lansia sebagian besar mengalami kegemukan (*overweight*) dan obesitas. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya aktivitas fisik, dimana sebagian besar lansia sudah tidak bekerja lagi dan hanya sedikit melakukan aktivitas fisik (Nurhidayati *et al.*, 2021). Selain itu, masalah gizi pada lansia dapat muncul karena adanya perilaku makan yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan setiap hari pada lansia.

Selain pemeriksaan status gizi, pemeriksaan lain yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi apakah lansia tersebut memiliki resiko penyakit hipertensi. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di komunitas Pamulang Woodball Club, kota Tangerang Selatan mengalami pre-hipertensi (43.5%) dan 26.1% lansia mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Sementara itu, 21.7% lansia memiliki tekanan darah normal dan 8.7% lansia memiliki tekanan darah rendah (hipotensi). Tekanan darah pada lansia dapat berbeda-beda sesuai dengan kondisi kesehatan dan gaya hidup pada lansia tersebut. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia yaitu adanya riwayat keluarga (genetik), kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, konsumsi garam dan lemak berlebih, merokok, konsumsi alkohol berlebih dan faktor psikososial dan stress. Gambar 3 menunjukkan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan status gizi yang dilakukan pada lansia di komunitas olahraga woodball.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan dan Status Gizi pada Lansia

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Komunitas Pamulang Woodball Club, Kota Tangerang Selatan mengalami pre-hipertensi dan hipertensi. Tekanan darah tinggi (hipertensi) terutama pada lansia dapat dikontrol dengan pengaturan makan dan pengaturan gaya hidup pada lansia. Salah satu pengaturan makan yang bisa dilakukan adalah membatasi makanan tinggi garam (natrium), gula dan lemak yang telah dijelaskan pada saat edukasi gizi seimbang pada lansia di komunitas Pamulang Woodball Club. Selain itu, pengaturan aktivitas fisik atau olahraga yang rutin seperti senam lansia juga dapat dilakukan untuk membantu mengurangi resiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Nuraisyah *et al.*, 2021) yaitu pelatihan senam lansia, dimana kegiatan ini dapat membantu para lansia agar bisa meningkatkan kualitas hidup lansia. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat lainnya yang dilakukan oleh (Fitriyaningsih *et al.*, 2021) yaitu memberikan penyuluhan terkait gizi seimbang dan praktek pengolahan menu seimbang untuk lansia berkaitan dengan penyakit hipertensi juga dapat dilakukan selanjutnya di komunitas tersebut

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 41.1% terkait gizi seimbang pada lansia. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di komunitas Pamulang Woodball Club, kota Tangerang Selatan mengalami pre-hipertensi (43.5%) dan hipertensi (26.1%). Tekanan darah tinggi (hipertensi) terutama pada lansia dapat dikontrol dengan pengaturan makan dan pengaturan gaya hidup pada lansia. Pemeriksaan kesehatan baik itu secara mandiri ataupun dalam kelompok sebaiknya rutin dilakukan pada lansia untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ), Fakultas Kedokteran dan Kesehatan (FKK UMJ) dan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP UMJ) atas dana hibah Pengabdian kepada Masyarakat yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan pada mitra kegiatan yaitu komunitas Pamulang WoodBall Club (PWbC), kota Tangerang Selatan yang telah bersedia bekerjasama dengan baik dan mendukung kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/12/21/0fc023221965624a644c1111/statistik-penduduk-lanjut-usia-2020.html>
- Bany, Z. U., Sunnati, & Darman, W. (2014). Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD. *Cakradonya Dental Journal*, 6(1), 661–666.
- Corbett, D. B., Wanigatunga, A. A., Valiani, V., Handberg, E. M., Buford, T. W., Brumback, B., *et al.* (2017). Metabolic costs of daily activity in older adults (Chores XL) study: Design and methods. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 6, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2017.02.003>
- Dewi, P. C. P., & Sukadiyanto, S. (2015). Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 228–240. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6254>
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>

- Halim, R., & Suzan, R. (2019). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus Dan Hipertensi Serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA Medical Dedication (MEDIC)*, **2**(1), 13–16. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v2i1.5892>
- Indrayani, & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, **9**(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, **21**(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, **6**(4), 364–368. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, **10**(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Widiyatmoko, F. A., & Prabowo, F. K. A. (2019). Persepsi Dan Minat Siswa Sma Se-Kabupaten Jepara Terhadap Cabang Olahraga Woodball. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, **8**(2), 40–43. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.16833>