



Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Sungai Cuka

Nita Pujianti^{1*}, Agus Dwi Rachmannur², Dewi Firani³, Elma Meilani⁴, Pramesty Reggia Kusumawardhaeny⁵

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Email : 2010912210018@mhs.ulm.ac.id

Article History:

Received: 25 Maret 2023

Revised: 23 April 2023

Accepted: 27 Mei 2023

Keywords: Hypertension, High-sodium side dishes, CERDIK program

Abstract: *The prevalence of hypertension in South Kalimantan is 44.1%. In Tanah Bumbu Regency, hypertension is among the top 10 diseases. Coastal areas, like Desa Sungai Cuka, have a high risk of hypertension due to residents' habit of processing seafood with salting as a preservation method. To address this, the community service team implemented the CERDIK program, which involved providing education through posters, counseling, and various tools such as leaflets, digital tensimeters, blood test cards, powerpoints, and pre-post test questionnaires. The program, conducted in August 2022, resulted in a significant change in people's behavior, including regular exercise and reduced salt consumption, to prevent hypertension. These positive outcomes indicate the success of the program delivered by the community service team in Desa Sungai Cuka.*

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Kalimantan Selatan mencapai 44,1%. Hipertensi masih menjadi 10 penyakit tertinggi di Kabupaten Tanah Bumbu karena dipengaruhi oleh pemukiman warga yang rata-rata berada di kawasan pesisir pantai yang memiliki pola kebiasaan mengolah hasil laut menjadi lauk yang diawetkan menggunakan penggaraman. Hal tersebut menjadi salah satu risiko tingginya angka hipertensi khususnya di wilayah pesisir pantai seperti Desa Sungai Cuka. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi melalui poster dan penyuluhan. Instrumen yang digunakan berupa poster, leaflet, tensimeter digital, kartu pemeriksaan darah, powerpoint, kuesioner pre-post test. Program CERDIK adalah program dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang dimodifikasi oleh tim pengabdian masyarakat dengan melakukan edukasi kesehatan yang dilakukan di bulan Agustus tahun 2022. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku masyarakat yang signifikan menjadi lebih memperhatikan kesehatan seperti sering berolahraga dan mengurangi konsumsi garam berlebih untuk mencegah hipertensi yang berarti program yang dibawa tim pengabdian kepada masyarakat Desa Sungai Cuka telah berhasil.

Kata Kunci: hipertensi, lauk tinggi natrium, Program CERDIK

PENDAHULUAN

World Health Organization pada tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 milyar orang di dunia yang menderita hipertensi. WHO juga menyatakan dari 17 juta kematian akibat kardiovaskular diantaranya disebabkan oleh hipertensi sebanyak 9,4 juta (Sulistyono dan Modjo, 2022). Diperkirakan 2025 angka hipertensi akan terus meningkat menjadi 10,44 juta orang. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 31,7% dengan prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu mencapai 44,1 % berdasarkan hasil pengukuran pada usia penduduk usia 18 tahun

130

(Hidayat dan Agnesia, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan di Kabupaten Tanah Bumbu, hipertensi masih menjadi deretan 10 penyakit tertinggi (Sianturi dan Fauzi, 2022). Hal ini dipengaruhi karena tanah bumbu masih berada di kawasan pesisir pantai yang memiliki pola kebiasaan mengolah hasil laut menjadi lauk yang diawetkan menggunakan penggaraman sehingga masyarakat di Tanah Bumbu sudah terbiasa memakan makanan yang asin. Desa sungai cuka merupakan desa wisata karena berada di sekitar Pantai Batu Buaya (Dinkes, 2021). Berdasarkan hasil diagnosa komunitas yang dilakukan didapatkan data 20,5% masyarakat disana memiliki riwayat hipertensi. Masalah ini juga diperparah karena pola makan dan pola hidup masyarakat Desa Sungai Cuka yang menyukai makanan berlemak dan asin, serta masyarakat yang kurang melakukan olahraga menjadi faktor yang memperbesar risiko tingginya angka hipertensi di Desa Sungai Cuka (Wuarlela dan Rochmawati, 2022).

Berdasarkan hasil dari analisis situasi, tim pengabdian masyarakat merasa perlunya melakukan program untuk mencegah hipertensi di Desa Sungai Cuka contohnya yaitu program pemerintah bernama CERDIK (Seprina, Herlina dan Bayhakki, 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggalakan program CERDIK untuk daerah yang memang menjadi fokus pada pemberantasan hipertensi, CERDIK merupakan singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan Seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementerian Kesehatan, 2016). Program CERDIK ini di modifikasi oleh tim pengabdian masyarakat dengan melakukan edukasi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan dan praktik gizi di bulan Agustus tahun 2022. Pelaksanaan kegiatan disambut baik oleh masyarakat yang juga antusias karena mereka juga merasa akan mendapat dampak positif bagi kesehatan di Desa Sungai Cuka. Wawasan masyarakat bertambah mulai dari edukasi terkait penyakit hipertensi dan cara pencegahannya, mengenal tanaman obat keluarga yang dapat mengatasi hipertensi. Selain itu, masyarakat juga diajarkan untuk mengolah makanan olahan hasil laut yang sehat sehingga masyarakat memiliki kemampuan tambahan untuk makanan sehari-hari ataupun untuk menambah penghasilan mereka.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan masyarakat di Desa Sungai Cuka RT.03 yaitu:

Edukasi Kesehatan

- Metode: Melakukan penyuluhan terkait hipertensi menggunakan *powerpoint* serta diadakan praktik pengolahan makanan laut yang bergizi
- Waktu dan Tempat: Sabtu, 30 Juli 2022, di Posyandu Desa Sungai Cuka RT.03.
- Target sasarannya: Seluruh masyarakat Desa Sungai Cuka RT.03 terkhususnya penderita hipertensi.
- Tujuannya: Mengetahui pengertian hipertensi serta mencegah dan menanggulangi risiko penyakit hipertensi, menurunkan angka prevalensi kejadian hipertensi, dan mengetahui cara mengolah makanan laut yang bergizi.
- Evaluasi: Tersedianya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan intervensi, tersedianya informasi yang akurat dan terpercaya untuk masyarakat, adanya partisipasi masyarakat dalam melakukan pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan dilihat dari data absensi masyarakat
- Monitoring: Dilaksanakannya refresh ulang pengetahuan dengan memberikan lembar kuesioner terkait hipertensi.

HASIL

Sungai Cuka merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Satui, Kabupaten Tanah Bumbu, Provinsi Kalimantan Selatan. Letak Desa Sungai Cuka yang terbilang strategis memberikan peluang positif bagi masyarakat sekitarnya dengan memanfaatkan hasil perkebunan karet dan kelapa sawit serta perikanan. Akses pada Desa Sungai Cuka dapat dilewati kendaraan bermotor ataupun mobil.

Kegiatan pengabdian di Desa Sungai Cuka dilakukan melalui kegiatan penyuluhan terkait pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi. Penyuluhan berjalan dengan lancar dengan antusias para warga yang secara aktif mengikuti kegiatan. Penyampaian materi disampaikan oleh petugas penyuluhan. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah slide powerpoint, poster, dan leaflet. Masyarakat sasaran juga diarahkan untuk mengisi kuesioner pre dan post test pada kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan kepada Masyarakat Desa Sungai Cuka

Pada kegiatan selanjutnya diikuti dengan sesi pemeriksaan tekanan darah kepada warga Desa Sungai Cuka dengan menggunakan media berupa tensimeter digital serta buku pemeriksaan tekanan darah yang diberikan kepada masyarakat setempat. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh para kader anti-hipertensi yang telah dibentuk dan dilatih.



Gambar 3. Praktik Pengolahan Makanan Sehat dari Hasil Laut

Masyarakat yang berhadir pada kegiatan penyuluhan pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi berjumlah 31 orang. Media pre dan post test menjadi salah satu media dalam mengukur pengetahuan, sikap, dan tindakan masyarakat terhadap pencegahan penyakit hipertensi menggunakan media berupa tensimeter digital serta buku pemeriksaan tekanan darah yang diberikan kepada masyarakat setempat. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh para kader anti-hipertensi yang telah dibentuk dan dilatih.



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah kepada Masyarakat Desa Sungai Cuka

Sesi terakhir diikuti dengan kegiatan praktik pengolahan makanan hasil laut menjadi makanan yang rendah garam dan tentunya menyehatkan. Media yang digunakan untuk demonstrasi memasak ialah bahan makanan yang berasal dari laut seperti udang dan ikan. Masyarakat menyaksikan secara seksama selama proses pengolahan makanan dilakukan, disamping besarnya manfaat dari segi kesehatan yang diberikan, praktik pengolahan makanan hasil laut ini juga dapat menjadi ide usaha oleh masyarakat.

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan, Pendidikan Terakhir, dan Riwayat Hipertensi

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	4	12,9%
	Perempuan	27	87,1%
2	Usia		
	< 20 tahun	2	6,5%
	20-30 tahun	12	38,7%
	31-34 tahun	8	25,8%
	41-50 tahun	9	29,0%
	> 50 tahun	0	0%
3	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	1	3,2%
	Nelayan	4	12,9%
	Ibu Rumah Tangga	23	74,2%
	Pegawai Swasta	2	6,5%
	Wiraswasta/ Pedagang	1	3,2%
4	Pendidikan Terakhir		
	Tidak sekolah	2	6,5%
	SD/ Madrasah Ibtidaiyah	20	64,5%
	SMP/ SLTP/ Madrasah Tsanawiyah (MTs)	6	19,4%
	SMA/ SLTA/ Madrasah Aliyah (MA)	2	6,5%
	S1/S2/S3	1	3,2%
5	Riwayat Hipertensi		
	Ya	14 (L:2 ; P:12)	45,2%

No	Variabel	Jumlah	Persentase
	Tidak	17 (L:2 ; P:15)	54,8%

Berdasarkan tabel 3.1, peserta kegiatan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 27 orang (87,1%), sedangkan laki-laki 4 orang (12,9%). Adapun usia peserta kegiatan yang sebagian besar berusia 20-30 tahun (38,7%). Mayoritas pekerjaan peserta kegiatan adalah ibu rumah tangga (IRT) (74,2%). Adapun pendidikan terakhir sebagian besar peserta adalah SD/Madrasah Ibtidaiyah sebanyak 20 orang (64,5%). Peserta kegiatan dengan riwayat hipertensi sebanyak 14 orang (45,2%) yang terdiri atas 2 orang laki-laki dan 12 orang perempuan, sedangkan yang tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 17 orang (54,8%) terdiri dari 2 orang laki-laki dan 15 orang perempuan.

3.2 Pengetahuan

Analisis hasil *test* pada saat sebelum dan sesudah diperlukan untuk mengetahui efektivitas pengetahuan yang didapatkan oleh masyarakat. Uji t-test atau uji T berpasangan dilakukan untuk data yang berdistribusi normal dan uji Wilcoxon untuk data tidak berdistribusi normal pada SPSS. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai sig. $0.001 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Apabila dilihat berdasarkan distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, data ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Pre* dan *Post Test*

No.	Kategori Pengetahuan	Jumlah/ Persentase Sebelum (%)	Jumlah/ Persentase Sesudah (%)
1.	Kurang	0 (0%)	0 (0%)
2.	Cukup	13 (41,9%)	6 (19,4%)
3.	Baik	18 (58,1%)	25 (80,6%)
	Jumlah	31 (100%)	31 (100%)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan kesehatan adalah sebesar 22,5%. Peserta memiliki pengetahuan dengan baik sebelum dilakukan penyuluhan (58,1%), kemudian pengetahuan warga meningkat dengan baik setelah dilakukan penyuluhan (80,6%).

3.3 Sikap

Pada penyuluhan yang telah dilaksanakan, diperlakukan uji SPSS untuk mengetahui sikap masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan melalui uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diketahui bahwa nilai sig. $0.001 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan sikap pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Apabila dilihat berdasarkan distribusi frekuensi sikap sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan

No.	Kategori Sikap	Jumlah/ Persentase Sebelum (%)	Jumlah/ Persentase Sesudah (%)
1.	Kurang	22 (71%)	20 (64,5%)
2.	Baik	9 (29%)	11 (35,5%)
	Jumlah	31 (100%)	31 (100%)

134

Tabel 3. menunjukkan bahwa sikap peserta memiliki kategori sikap yang kurang pada sebelum penyuluhan (71%) dan diikuti dengan sikap yang baik (29%). Peningkatan sikap para peserta pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan meningkat sebesar 6,5%. Pada saat sebelum dilakukan penyuluhan, peserta memiliki sikap dengan kategori baik sebanyak 9 orang (29%) dan saat sesudah penyuluhan meningkat menjadi 11 orang (35,5%).

3.4 Tindakan

Kegiatan penyuluhan menjadi sebuah proses pembelajaran kepada masyarakat dalam upaya mencapai tujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan, maupun tindakan masyarakat agar dapat meningkatkan kesejahteraan kesehatan tiap individu maupun masyarakat luas (Fakhriyah *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil *pre* dan *post test* kepada para peserta, dilakukan uji T berpasangan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Uji T Berpasangan Tindakan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Paired Samples Test

			df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Tindakan Pre -Tindakan Post	-2.896	30	.007

Berdasarkan tabel *Paired Samples Test*, nilai sig. adalah 0,007 ($p < 0,05$), sehingga hasil tindakan sebelum dan sesudah mengalami perubahan yang signifikan.

Tabel 5. Uji T Berpasangan Tindakan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair	TINDAKAN_PRE	15.0323	31	3.54480	.63666
	TINDAKAN_POST	16.4839	31	4.21799	.75757

Berdasarkan hasil statistika deskriptif pada tindakan awal dan akhir membuktikan bahwa tindakan akhir memiliki nilai lebih tinggi, hal ini disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan dan penanggulangan hipertensi mampu membentuk tindakan positif.

DISKUSI

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa antusias warga yang tinggi selama mengikuti penyuluhan menjadikan peserta fokus terhadap materi yang diberikan (Situmorang *et al.*, 2023). Pengetahuan individu memiliki peranan penting terhadap pencegahan hipertensi (Pitoy, Padaunan dan Kaligis, 2021). Pengetahuan yang dimiliki terhadap suatu penyakit serta didampingi dengan kebiasaan hidup yang baik dapat dimanfaatkan untuk mencegah munculnya penyakit (Komalasari, Shalahuddin dan Harun, 2020).

Tabel 3. menunjukkan hasil peningkatan tersebut terbilang tidak signifikan dikarenakan hanya 2 orang yang mengalami peningkatan sikap, tetapi perubahan tersebut dapat dilakukan upaya peningkatan agar masyarakat Desa Sungai Cuka menunjukkan sikap yang baik dalam melakukan pencegahan hipertensi.

Notoadmodjo (2012) menyatakan bahwa sikap merupakan suatu reaksi seseorang yang masih tertutup terhadap suatu objek. Sikap tidak terlihat secara langsung, tetapi dapat diartikan terlebih dahulu (Mujiran, Setiyawan dan Rizqie, 2019). Sikap positif yang terbentuk nantinya akan menentukan bagaimana seseorang menghadapi dan bertindak dalam sebuah situasi, dalam hal ini menunjukkan bahwa sikap positif yang dimiliki para peserta akan menentukan dengan baik dalam menghadapi dan mencegah hipertensi (Linawati *et al.*, 2021). Sikap positif sebagai suatu respon terhadap penyakit hipertensi cenderung akan bertindak fokus terhadap pengendalian pola makan, memeriksa tekanan darah dengan rutin, dan melakukan kegiatan fisik secara rutin (Wahyudi, 2019).

Hasil analisis secara keseluruhan menampilkan hasil bahwa hasil tindakan awal dan akhir mengalami perubahan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa rangkaian kegiatan penyuluhan tentang pencegahan dan penanggulangan hipertensi kepada masyarakat Desa Sungai Cuka berhasil. Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif kepada para peserta dengan menunjukkan tindakan positif secara nyata dalam mencegah hipertensi (Priskila *et al.*, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan intervensi dalam Program Cerdik ini yaitu dengan melakukan edukasi kesehatan serta pengecekan tekanan darah melalui penyuluhan kesehatan yang mana menghasilkan output terjadi peningkatan pengetahuan pada masyarakat Desa Sungai Cuka RT 03 berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah diisi masyarakat dan kemandirian pemeriksaan tekanan darah. Masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi mulai dari pengertian penyakit hipertensi, penyebab hingga upaya mencegah hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dilakukan monitoring agar masyarakat tetap rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan berpartisipasi dalam setiap tahap kegiatan pengabdian masyarakat ini, mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT, Aparat, Puskesmas, dan seluruh masyarakat Desa Sungai Cuka terutama RT 03, Kecamatan Satui, Kabupaten Tanah Bumbu. Kami juga berterima kasih kepada PT Arutmin dan semua pihak yang terlibat yang dengan sukarela membantu dalam pengumpulan data dan kelancaran pelaksanaan kegiatan intervensi.

DAFTAR REFERENSI

- Fakhriyah, F. *et al.* (2021) "Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi," *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), hal. 435. doi: 10.31764/jpmb.v4i2.4479.
- Komalasari, V., Shalahuddin, I. dan Harun, H. (2020) "Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut, Indonesia," *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(4), hal. 494–502. doi: 10.33024/hjk.v14i4.2989.
- Linawati, H. *et al.* (2021) "Pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan Covid-19 mahasiswa," *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(2), hal. 125–132. doi: 10.22435/mpk.v31i2.3456.
- Mujiran, Setiyawan dan Rizqie, N. S. (2019) "Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi

- dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar,” *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), hal. 34–41. doi: 10.20961/placentum.v7i2.29734.
- Pitoy, F. F., Padaunan, E. dan Kaligis, S. P. (2021) “Pengetahuan dan sikap lansia terhadap hipertensi di Desa Tounalet Langowan,” *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), hal. 1–9. doi: 10.37771/kjn.v3i2.571.
- Priskila, O. *et al.* (2022) “Skrining dan penyuluhan kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif di Kota Madiun,” *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), hal. 1633–1637. doi: 10.20527/btjpm.v4i4.6751.
- Seprina, S., Herlina, H. dan Bayhakki, B. (2022) “Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19,” *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), hal. 66–73. doi: 10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73.
- Sianturi, S. dan Fauzi, Y. (2022) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Bintuhan Kabupaten Kaur Tahun 2022 Factors Associated With The Incidence Of Hypertension In Puskesmas Bintuhan Kaur District Year 2022,” 1(1), hal. 7–12.
- Situmorang, P. R. *et al.* (2023) “Penyuluhan hipertensi dan diabetes melitus serta pemeriksaan gratis kadar gula darah, hipertensi, dan kadar asam urat di Dusun IV Desa Tanjung Anom Kec.Pancur Batu,” *Jurnal Pengabdian Kesehatan (JUPKes)*, 2(1), hal. 31–36.
- Sulistyono, E. dan Modjo, R. (2022) “Literature Review : Analisis Faktor Terjadinya Hipertensi Pada Pekerja Lapangan,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, hal. 1154–1159.
- Wahyudi, D. T. (2019) “Sikap dan perceived threat terhadap perilaku pencegahan hipertensi,” *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), hal. 118–124. doi: 10.35334/borticalth.v2i1.748.
- Wuarlela, L. dan Rochmawati, L. (2022) “Pencegahan Gangguan Kesehatan Jiwa pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19 dengan Perilaku ‘CERDIK CERIA,’” *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(2), hal. 134–139. Tersedia pada: <https://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinse/article/view/40%0Ahttps://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinse/article/download/40/26>.