

PENYULUHAN KESEHATAN DAN PENERAPAN TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK MENINGKATKAN KESEHATAN LANSIA DI DESA DULLAH KECAMATAN PULAU DULLAH UTARA KOTA TUAL

Rahil Metanfanuan¹, Muhammad amrullah^{2*}, Ivonne A.V. Gasper³, Hamdan Hariawan⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

*Corresponding Author : aam.dais.ad@gmail.com

Abstrak

Seiring bertambahnya usia, sekitar 92% lansia memiliki setidaknya 1 penyakit kronis dan 77% memiliki setidaknya dua atau lebih masalah kesehatan seperti kelemahan fisik, penurunan perawatan diri, risiko jatuh, ketidakmampuan melakukan tugas rumah tangga. Selain perubahan fisik, lansia juga akan mengalami perubahan psikososial seperti gangguan tidur, cemas, depresi. Perubahan ini akan berpengaruh pada kondisi kesehatannya. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang dapat memberikan perubahan atau peningkatan pengetahuan agar lansia bisa tetap jaga kesehatannya sampai tua nanti. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) adalah terapi modalitas yang sangat penting dilaksanakan karena akan membantu lansia saling berhubungan satu sama lain, dapat menghilangkan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, tidak berharga, dan putus harapan. Tujuan dilakukan Terapi Aktivitas Kelompok dengan menggunakan musik pada lansia adalah memberikan terapi bagi semua anggota kelompok untuk merangsang daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, serta untuk membina hubungan sosial dengan orang lain, serta mengurangi gejala depresi dan kecemasan, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, memberikan perubahan yang positif pada *mood* lansia, serta meningkatkan kemampuan kognitif lansia.

Kata Kunci: Lansia, Penyuluhan Kesehatan, TAK

HEALTH COUNSELING AND IMPLEMENTATION OF GROUP ACTIVITY THERAPY TO IMPROVE ELDERLY HEALTH IN DULLAH VILLAGE, NORTH DULLAH ISLAND DISTRICT, TUAL CITY

Abstract

As they age, around 92% of seniors have at least 1 chronic disease and 77% have at least two or more health problems such as physical weakness, decreased self-care, risk of falls, inability to perform household tasks. Apart from physical changes, elderly people will also experience psychosocial changes such as sleep disorders, anxiety, depression. This change will affect his health condition. Health education is one way that can provide change or increase knowledge so that elderly people can maintain their health until they reach old age. Group Activity Therapy (TAK) is a very important therapeutic modality to implement because it will help elderly people relate to each other, can eliminate feelings of sadness, depression, lack of enthusiasm, worthlessness and hopelessness. The aim of Group Activity Therapy using music for the elderly is to provide therapy to all group members to stimulate memory, problem-solving abilities, and build social relationships with other people, as well as reduce symptoms of depression and anxiety, reduce muscle tension, lowers blood pressure, provides positive changes in the mood of the elderly, and improves the cognitive abilities of the elderly.

Keywords: *Elderly, Health Education, TAK*

Pendahuluan

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia tentu akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun kesehatan. Peningkatan jumlah penduduk lansia dapat memberikan manfaat dalam pembangunan. Lansia yang sehat, aktif dan produktif akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya.

Secara global setiap negara di dunia telah mengalami peningkatan angka harapan hidup yang signifikan sejak tahun 1950. Pada tahun 2015 jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 12,3 % dari populasi global, dan pada tahun 2050 jumlah tersebut diproyeksikan menonjol hampir 22% (Fraher & Coffey). Di Indonesia proporsi penduduk lansia berada pada struktur penduduk tua. (*ageing population*). Presentasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 4% selama lebih dari satu dekade (2010 - 2022), sehingga menjadi 11,75%. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 pada tahun 2010 menjadi 71, 85% di tahun 2022. Angka ini menggambarkan setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2022 berharap akan dapat hidup hingga berusia 71 sampai dengan 72 tahun.

Peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH)/Angka Harapan Hidup (AHH) merupakan gambaran keberhasilan pembangunan bangsa, laporan BB (dalam Kemenkes RA, 2013), mengungkapkan bahwa pada tahun 2000 – 2005 Umur Harapan Hidup adalah 66,4 tahun dengan presentasi populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%. Angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%). Menurut BPS dalam (Dewi., S., R, 2014).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang tidak dapat dihindari. Proses, menua terjadi secara alami dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai pada waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. WHO dan UU Nomor 13/Tahun 98 menyebutkan bahwa 60 tahun merupakan usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Dewi. S. R, 2014).

Seiring bertambahnya usia sekitar 92% lansia memiliki setidaknya 1 penyakit kronis dan 77% memiliki setidaknya dua atau lebih masalah kesehatan (Dev et al, 2015). Masalah kesehatan yang sering muncul seperti kelemahan fisik, penurunan perawatan diri karena kesehatan mulai terganggu, risiko jatuh, ketidakmampuan melakukan tugas rumah tangga dan kurang dukungan keluarga (Zumansadeh et al, 2017). Lansia akan mengalami banyak perubahan dan penurunan fisik dan psikososial. Perubahan ini dapat menimbulkan berbagai masalah dan akan berpengaruh dalam menilai dirinya sendiri (Nugroho, 2008).

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai lansia sehat kepada Masyarakat. Penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek, sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Angriyani, 2018) dalam (Joan Herly Hewawan dkk, 2024).

Semakin meningkat pengetahuan masyarakat tentang lansia sehat, para lansia akan terdorong untuk berperilaku lebih baik untuk mewujudkan lansia sehat di masa tua. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan lansia tentang lansia sehat maka dapat melakukan penatalaksanaan masalah kesehatan yang akan dihadapi demi terwujudnya kesejahteraan di masa tua (Widayani dan Triatma, 2013) dalam (Joan Herly Hewawan dkk, 2024).

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) adalah salah satu terapi modalitas yang sangat penting dilaksanakan karena akan membantu anggota saling berhubungan satu sama lain dan dapat menghilangkan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, tidak berharga, putus harapan. Tujuan dilakukan Terapi Aktivitas Kelompok pada lansia adalah memberikan terapi bagi semua anggota kelompok untuk merangsang daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, serta kemampuan bahasa melalui terapi ini. Terapi Aktivitas Kelompok ini berupaya memfasilitasi beberapa lansia untuk membina hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Baithesda (2023) hasilnya ditemukan bahwa TAK sosialisasi menggunakan musik dapat meningkatkan aktualisasi diri, aktivitas dan kepuasan hidup lansia.

Terapi musik adalah terapi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan berfikir dan mental dengan menggunakan rangsangan suara. Pemberian terapi musik dapat digunakan untuk memulihkan dan meningkatkan kemampuan emosional dan sosial, meningkatkan fungsi kehidupan sehari-hari khususnya dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan dasar dalam beraktivitas (Djohn, 2009). Musik dan terapi musik dapat secara positif memiliki efek positif pada lansia jika dilakukan dengan cara yang benar (Fu, et al., 2015; Gutgsell, et al., 2013). Terapi musik dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, memberikan perubahan yang positif pada *mood* lansia, serta meningkatkan kemampuan kognitif. Ada bukti yang menunjukkan bahwa penggunaan musik di lingkungan fasilitas keperawatan selain dapat mencegah depresi, juga masalah psikososial lainnya yang akan menjadi aset untuk digunakan dalam perawatan lansia (Quach & Lee, 2017).

Berdasarkan kajian yang ditemukan pada lansia di Ohoi Dullah, Kecamatan Pulau Dullah Utara Kota Tual, didapatkan jumlah lansia sebanyak 72 orang, diantara mereka ada yang menderita penyakit kronis antara lain hipertensi 29 orang, penyakit jantung 14 orang, diabetes melitus 3 orang. Hasil wawancara tim pengabmas dengan petugas kesehatan yang ada di Desa Dullah, ada posyandu lansia dan kegiatan yang sering dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan dan kadang-kadang dilakukan senam lansia. Dari uraian di atas tim pengabdian ingin melakukan edukasi kesehatan dan penerapan Terapi Aktivitas Kelompok.

Metode

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di desa (Ohoi) Dullah kota Tual. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pra orientasi meliputi persiapan alat/bahan dan media promosi(leaflet dan OHP) dan standar prosedur operasional Terapi Aktivitas Kelompok menggunakan

musik. Selanjutnya tahap kerja diawali dengan pemberian materi tentang hipertensi dan cara penanggulangan yang dikaitkan dengan pola hidup sehat dan manfaat Terapi Aktivitas Kelompok. Media yang digunakan dalam kegiatan TAK adalah *mic wireless*, *speker bluetooth* dan *handphone* untuk memilih lagu. Lagu yang dipilih adalah lagu berirama rege/riang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, simulasi dan praktik Terapi Aktivitas Kelompok menggunakan media musik sesuai protokol. Target sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang berjumlah 7 orang.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tujuannya untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat khususnya lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan memperbaiki *lifestyle* (gaya hidup) yang baik agar terhindar dari berbagai penyakit khususnya penyakit generatif (hipertensi, rheumatik, diabetes melitus dll). Kemudian dengan Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok pada lansia di desa Dullah melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Pengkajian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan pengkajian pada lansia melalui wawancara/anamnesa dan pemeriksaan fisik. Hasilnya ditemukan ada beberapa lansia yang mengalami penyakit seperti hipertensi, Rhematik (Rheumatoid Arthritis) dan diabetes melitus. Dan ada keluhan yang lain seperti sering terbangun di malam hari, cemas karena memikirkan penyakit yang dideritanya.



Gambar 1. Pengkajian lansia di Desa Dullah Kecamatan Pulau Dullah Utara Kota Tual

2. Pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 9 Maret tahun 2024 pukul 09.30 - 10.10 Wit. Materi yang disampaikan adalah konsep hipertensi mulai dari pengertian sampai pada cara penanganan, yang dihubungkan dengan menjaga gaya hidup sehat, seperti hindari merokok, memperhatikan jenis makanan yang harus dikonsumsi, kebutuhan tidur yang cukup, dan cara mengelola stres yang berlebihan. Gaya hidup sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi misalnya makanan, aktifitas fisik, stress dan merokok (Puspitorini, 2009). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh

Solehatul Mahmudah dkk, (2015) tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi Pada lansia Di kelurahan Sawangan Baru, menunjukkan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik, asupan lemak, sangat berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Suoth dkk (2014), tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi Di Puskesmas Kolongan kecamatan kalawat kabupaten Minahasa Utara, hasil penelitian menunjukkan konsumsi makanan, aktivitas fisik, stres, merokok, sangat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan adalah kemampuan seseorang berpikir dan bertindak secara terarah serta efektif, sehingga orang memiliki pengetahuan yang mudah menyerap informasi, saran dan nasehat (Arimbi, Lita and Indra, 2020). Menurut Janji (2020), melalui pendidikan kesehatan, masyarakat dapat memperoleh informasi dan pengetahuan mengenai masalah yang dialami dan bagaimana cara mengatasinya. Konsep ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeani Ester Nelwan (2019), yang menyatakan bahwa tindakan promosi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden/lansia tentang hipertensi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Hasibuan (2023) ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pada pasien lansia tentang hipertensi.



Gambar 2. Pendidikan kesehatan pada lansia

3. Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 9 Maret tahun 2024, pk1 10.30 - 11.30 Wit, di balai desa Dullah Kecamatan Pulau Dullah Utara Kota Tual. 7 Orang lansia setelah selesai mendapat edukasi dilanjutkan dengan kegiatan terapi aktivitas kelompok. Lansia dipersiapkan untuk mengikuti Terapi Aktivitas Kelompok dengan menjelaskan tujuan dan prosedur kegiatan serta waktu yang dibutuhkan dalam melakukan Terapi Aktivitas kelompok sosialisasi.

Terapi Aktivitas Kelompok merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam bersosialisasi, membina hubungan yang baik dengan sesama lansia di lingkungan sekitar. Pemberian Terapi Aktifitas Kelompok sosialisasi melatih individu untuk meningkatkan hubungan interpersonal antar anggota kelompok, berkomunikasi, saling memperhatikan,

memberikan tanggapan terhadap orang lain, mengekspresikan ide, dan menerima stimulus eksternal yang berasal dari lingkungan (Videbeck, 2008).

Proses menua merupakan proses dimana manusia mengalami perubahan baik dari segi fisik psikologi, hubungan sosial maupun segi agama (Fitra dkk, 2015). Hal ini membuat seorang lansia lebih berisiko terhadap masalah kesehatan baik dari segi biologis maupun psikologis. Perubahan psikologis yang biasanya terjadi pada lansia meliputi memori jangka pendek frustasi, kesepian, ketakutan, kematian, depresi dan kecemasan (Maryam, dkk, 2014). Penurunan kemampuan interaksi sosial pada lansia dapat memunculkan perasaan kesepian. Salah satu solusi untuk menghadapi kenyataan ini maka perlu dibentuk kelompok-kelompok lansia yang memiliki kegiatan untuk mempertemukan para anggotanya agar kontak sosial berlangsung. Kontak sosial ini sangat berguna bagi lansia agar memiliki kesempatan untuk saling bertukar informasi, saling belajar dan saling bercanda. Menurut Budi Ana Keliat (2009), Terapi aktivitas kelompok adalah upaya memfasilitasi sejumlah klien dalam membina hubungan sosial yang bertujuan untuk menolong klien dalam berhubungan dengan orang lain, seperti kegiatan mengajukan pertanyaan, berdiskusi, bercerita tentang diri sendiri pada kelompok, menyapa teman dalam kelompok, dan sebagainya. Kontak sosial akan mendatangkan perasaan senang yang tidak dapat dipenuhi bila ia dalam keadaan sendirin. Mempertemukan sesama lansia dan sebaliknya meninggalkan kebiasaan lansia sebagai penunggu rumah perlu dilakukan upaya menghimpun kelompok lansia dalam wadah kegiatan, memungkinkan mereka berbagi rasa dan menikmati hidup (Ancok, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatma Jama (2018) yang menyatakan bahwa peran aktif lansia dalam bermain dengan teman sebayanya dapat berpengaruh terhadap kemampuan dalam beradaptasi sosial. Dengan adanya teman dalam satu kelompok lansia bisa saling berdiskusi dan bekerja sama dengan anggota sekelompok, serta dengan adanya kelompok lawan yang memiliki tingkat kemampuan sosialisasi yang berbeda dapat memotivasi lansia untuk tertarik dan beradaptasi dengan permainan (Hurlock, 2014). Permainan merupakan aktivitas menyenangkan yang dapat meningkatkan semangat dan mencegah stres (Homeyer & Horison, 2008).

Terapi aktivitas kelompok adalah salah satu efektif mengubah perilaku karena di dalam kelompok terjadi interaksi satu dengan yang lain dan saling mempengaruhi kemampuan sosialisasi lansia dimana lansia dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Yunita, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tri Nurhidayanti dkk (2022) dengan Pendidikan Kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam bersosialisasi Di rumah pelayanan sosial lansia Pucang Gading Semarang.



Gambar 3. Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok

Kesimpulan

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. Perlu adanya pendidikan kesehatan agar lansia memiliki pengetahuan yang benar untuk tetap menjaga kesehatannya dengan menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit. dan tetap bahagia bersama teman-temannya dengan sering berkumpul bersama lewat kegiatan posyandu seperti Terapi aktivitas kelompok.

Daftar Pustaka

- Arimbi, Dian Sukma Dewi, Lita, and Rani Lisa Indra (2020). 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Motivasi Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe II'. *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 4(1): 66–76.
- Baithesda., Tinny, W.M., Autry, A (2023). *Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Menggunakan Musik Di Panti Tresna Werdha Rombekan*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.6; No.2; Juni 2023
- Dev, A., KV, S., & Pplai, R.R (2015). *Music therapy for institutionalized elderly persons with depression*. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 6(1).
- Fraher, A., & Coffey, A (2011). *Older people's experiences of relocation ti long-term care*. *Nursing Older People*, 23(10).
- Fu, M. C., Belza, B., Nguyen, H., Logsdon, R., & Demorest, S. (2018). *Impact of group-singing on older adult health in senior living communities: A pilot study*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 76, 138-146.
- Hasibuan, L.A (2023). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Sadabuan*. Padang Sidimpuang.
- Jama, F (2018). *Jurnal Kesehatan Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Kemampuan Sosialisasi Lansia*. <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh1206>.
- Jaji. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leafletterhadap Pengetahuan Warga Dalam Pencegahan Penularan Covid 19*. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan 2020* (1): 135–39. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1764>.
- Maryam, R. Siti, dkk (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Nelwan, Jeani Ester. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhdap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado*. *Journal PHWB*.Vol.1 No 2. July 2019 (pages 1-7)

- Dewi.,S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Cetakan 1. Yogyakarta. Deepublish.
- Zamanzadeh, V., Rahmani, A., Pakpour, V., Chenoweth, L. L., & Mohammadi, E. (2017). *Psychosocial changes following transition to an aged care home: Qualitative findings from Iran. International Journal of Older People Nursing*, 12(2), e12130.
- Prambudi,W.E., Dewi,E.I., & Sulistyorini, L. (2017). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi (TAKS) Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Lansia dengan Kesepian di Pelayanann Sosial Lanjut Usia (PSLU) Jember*. *Pustaka Kesehatan* 5(2), 253-259.
- Putri, D. U. P., Setiaji, B., Maritasari, D. Y., & Budiati, E. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. : Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 113-118.
- Puspitorini, dkk (2009). *Jurnal Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sawagan Baru*. Dalam Poniang Simanulang (2018), dengan judul *Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darusalam Medan*
- Quach, J., & Lee, J. A. (2017). *Do music therapies reduce depressive symptoms and improve QOL in older adults with chronic disease? Nursing*, 47(6), 58- 63.
- Ramayulis, R (2010). *Menu Dan Resep Untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta. Penebar Plus+.South M, Badjuni, H, Malarat, RT. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kaawat Kabupaten Minahasa Utara 2014' Jurnal Keperawatan (e-Kep)*, Vol.2,(1):1-10.
- Videbeck, S.L (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC.
- Yunita (2012). *Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok terhadap Kemampuan Sosialisasi Lansia di Panti Werdha Jember* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang).