

Metode Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja

Yolanda Sutanto¹, Hasniati², Uni³, Julita Lerim Elia Ajang⁴,
Widya Rahma Anggraini⁵, Veronika Enitawati⁶, Ari Andayani⁷

¹Pogram Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
yolandasutanto11566@gmail.com

²Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
hasanhasnie@gmail.com

³Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
unijuni04@gmail.com

⁴Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
lerimjulita@gmail.com

⁵Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
widarahmaar15@gmail.com

⁶Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
edir91436@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

Korespondensi Email : yolandasutanto11566@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Acupressure,
Dysmenorrhea,
Menstrual Pain,
Adolescent Girls,
Reproductive Health,
Community Service

Kata Kunci: Akupresur,
Dismenore, Nyeri Haid,
Remaja Putri, Kesehatan
Reproduksi, Pengabdian
Masyarakat.

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common health issue experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities and reduce quality of life. Many adolescents lack knowledge of effective, safe, and easy non-pharmacological treatment alternatives. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge and skills in managing menstrual pain through acupressure techniques. The activity was conducted in Tg Agung Village, Tanjung Palas Timur Subdistrict, North Kalimantan, involving 15 adolescent girls as participants. The methods used included education, hands-on training, and evaluation through pre-test and post-test assessments. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge of acupressure, shifting from predominantly low to high categories after the intervention. The acupressure points introduced included SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), and LV3 (Taichong). This activity proved effective in enhancing the adolescents' understanding and independence in naturally and non-pharmacologically managing menstrual pain.

Abstrak

Nyeri haid (dismenore) merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup. Banyak remaja belum memahami alternatif penanganan non-obat yang efektif, aman, dan mudah dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja

dalam mengatasi nyeri haid melalui teknik akupresur. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tg Agung, Kecamatan Tanjung Palas Timur, Kalimantan Utara, dengan melibatkan 15 remaja putri sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi edukasi, pelatihan langsung, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai akupresur, dari mayoritas kategori rendah menjadi tinggi setelah intervensi. Teknik akupresur yang diperkenalkan meliputi titik SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong). Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemandirian remaja dalam mengelola nyeri haid secara alami dan non-farmakologis.

Pendahuluan

Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu gangguan kesehatan yang paling umum dialami oleh remaja putri di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dismenore sering kali ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang dapat disertai gejala penyerta seperti mual, muntah, sakit kepala, bahkan pingsan. Masalah ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar, produktivitas, hingga kondisi emosional remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 64,25% remaja putri di Indonesia mengalami nyeri haid, dengan 15–20% di antaranya mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Permasalahan yang muncul adalah rendahnya tingkat literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Sebagian besar remaja menganggap nyeri haid sebagai kondisi normal yang harus ditoleransi, sehingga mereka cenderung tidak mencari solusi yang tepat atau hanya mengandalkan analgesik tanpa mengetahui risiko efek samping jangka panjang. Minimnya akses informasi, kurangnya edukasi dari sekolah maupun tenaga kesehatan, serta adanya stigma sosial dalam membicarakan menstruasi turut memperparah situasi ini.

Validasi masalah ini diperkuat melalui observasi dan wawancara di Desa Tanjung Agung, Kecamatan Tanjung Palas Timur, Kalimantan Utara, yang menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja putri mengalami nyeri haid namun belum mengetahui metode penanganan non-obat seperti akupresur. Bahkan, 80% dari mereka belum pernah mendengar istilah akupresur sebelumnya. Hal ini menegaskan perlunya intervensi berbasis edukasi dan pelatihan praktis yang mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan teknik akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid pada remaja. Akupresur merupakan teknik terapi tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk meredakan nyeri dan meningkatkan keseimbangan energi tubuh. Titik-titik yang biasa digunakan dalam konteks dismenore adalah SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong), yang telah terbukti secara ilmiah dapat meredakan nyeri haid, memperlancar aliran darah, dan merangsang pelepasan endorfin.

Manfaat dari kegiatan ini tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan remaja, tetapi juga memberdayakan mereka agar mampu mengelola nyeri haid secara mandiri, mengurangi ketergantungan pada obat, serta mendorong gaya hidup sehat dan holistik. Program ini juga berkontribusi terhadap upaya promosi dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja di wilayah pedesaan.

Tinjauan terhadap penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Linda Gayatri et al. (2022) membuktikan bahwa stimulasi titik SP8 dan SP10 secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenore pada

remaja. Esti et al. (2023) juga menyatakan bahwa pengetahuan dan praktik akupresur dapat meningkatkan kenyamanan remaja selama menstruasi. Selain itu, penelitian oleh Sarmanah dan Nofa Anggraini (2023) mengungkapkan bahwa penerapan teknik akupresur secara rutin terbukti mampu mengurangi frekuensi penggunaan analgesik di kalangan siswi SMP. Dengan demikian, pendekatan akupresur melalui program pengabdian masyarakat menjadi pilihan intervensi yang relevan, efektif, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja, khususnya dalam hal pengelolaan nyeri haid secara alami.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukatif-partisipatif, yaitu pendekatan yang menggabungkan penyuluhan edukatif dengan pelatihan partisipatif secara langsung. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik sasaran, yaitu remaja putri di wilayah pedesaan yang membutuhkan pendekatan komunikatif, praktis, dan kontekstual dalam memahami serta mempraktikkan teknik akupresur sebagai cara alternatif untuk mengatasi nyeri haid.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat di laksanakan melalui beberapa tahap yaitu : **Survei** awal pada remaja putri usia 13-18 tahun serta **Berkoordinasi** dengan TP. PKK Desa, **Menyusun Instrumen**: Tim menyusun modul edukasi berisi materi tentang dismoinore dan tehnik akupresure. **Persiapan** di mana Edukasi di lakukan secara interaktif dengan menjelaskan penyebab nyeri dan prinsip kerja akupresure secara sederhana agar mudah di pahami. **Pelaksanaan** dengan memberikan praktik langsung pada remaja putri.Serta tahap **Evaluasi** yang di lakukan sengan Pre-test dan Post-test. **Tehnik pengumpulan data** di lakukan dengan menggunakan instrument yaitu : kuesioner Pre- test dan Post- test, Observasi langsung serta wawancara singkat dan diskusi. **Tehnik Analisis Data**, data kuantitatif dari kuesioner dianalisis menggunakan uji statistic deskriptif (Frekuensi dan persentase) serta *uji Paried sample t-test* untuk menilai signifikansi peningkatan pengetahuan, sementara itu, data kualitatif dari observasi dan wawancara di analisis secara tematik.

Hasil dan Pembahasan Pelaksanaan Kegiatan Pemberian *Pre-Test*

Pada tahap awal kegiatan, dilakukan pengumpulan remaja putri di Desa Tanjung Agung, Kecamatan Tanjung Palas Timur, Kabupaten Bulungan, sebagai sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Sebanyak 15 remaja putri yang berdomisili di desa tersebut bersedia menjadi peserta dalam kegiatan edukasi dan pelatihan teknik akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid. Para remaja dilakukan dengan pendekatan langsung melalui koordinasi dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan setempat. Sebelum penyampaian materi edukasi, peserta diberikan *pre-test* berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang akupresur dan penggunaannya dalam mengelola nyeri haid. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dasar mengenai sejauh mana pemahaman peserta sebelum mendapatkan edukasi, serta menjadi acuan evaluasi efektivitas program.

Pemberian Edukasi



Gambar 5.1 Pelaksanaan Pemberian Edukasi pada Remaja

Kegiatan edukasi dan pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu, pukul 14.30 WITA hingga 17.00 WITA, bertempat di salah satu fasilitas umum di Desa Tanjung Agung. Seluruh 15 remaja hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan dengan antusias. Materi yang disampaikan meliputi:

- Pengertian dasar tentang akupresur
 - Manfaat akupresur dalam meredakan nyeri haid
 - Titik-titik tekanan penting pada tubuh yang digunakan dalam teknik akupresur
 - Demonstrasi langsung teknik penekanan akupresur pada bagian tangan dan kaki
- Materi disampaikan secara interaktif oleh tim pengabdian, dengan menggunakan metode active learning. Penyuluhan dilakukan secara lisan disertai visualisasi melalui

leaflet yang dibagikan kepada seluruh peserta. Leaflet berisi ringkasan materi, gambar titik-titik akupresur, dan langkah-langkah penerapan teknik secara mandiri.

Setelah sesi edukasi dan praktik selesai, peserta diberikan post-test dengan instrumen yang sama seperti pada saat pre-test. Tujuannya adalah untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pemahaman peserta mengenai konsep dan teknik akupresur, sebagaimana dibuktikan melalui analisis data pre-post test.

Selain itu, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab singkat guna menggali kesan, pemahaman, serta manfaat yang dirasakan oleh peserta. Peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat membantu mereka memahami cara mengelola nyeri haid secara alami tanpa bergantung pada obat-obatan.

Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Karakteristik Responden (n = 15)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	12–14 tahun	1	6.7%
	15–17 tahun	10	66.7%
	18–19 tahun	4	26.7%
Total		15	100%
Pendidikan	SMP	11	73.3%
	SMA	4	26.7%
Total		15	100%
Pernah Mendengar Akupresur	Ya	3	20.0%
	Tidak	12	80.0%
Total		15	100%

Sebanyak 15 remaja putri dari wilayah Desa Tg. Agung, Kecamatan Tanjung Palas Timur ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Mayoritas responden berusia antara 15–17 tahun (66,7%), yang merupakan kelompok remaja menengah. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal, termasuk siklus menstruasi yang kerap disertai nyeri haid (dismenore). Kondisi ini menimbulkan kebutuhan untuk mendapatkan edukasi yang tepat mengenai cara mengelola nyeri haid, khususnya melalui metode non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan (Ranjani, 2023)

Sebagian besar remaja yang terlibat (73,3%) masih bersekolah di tingkat SMP. Hal ini menunjukkan bahwa mereka masih dalam tahap perkembangan awal hingga menengah, sehingga pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi serta alternatif pengelolaan nyeri haid cenderung terbatas. Tingkat pendidikan yang masih relatif rendah ini menjadi tantangan tersendiri dalam menyampaikan informasi kesehatan yang efektif dan mudah dipahami (Walidaini, 2022).

Salah satu temuan penting dari kegiatan ini adalah bahwa 80% remaja di Desa Tg. Agung belum pernah mendengar tentang akupresur sebagai metode alternatif untuk mengatasi nyeri haid. Hal ini menggambarkan bahwa informasi mengenai metode non-farmakologis tersebut belum tersebar luas di wilayah ini. Minimnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh keterbatasan akses informasi, kurangnya sosialisasi dari tenaga kesehatan atau sekolah, serta adanya stigma sosial terkait pembicaraan terbuka mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi (Sari & Usman, 2021).

Pre-Test Pengetahuan Remaja Desa Tg. Agung Tentang Akupresur

Kategori Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	13	86.7%
Sedang	2	13.3%
Total	15	100%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Tg. Agung memiliki pengetahuan yang rendah tentang akupresur, yaitu sebanyak 13 dari 15 responden (86,7%). Hanya sedikit yang memiliki pengetahuan sedang, dan tidak ada responden dengan pengetahuan tinggi. Fenomena ini mencerminkan minimnya pemahaman dan kesadaran remaja tentang akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid sebelum dilakukan intervensi edukasi.

Post-Test Pengetahuan Remaja Desa Tg. Agung Tentang Akupresur

Kategori Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sedang	3	20.0%
Tinggi	12	80.0%
Total	15	100%

Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan pelatihan tentang akupresur, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan di kalangan remaja Desa Tg. Agung. Sebanyak 12 dari 15 responden (80%) berhasil mencapai kategori pengetahuan tinggi, sementara sisanya (20%) berada dalam kategori sedang, dan tidak ada yang masih dalam kategori rendah. Peningkatan ini menegaskan efektivitas pendekatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, terutama metode penyuluhan langsung yang dilengkapi dengan media leaflet sebagai alat bantu edukasi.

Paired Samples Test

	<i>df</i>	<i>Significance</i>	
		<i>One-Sided p</i>	<i>Two-Sided p</i>
<i>Pair 1 PRETEST – POSTTEST</i>	15	<.001	<.001

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* yang dilakukan untuk membandingkan skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi akupresur, didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) yang sangat kecil, yaitu kurang dari 0,001 ($p < 0,001$) untuk uji satu sisi maupun dua sisi. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara skor pre-test dan *post-test*, yang berarti peningkatan pengetahuan remaja tentang akupresur sebagai metode mengatasi nyeri haid bukanlah hasil kebetulan atau variasi alami, melainkan efek nyata dari intervensi edukasi yang diberikan.

Signifikansi statistik yang tinggi ini menegaskan keberhasilan program pengabdian masyarakat dalam menyampaikan materi edukasi dan pelatihan akupresur secara efektif. Dengan kata lain, intervensi yang dilakukan mampu meningkatkan wawasan dan pemahaman remaja secara nyata dalam waktu singkat. Hal ini sangat penting mengingat kondisi awal pengetahuan yang masih rendah dan minimnya pemahaman tentang akupresur.

Selain itu, hasil ini juga menegaskan bahwa metode pembelajaran yang digunakan—yaitu penyuluhan langsung yang interaktif dan didukung oleh media leaflet—sangat sesuai dengan karakteristik peserta yang masih remaja. Penyampaian materi secara tatap muka memberikan ruang bagi peserta untuk aktif bertanya dan berlatih langsung, sementara leaflet berfungsi sebagai sumber belajar mandiri yang dapat diakses kapan saja untuk memperdalam pemahaman (Marlinda et al., 2022).

Secara praktis, hasil uji ini mengindikasikan bahwa program pengabdian masyarakat ini berhasil memberdayakan remaja Desa Tg. Agung untuk mengenal dan mengaplikasikan teknik akupresur dalam mengelola nyeri haid secara mandiri. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup remaja, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan mendorong gaya hidup yang lebih sehat dan mandiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada remaja putri di Desa Tg. Agung, Kecamatan Tanjung Palas Timur, Kabupaten Bulungan, telah berjalan dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari peserta. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan mengenai akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif melalui penyuluhan langsung dan media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap kesehatan reproduksi mereka, khususnya dalam hal manajemen nyeri menstruasi secara mandiri.

Antusiasme peserta selama kegiatan, serta keterlibatan aktif mereka dalam sesi praktik, menunjukkan bahwa metode akupresur mudah dipahami dan diaplikasikan oleh kalangan remaja. Kegiatan ini juga berhasil membangun kesadaran remaja tentang pentingnya mengenal alternatif penanganan nyeri haid yang alami, murah, dan aman, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan.

Dengan pendekatan yang sederhana namun edukatif, kegiatan ini berhasil memberdayakan remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan dirinya sendiri, serta membuka ruang diskusi yang sehat terkait topik menstruasi yang selama ini masih dianggap tabu di sebagian lingkungan. Pengabdian semacam ini dapat dijadikan model kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan. Dukungan logistik, fasilitas, dan promosi sangat penting untuk menjamin keberlanjutan kegiatan sejenis di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan Puji dan Syukur ke Hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan Rahmat dan Kasih-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Artikel Pengabdian Masyarakat dengan judul “Metode Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja”

Serta tak lupa ucapan terima kasih pengabdian sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo masa jabatan 2022–2027. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan, Ibu Ari Andayani, S.SiT., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Praktik, serta para Ade – ade Remaja Putri yang dengan kerelaan hati dan sukacita bersedia hadir dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Pengabdian juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S., & Oktaviyana, C. (2021). PENGARUH PENERAPAN AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA ABULYATAMA KABUPATEN ACEH.
- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (n.d.). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung.
- Esti, M. W., Widyaningsih, A., & Utami, H. (n.d.). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Pijat Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenoreia.

- Linda Gayatri, N. L. P., Ruspawan, D. M., & Hartati, N. N. (2022). Pengaruh Akupresur pada Titik SP 8 dan SP 10 terhadap Intensitas Nyeri Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 228–238. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2181>
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH MENGURANGI NYERI HAID. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Moniz, M. R., Audina, R., & Afriani, L. D. (n.d.). Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah.
- Ranjani, G. (2023). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 12(1), 48–55. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.296>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Sarmanah, N. & Nofa Anggraini. (2023). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI KABUPATEN LEBAK: The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 99–105. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>
- Walidaini, R. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.787>