



## **KONSUMSI KOPI DAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS WIRE KABUPATEN TUBAN**

**Putri Dwi Yanti<sup>1</sup> Binti Yunariyah<sup>2</sup> Roudhlotul Jannah<sup>3</sup> Titik Sumiatin<sup>4</sup>**  
Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email : [putri123dwiyanti@gmail.com](mailto:putri123dwiyanti@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pada lansia, kebutuhan tidur akan mengalami perubahan. Selain itu diperkirakan tiap tahun sekitar 25%-57% orang dewasa dan lansia mengalami kebutuhan waktu tidur yang tidak cukup dan sekitar 19% diantaranya memiliki masalah kebutuhan tidur yang sangat serius. Akibat stress, pengaruh gaya hidup seperti minum minuman yang mengandung kafein dan alkohol. Kebiasaan minum kopi pada lansia sering terjadi di lingkungan sekitar yang berpotensi tinggi mempengaruhi pola tidur atau kebutuhan waktu tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. jenis penelitian ini analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif di Posyandu Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Dan sampel penelitian sebanyak 82 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner konsumsi kopi dan kejadian insomnia. Analisa data menggunakan uji *spearman rank correlation*. Berdasarkan analisis data menggunakan uji *spearman rank correlation* terdapat hubungan konsumsi kopi dan kejadian insomnia. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah mengkonsumsi kopi tingkat sedang dan hampir setengahnya mengalami insomnia berat dengan *p value*=0,01. Semakin banyak lansia mengkonsumsi kopi maka semakin banyak yang mengalami insomnia. Upaya penyembuhan insomnia dengan cara mengubah jadwal tidur, melakukan ritual tidur seperti melakukan aktivitas-aktivitas yang bisa membawa kondisi rileks seperti pijatan atau meditasi.

**Kata kunci:** Konsumsi Kopi, Insomnia, Lansia

### **ABSTRACT**

*In the elderly, sleep needs will change. Apart from that, it is estimated that every year around 25% -57% of adults and the elderly experience inadequate sleep needs and around 19% of them have very serious sleep needs problems. Due to stress, lifestyle influences such as drinking drinks containing caffeine and alcohol. The habit of drinking coffee in the elderly often occurs in the surrounding environment which has a high potential to influence sleep patterns or sleep needs. The aim of this research is to determine the relationship between coffee consumption and the incidence of insomnia in the elderly in the Wire Health Center area, Tuban Regency. This type of research is correlation analytical using a cross sectional approach. The population in this study were all elderly people who were active in the Posyandu in the Wire Health Center area of Tuban Regency. The research sample was 82*

*people and the sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used a coffee consumption questionnaire and the incidence of insomnia. Data analysis uses the Spearman rank correlation test. Based on data analysis using the Spearman rank correlation test, there is a relationship between coffee consumption and the incidence of insomnia. The research results showed that almost half consumed moderate levels of coffee and almost half experienced severe insomnia with  $p$  value = 0.01. The more elderly people consume coffee, the more they experience insomnia. Efforts to cure insomnia include changing your sleep schedule, carrying out sleep rituals such as doing activities that can bring about a relaxed state, such as massage or meditation.*

**Keywords:** *Coffe Consumption, Insomnia, Elderly*

## PENDAHULUAN

Secara manusia, pada usia 60 tahun, seorang lansia banyak mengalami perubahan biologis, ekonomi, dan sosial. Perubahan ini akan mengalami penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap penyakit. Pada lansia, seseorang banyak mengalami penyakit umum yaitu gangguan tidur (Dewi, 2013). Perubahan pada lansia terjadi terus menerus seiring usia. Gangguan tidur atau insomnia yang dialami lansia yaitu mengalami mengantuk di siang hari dan tidak memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup (McCall, 2021). Adapun secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup akan kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata memerah, mengantuk di siang hari (Kurniawan, 2012).

Menurut WHO (World health organization) kurang lebih penduduk dunia yang mengalami insomnia dengan keluhan sedemikian rupa sekitar 19,1%, selain itu diperkirakan tiap tahun sekitar 25%-57% orang dewasa dan lansia mengalami kesukaran tidur dan 19% diantaranya mengalami insomnia. Prevalensi pada tahun 2017 di dunia banyak yang mengalami gangguan tidur yaitu di negara Amerika Serikat sekitar 83.952 jiwa dan yang terendah ada di negara Meksiko sejumlah 8.712 jiwa. Dan di Indonesia sendiri prevalensi gangguan tidur cukup tinggi pada tahun 2020 sekitar 67% (WHO, 2020). Di Jawa Timur yang mengalami gangguan tidur di malam hari sekitar 45%. Di Indonesia yang mengalami gangguan tidur ditemukan usia 60-65 tahun dan yang terbanyak dialami oleh perempuan sekitar 78,1% (Mustain, 2019).

masalah yang terjadi pada lansia baik secara medik atau psikologis, salah satunya adalah insomnia. Salah satu insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari stress atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin dan alkohol (Siregar, 2011). Gangguan tidur pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi berpotensi tinggi mempengaruhi pola tidur atau kebutuhan waktu tidur pada lansia.

Kopi yang mengandung kafein dapat meningkatkan energi menambah konsentrasi serta mengurangi rasa kantuk dan lelah. Kopi memang memiliki manfaat namun ketika mengkonsumsi kopi secara berlebihan akan menimbulkan dampak negatif, salah satunya mengganggu pola tidur peminumnya. Maka dari itu meskipun kopi memiliki banyak manfaat serta resiko, sebaiknya konsumsi kopi tidak dilakukan secara berlebihan sehingga pecinta kopi dapat manfaatnya dan risikonya bisa dihindari (Dondi & Susy, 2023).

Pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terkena penyakit insomnia adalah menjalani ritual tidur seperti melakukan meditasi (Titah Rahayu, 2020). Dan upaya pencegahan dengan berolahraga secara teratur, menghindari kebiasaan tidur siang, menjalani ritual tidur yang sehat dan memimalkan minum kopi (Hardiwinoto, 2010).

Dari survey awal penelitian yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban, setelah dilakukan wawancara dengan sejumlah lansia dan perawat pelaksana

posyandu lansia di Puskesmas Wire Tuban, ditemukan bahwa 15 lansia, yang mengalami gangguan tidur 10 orang (60%), rata-rata mereka mengeluh sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, adapun faktor yang mempengaruhi diantaranya penyakit 10%, stress 70% dan kebiasaan meminum kopi 20%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan analitik kolerasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Adapun populasinya ialah semua lansia yang aktif di Posyandu Lansia di Wilayah Puskesmas Wire. Kemudian teknik samplingnya ialah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 82 orang. Selanjutnya, instrumen penelitian yang digunakan ialah kuesioner, serta menganalisis datanya dengan *Spearman rank correlation*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan Bulan Juni 2024.

Karakteristik Persentase (%)	Frekuensi (n)	
<b>1. Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	47	58%
Perempuan	35	42%
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100%</b>
<b>2. Usia</b>		
60-69 Tahun	59	72%
70-79 Tahun	17	21%
>80 Tahun	6	7%
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100%</b>
<b>3. Pekerjaan</b>		
Petani	46	56%
Guru/PNS	1	1%
Wiraswasta	0	0%
Lain-lain	35	43%
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dalam tabel 4.1, menunjukkan lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban sebagian besar 47 (58%) berjenis kelamin laki-laki. Dan sebagian besar rentang umur 60-69 tahun sebanyak 59 (72%). Dan sebagian besar pekerjaan sebagai petani sebanyak 46 (56%).

Tabel 2 Variabel Konsumsi Kopi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024.

No	Konsumsi Kopi	Jumlah	%
1	Tidak mengkonsumsi kopi	14	17%
2	Ringan	22	26%

3	Sedang	24	29%
4	Berat	22	28%
<b>TOTAL</b>		82	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan konsumsi kopi pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban hampir setengah sebanyak 24 (29%) mengkonsumsi kopi tingkat sedang.

Tabel 3 Variabel Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024.

No	Kejadian Insomnia	Jumlah	%
1	Tidak insomnia	1	1%
2	Insomnia ringan	25	30%
3	Insomnia berat	33	41%
4	Insomnia sangat berat	23	28%
<b>Total</b>		82	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban hampir setengah sebanyak 33 (41%) mengalami insomnia berat.

Tabel 4 Tabulasi Silang Antara Konsumsi Kopi Dan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Bulan Juni 2024.

No	Konsumsi Kopi	INSOMNIA								Jumlah	%
		Sangat berat	%	Berat	%	Ringan	%	Tidak insomnia	%		
1	Berat	21	26%	1	1%	0	0%	0	0%	22	27%
2	Sedang	2	2%	22	27%	0	0%	0	0%	24	29%
3	Ringan	0	0%	4	5%	17	21%	1	1%	22	27%
4	Tidak mengkonsumsi kopi	0	0%	6	7%	8	10%	0	0%	14	17%
<b>Total</b>		23	28%	33	40%	25	31%	1	1%	82	100%

Uji Spearman Rank Correlation = 0,767 Signifikasi  $p = 0,01$  N = 82

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hampir setengah sebanyak 22 (27%) mengkonsumsi kopi tingkat sedang dan hampir setengahnya sebanyak 33 (41%) mengalami insomnia berat.

Hasil uji korelasi spearman konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban didapatkan nilai  $p = 0,01$  dengan  $p < 0,05$ , yang berarti ada hubungan antara konsumsi kopi dan kejadian insomnia.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur, jenis kelamin dan pekerjaan di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Dan sebagian besar umur 60-69 tahun. Dan sebagian besar pekerjaan sebagai petani.

Menurut Notoadmodjo (2014), jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki sejak seseorang dilahirkan. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa semua orang, baik perempuan maupun laki-laki khususnya laki-laki, hampir semuanya pernah mengonsumsi kopi dalam kesehariannya. Walaupun pola konsumsi kopi maka akan berpotensi mengalami kejadian insomnia.

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan memiliki batasan atau tingkat ukuran hidup yang akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Badan Pusat Statistik menjelaskan batasan lansia adalah usia lansia muda antara 60-69 tahun, lansia madya antara 70-79 tahun dan lansia tua umur 80 tahun keatas. Lansia dalam rentang usia 60-69 tahun sangat berpotensi memiliki rutinitas meminum kopi dalam kesehariannya. Dengan konsumsi kopi yang berbeda-beda sehingga menimbulkan insomnia yang berbeda yang dialami para lansia juga berpotensi mengonsumsi kopi dan beresiko mengalami kejadian insomnia

Pekerjaan adalah sesuatu pencaharian yang dilakukan untuk dijadikan pokok penghidupan atau mencari nafkah, pekerjaan sendiri tidak memerlukan keahlian khusus untuk bisa memulainya (Hendrawan, 2019). Petani merupakan pekerjaan yang hampir semua penduduk di Indonesia dikenal dengan negara agraris dengan luasnya lahan pertanian di setiap wilayah Indonesia terutama juga termasuk di di desa wire. hampir semua responden bekerja sebagai petani dan hampir semua memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan takaran yang bisa lebih banyak dari orang biasa sehingga berpotensi besar dalam pola tidur mereka.

### **Konsumsi Kopi Dan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban**

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang mengonsumsi kopi di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban hampir setengahnya mengonsumsi kopi tingkat sedang. Kopi adalah minuman favorit yang paling banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia, selain air putih dan teh (Farah, 2012). Pengaruh gaya hidup seperti minum kopi membuat presentase konsumsi kopi semakin meningkat. Pada tahun 2010, (Indah Wahyuni, Sarifudin Yusuf, Erna Magga, 2010). Di Indonesia yang mengonsumsi kopi lebih dari satu kali sebesar 29,3% (Risksdas, 2013). Ada berbagai alasan seseorang mengonsumsi kopi yang mengandung kafein antara lain, menyebabkan orang yang mengonsumsi akan memberikan efek energi yang meningkat (Wahyuni, Yusuf, Magga, 2020). Kopi pada umumnya memiliki kandungan yaitu kafein, kafesol, kahweol dan trigonelin. Kandungan kopi yang paling banyak diketahui adalah kafein yang dominan. Kafein merupakan zat yang digunakan untuk meredakan rasa kantuk, sehingga seseorang tetap terjaga dan mencegah kelelahan (Zindanyet al. 2017). Kualitas dan kuantitas dari kandungan kafein yang bekerja dengan cara menstimulasi otak dan didalam kafein memiliki efek samping yang dapat terjadi. Mengonsumsi minuman kopi secara terus menerus akan memunculkan efek yaitu kesulitan tidur (Erwani, 2017). Hal ini dikarenakan hampir seluruhnya lansia laki-laki mengonsumsi kopi untuk mengurangi rasa kantuk, lelah dan juga kalau pagi hari tidak minum kopi kepala terasa pusing dan mudah lelah saat melakukan kegiatan. kuisisioner yang sudah di sebarakan kepada responden banyak yang sering mengonsumsi kopi >6 kali sehari dengan menggunakan cangkir dan cangkir besar 200-450ml/hari. meminum kopi merupakan ritual wajib yang dilakukan oleh masyarakat setiap harinya. Kebiasaan minum kopi ini tidak untuk menemani saat tidak melakukan aktivitas saja, tetapi saat melakukan aktivitas juga biasanya memerlukan kopi supaya tidak mengantuk dan mudah lelah Hal. inilah yang membuat konsumsi kopi semakin meningkat, kebiasaan mengonsumsi kopi ini sudah menjadi kebiasaan bagi masyarakat.

## **Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban**

Hasil penelitian menunjukkan kejadian insomnia pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban hampir setengah yang mengalami insomnia berat.

Insomnia adalah gangguan tidur yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan atau tidak bisa tidur (Rafkknowledge, 2018). Jika tidak mendapatkan tidur yang cukup akan mengalami masalah untuk mengingat, sulit untuk berkonsentrasi dan resiko besar akan mengalami kecelakaan akibatnya lalai atau mengantuk (Kurniawan, 2012). Penyebab gangguan tidur bervariasi seperti gaya hidup, gaya hidup ini antar lain seperti minum alkohol atau minum minuman yang mengandung kafein, selanjutnya faktor fisik bisa mengganggu dalam mendapatkan kualitas tidur yang baik dan pengobatan yang bisa menjadi faktor pemicu gangguan tidur seperti efek samping penggunaan obat-obatan (Sarwono, 2010). Jika insomnia dibiarkan, akan mempengaruhi pola berpikir, tubuh terasa lemah, mudah terserang penyakit dan bisa menyebabkan terjatuh di waktu tidur disaat waktu yang kurang tepat (Siregar, 2011). Sedangkan yang memiliki insomnia berat dapat menurunkan tugas atau kegiatan serta kurang menikmati aktivitas hidup.

## **Hubungan Konsumsi Kopi Dan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban**

Hasil analisa uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* tentang kebiasaan konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia di Wilayah Puskesmas Wire Kabupaten Tuban menunjukkan ada hubungan antara konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi sangat kuat dimana semakin banyak lansia yang mengkonsumsi kopi maka semakin banyak yang mengalami insomnia. Insomnia merupakan ketidak mampuan mempertahankan kualitas tidur, sering terbangun waktu malam hari, tidur singkat, dan merasakan ngantuk berlebihan di siang hari (Proserpio, etal, 2020). Insomnia pada lansia dikaitkan dengan menurunnya fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, hingga bisa sampai terjadi kematian. Sebagian besar yang mengalami gangguan tidur yang memiliki kebiasaan minum kopi ini tidak jarang kan muncul efek samping pada lansia yaitu sulit tidur (Erwani, 2017). Dampak berat insomnia sendiri yaitu depresi, kekurangan tidur, mengantuk disiang hari (Gryglewska, 2010). Hal ini dikarenakan sebagian besar mengkonsumsi kopi untuk mengurangi rasa kantuk, lelah, dan juga kalau pagi tidak minum kopi kepala terasa pusing. Sedangkan insomnia berat dikarenakan pola tidur yang kurang baik, dan durasi yang pendek akan mempengaruhi pola tidur seseorang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang dihasilkan, maka bisa diambil simpulan di antaranya: Sebagian besar lansia berjenis kelamin laki-laki, berumur 60-69 tahunan memiliki pekerjaan tidak menentu. Hampir setengah lansia tergolong mengkonsumsi kopi tingkat sedang. Hampir setengah lansia mengalami insomnia berat. Ada hubungan antara konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia.

Lansia agar tidak sering mengalami insomnia berat salah satunya mengurangi mengkonsumsi kopi. Kepada pihak Puskesmas Wire untuk mengadakan sosialisasi, penyukuhan tentang definisi insomnia, faktor penyebab insomnia, tanda dan gejala kepada para lansia yang ada di posyandu lansia. Kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan peneliti yang terkait mengenai konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia melainkan meneliti lansia secara luas, meneliti mengenai jenis-jenis kopi dan mampu menggunakan metode pendekatan dengan desain yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2015). *Penduduk Usia Lanjut*. In: Statistik BP, editor. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dewi, PA. (2013). *Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali*. E-Jurnal Medika Udayana.
- Erwani, (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Blimbing Padang. Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Farah, A. (2012). *Coffe: Emergency Health Effect and Disease Prevention*. Blackwell Publishing Ltd, First Edition, 28-34.
- Gryglewska, J.O. (2010). *Consequences of sleep deprivation*. *International Journal of Occupational Medicine and Enviromental Health*, 23(1): pp 95-114
- Hendrawan, Andi. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt “X” Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Harapan Delima*. 6, 69-81.
- Kurniawan, (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Tresna Werdha Kabupaten Magetan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- McCall, W. V. et al. (2021). Short-term insomnia disorder in health care workers in an academic medical center before and during COVID-19: Rates and predictive factors’, *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 17(4), Pp. 749–755.
- Mustain, D. (2019). Pengaruh Terapi Beapresiasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap kualitas tidur, 3(1): 1-8.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prayitno, D & Susy, O. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap *Insomnia* Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1): 41-46.
- Proserpio, P., Marra, S., Campana, C., Agostoni, E. C., Palagini, L., Nobili, L., Nappi, R. E., et al (2020). Insomnia and menopause : a narrative review on mechanisms and treatments. *Climacteric*, 23(6), 1–11.
- Rafknowledge. (2018). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Kelompok Gramedia.
- Siregar, MH. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.
- Wahyuni, I. Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan *Insomnia* Pada Mahasiswa Universitas Muhamadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3): 395-402.
- WHO. (2020). Tentang Populasi Lansia.
- Zindany, M. F., Kadri, H., & Almurdi, A. (2017). Pengaruh Pemberian Kopi Terhadap Kadar Kolestrol dan Trigeliserida pada Tikus Wistar (*Rattus novergiccus*). *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 369. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.706>

