ABDI WINA – Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume: 4(1), Juni 2024
https://ojs.unkriswina.ac.id/ e-ISSN: 2809-0179

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI KEGIATAN PKM YANG BERPUSAT PADA KEBUTUHAN PENGHUNI PANTI WERDHA SUMARAH-PALEMBANG

Medi L. Sihombing

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma
E-mail: medi15702021@gmail.com

(Diajukan: 25 Juni 2024, Direvisi: 17 Juli 2024, Diterima: 26 Juli 2024)

ABSTRAK

PKM ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia di Panti Werdha Sumarah melalui peningkatan kesejahteraan rohani dan sosial mereka. Kegiatan yang dilakukan meliputi ibadah dan doa bersama, berbagi kesaksian, pembagian paket penunjang kebutuhan hidup, dan aksi program lainnya. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesejahteraan rohani dan sosial lansia, serta membantu mereka memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa pengabdian masyarakat dapat memberikan manfaat signifikan bagi masyarakat atau komunitas yang membutuhkan.

***Kata kunci**: Lansia, Kualitas Hidup, Kesejahteraan Rohani, Kesejahteraan Sosial, Pengabdian Masyarakat.*

IMPROVING THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY THROUGH PKM ACTIVITIES CENTERED ON THE NEEDS OF THE RESIDENTS OF THE SUMARAH-PALEMBANG NURING HOME

ABSTRACT

This PKM aims to improve the quality of life for the elderly at the Sumarah Nursing Home by improving their spiritual and social welfare. Activities carried out include worship and prayer together, sharing testimonies, distribution of packages to support life's necessities, and other program actions. The results show improvements in the spiritual and social well-being of elderly people, and help them meet their daily needs. This activity proves that community service can provide significant benefits to people or communities in need.

***Key words:** Elderly, Quality of Life, Spiritual Welfare, Social Welfare, Community Service.*

PENDAHULUAN

Sebagai mahasiswa program S1 Teologi di Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, penulis memiliki bekal pengetahuan dan pengalaman dalam bidang teologi dan pelayanan kepada masyarakat. Hal ini dipadukan dengan peran penulis sebagai Ketua Wanita Bethel Indonesia (WBI) di Gereja Bethel Indonesia (GBI) Simpang Bandara Palembang, yang memberikan penulis kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu dan pengalaman dalam pelayanan nyata kepada masyarakat.

Kombinasi antara pendidikan teologi dan pengalaman pelayanan ini mendorong penulis untuk terlibat dalam kegiatan PkM di Panti Werdha Sumarah. Kegiatan ini merupakan wujud nyata dari komitmen penulis untuk melayani mereka yang membutuhkan, khususnya lansia yang sering kali terpinggirkan dan terlupakan.

Melalui kegiatan PkM ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan lansia di Panti Werdha Sumarah dan membantu mereka merasakan kembali rasa memiliki dan kebahagiaan.

Panti Werdha Sumarah menampung lansia dari berbagai latar belakang dan kondisi. Banyak yang merasa kesepian, terisolasi, dan kehilangan rasa memiliki setelah meninggalkan keluarga dan komunitas mereka. Mereka mengalami berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti depresi, kecemasan, dan demensia. Selain itu, mereka merasa tidak berdaya dan kehilangan tujuan hidup.

Survei yang dilakukan oleh staf panti menunjukkan bahwa 70% lansia merasa kesepian dan 60% merasa terisolasi. Wawancara dengan lansia mengungkapkan bahwa mereka merindukan interaksi sosial dan dukungan emosional. Catatan medis menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami depresi dan kecemasan. Proses penuaan menyebabkan lansia rentan terhadap penyakit. Lansia mengalami kemunduran secara fisik dan mental (Tadjudin dan Salim, 2021).

Sebuah studi oleh Lestari menemukan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dan kelompok dukungan memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah (Lestari, 2022). Sebuah studi lain oleh Oktavianti dan Setyowati menemukan bahwa lansia yang memiliki hubungan sosial yang kuat memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi (Oktavianti dan Setyowati, 2020).

Berdasarkan analisis situasi dan kondisi lansia di Panti Wreda Sumarah, serta tinjauan literatur, kegiatan PkM ini berfokus pada dua isu utama: Lansia membutuhkan dukungan kerohanian untuk menghadapi masa tua dengan tenang dan penuh makna, dan membutuhkan interaksi sosial dan dukungan emosional untuk mengatasi kesepian dan isolasi.

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan dan sering kali terabaikan (Tasya, 2023). Melakukan kegiatan PkM di Panti Werdha Sumarah merupakan kesempatan untuk membantu mereka meningkatkan kualitas hidup mereka dan merasakan kembali rasa memiliki dan kebahagiaan.

Melalui kegiatan PkM ini, diharapkan lansia di Panti Werdha Sumarah dapat: merasa lebih tenang, damai, dan memiliki tujuan hidup melalui kegiatan keagamaan dan doa bersama, mengurangi rasa kesepian dan isolasi, dan meningkatkan rasa memiliki melalui kegiatan kelompok dukungan, dan meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri: Merasa lebih berdaya dan mampu menjalani hidup dengan penuh makna.

Tujuan utama kegiatan PkM ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Panti Werdha Sumarah melalui: meningkatkan kesejahteraan rohani dan sosial mereka, membantu mereka mengatasi kesepian dan isolasi, memberikan mereka

dukungan emosional dan kerohanian, dan membuat mereka merasa lebih berdaya dan mampu menjalani hidup dengan penuh makna.

Kegiatan ini diharapkan dapat membawa perubahan positif bagi lansia, membantu mereka merasa lebih bahagia, sehat, dan terhubung dengan komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM ini diawali dengan proses perencanaan aksi bersama Wanita Bethel - GBI Simpang Bandara Palembang. Proses ini melibatkan 14 orang anggota Wanita Bethel yang berperan sebagai subyek pendamping dalam proses perencanaan dan pengorganisasian komunitas.

Bersama-sama dengan pihak panti Werdha Sumarah, mereka melakukan: analisis situasi dan kondisi lansia di panti wreda, identifikasi kebutuhan dan permasalahan lansia, penetapan tujuan dan sasaran kegiatan PkM, dan penyusunan rencana kegiatan PkM yang terinci.

Subjek pengabdian dalam kegiatan PkM ini adalah 21 orang lansia yang tinggal di Panti Werdha Sumarah. Mereka berasal dari berbagai latar belakang dan kondisi, dan memiliki kebutuhan spiritual dan sosial yang beragam.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Panti Werdha Sumarah, yang beralamat di Sukomoro No.27, Sukamoro, Kec. Talang Kelapa, Kab. Banyuasin, Sumatera Selatan.

Metode dan strategi pengabdian yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah: Ibadah dan doa bersama, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual lansia dan membantu mereka merasa lebih tenang dan damai. Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan, kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan sosial lansia, membantu mereka mengatasi kesepian dan isolasi, dan meningkatkan rasa memiliki.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 Agustus 2023, dengan tahapan sebagai berikut: 08.00 - 09.00 WIB: Tiba di Panti Werdha Sumarah dan persiapan kegiatan.09.00 - 10.00 WIB: Ibadah dan doa bersama.10.00 - 11.00 WIB: Istirahat dan minum teh.11.00 - 12.00 WIB: Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan.12.00 - 13.00 WIB: Makan siang bersama.13.00 - 14.00 WIB: Hiburan dan interaksi dengan lansia.14.00 - 15.00 WIB: Pembagian bingkisan dan penutupan kegiatan.

Setelah kegiatan PkM selesai, akan dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan dan dampaknya terhadap lansia.

Evaluasi ini akan dilakukan dengan cara: Mengumpulkan umpan balik dari lansia dan staf panti werdha. Menganalisis data yang dikumpulkan selama kegiatan. Membuat laporan evaluasi. *Monitoring* kegiatan PkM juga akan dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan mencapai tujuan yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM di Panti Werdha Sumarah berlangsung dengan lancar dan penuh antusiasme dari para lansia.

Ibadah dan doa bersama berjalan dengan khidmat dan penuh makna. Para lansia tampak tersentuh dan terharu dengan khotbah dan doa yang disampaikan. Suasana ibadah dan doa bersama terasa tenang dan damai, dan banyak lansia yang mengungkapkan rasa syukur dan kebahagiaan mereka setelah mengikuti kegiatan ini.

Ibadah dan doa bersama merupakan aspek penting dalam kehidupan kerohanian lansia (Paende, 2019). Melalui kegiatan ini, lansia dapat merasakan ketenangan, damai, dan kebahagiaan dalam menghadapi masa tua mereka.

Gambar 1. Suasana Ibadah dan Doa Bersama oleh Tim WBI Simpang Bandara

Berbagai teolog telah memberikan landasan teologis yang kuat untuk pentingnya ibadah dan doa bersama bagi lansia. Beberapa teolog, seperti Erik Erikson dan Carl Jung, memfokuskan pada tahap perkembangan psikososial lansia (Desiningrum, 2012). Menurut mereka, lansia berada dalam tahap "integritas ego versus keputusasaan". Pada tahap ini, lansia dihadapkan pada tugas untuk merefleksikan kehidupan mereka dan menemukan makna dan tujuan hidup mereka. Ibadah dan doa bersama dapat membantu lansia dalam proses refleksi dan pencarian makna ini.

Alkitab banyak memuat contoh lansia yang setia beribadah dan berdoa kepada Tuhan. Abraham, Hagar, Sara, Ishak, Yakub, dan Yusuf adalah beberapa contoh lansia yang tetap setia kepada Tuhan meskipun mereka menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka. Kisah-kisah mereka menunjukkan bahwa ibadah dan doa dapat menjadi sumber kekuatan dan penghiburan bagi lansia (Gunawan dkk, 2020).

Ibadah dan doa bersama memiliki banyak manfaat bagi lansia, antara lain: Meningkatkan kesejahteraan rohani, ibadah dan doa membantu lansia untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan dan menemukan makna dan tujuan hidup mereka. Meningkatkan kesehatan mental: Ibadah dan doa dapat membantu lansia untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Meningkatkan kualitas hidup: Ibadah dan doa dapat membantu lansia untuk merasa lebih bahagia, puas, dan memiliki tujuan hidup. Memperkuat hubungan sosial: Ibadah dan doa bersama dapat membantu lansia untuk terhubung dengan orang lain dan membangun komunitas yang kuat.

Kegiatan PkM di Panti Werdha Sumarah yang berfokus pada ibadah dan doa bersama memiliki landasan teologis yang kuat dan diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi para lansia di panti tersebut.

Kegiatan berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan juga berjalan dengan baik. Para lansia saling berbagi cerita tentang pengalaman hidup mereka, baik suka maupun

duka. Cerita-cerita ini membantu mereka untuk saling memahami dan menguatkan satu sama lain.Suasana kelompok dukungan terasa hangat dan penuh kekeluargaan, dan banyak lansia yang merasa terbantu dan terhibur setelah mengikuti kegiatan ini.

Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi individu yang ingin mengatasi berbagai masalah dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Pospos dkk., 2022). Kegiatan ini memiliki landasan teori yang kuat dalam psikologi dan didukung oleh pendapat para psikolog ternama.

Teori Dukungan Sosial, teori ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi stres dan kesulitan dalam hidup mereka (Antari dkk., 2016). Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan dapat membantu individu untuk membangun dan memperkuat jaringan dukungan sosial mereka. Teori Identifikasi dan Peniruan, teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung meniru perilaku dan sikap orang lain yang mereka anggap sebagai model peran. Ketika individu mendengar kesaksian dari orang lain yang telah mengatasi masalah yang serupa dengan mereka, mereka dapat termotivasi untuk mengikuti jejak orang tersebut dan menerapkan strategi yang sama untuk mengatasi masalah mereka sendiri. Teori Pemrosesan Emosional, teori ini menjelaskan bahwa individu yang mengekspresikan dan memproses emosi mereka secara terbuka dan sehat lebih mampu mengatasi stres dan kecemasan (Hartanti, 2019). Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosi mereka secara terbuka dan mendapatkan dukungan dari orang lain.

Psikolog kognitif Judith Beck menekankan pentingnya berbagi pengalaman untuk membantu individu memahami dan mengatasi pola pikir negatif yang dapat berkontribusi pada depresi dan kecemasan. Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan dapat membantu individu untuk mengidentifikasi pola pikir negatif mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Psikolog Aaron Beck, pendiri terapi kognitif-perilaku, juga menekankan pentingnya berbagi pengalaman untuk membantu individu belajar dari orang lain dan mengembangkan strategi koping yang efektif (Rizky dkk., 2022). Berbagi kesaksian dalam kelompok dukungan dapat membantu individu untuk mendapatkan ide dan strategi baru untuk mengatasi masalah mereka.

Pembagian paket kebutuhan hidup juga disambut dengan gembira oleh para lansia. Paket kebutuhan hidup ini berisi makanan, minuman, dan barang-barang kebutuhan sehari-hari lainnya. Para lansia merasa terbantu dan terharu dengan bantuan yang diberikan. Pembagian paket kebutuhan hidup kepada lansia merupakan kegiatan yang memiliki kontribusi positif bagi kesejahteraan sosial dan emosional mereka (Yusriana dkk., 2018). Kegiatan ini memiliki landasan teori yang kuat dalam sosiologi dan dapat dijelaskan melalui berbagai perspektif sosiologis.

Gambar 2. Lansia dan Pembagian Paket Penunjang Kebutuhan Hidup

Teori Stratifikasi Sosial, teori ini menjelaskan bahwa masyarakat terbagi menjadi kelas-kelas sosial yang berbeda berdasarkan faktor-faktor seperti pendapatan, kekayaan, dan status sosial (Maunah, 2015). Lansia sering kali termasuk dalam kelas sosial yang rentan dan berisiko mengalami kemiskinan dan kekurangan. Pembagian paket kebutuhan hidup dapat membantu lansia untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka dan mengurangi risiko kemiskinan. Teori Ketergantungan, teori ini menjelaskan bahwa individu dan kelompok sosial saling bergantung satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan mereka. Lansia sering kali menjadi lebih bergantung pada orang lain seiring bertambahnya usia mereka. Pembagian paket kebutuhan hidup dapat membantu lansia untuk tetap mandiri dan hidup di komunitas mereka.Teori Solidaritas Sosial, teori ini menjelaskan bahwa individu dan kelompok sosial memiliki rasa tanggung jawab moral untuk saling membantu dan mendukung (Funay, 2020). Pembagian paket kebutuhan hidup merupakan wujud nyata dari solidaritas sosial dan menunjukkan bahwa masyarakat peduli terhadap kesejahteraan lansia.

Pembagian paket kebutuhan hidup memiliki beberapa dampak positif bagi lansia, antara lain: Meningkatkan kesejahteraan sosial, lansia yang menerima paket kebutuhan hidup merasa lebih aman dan terjamin karena mereka memiliki akses ke kebutuhan dasar mereka. Meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri, lansia merasa dihargai dan dihormati ketika mereka menerima bantuan dari orang lain. Memperkuat hubungan sosial, pembagian paket kebutuhan hidup dapat menjadi kesempatan bagi lansia untuk terhubung dengan orang lain dan membangun hubungan sosial yang baru. Meningkatkan kualitas hidup (Fatmawati dkk., 2019). Secara keseluruhan, pembagian paket kebutuhan hidup dapat membantu lansia untuk hidup lebih bahagia dan sehat.

Kegiatan PkM di Panti Werdha Sumarah yang berfokus pada pembagian paket kebutuhan hidup memiliki landasan teori yang kuat dan diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi para lansia di panti tersebut.

Selain kegiatan ibadah, doa bersama, dan berbagi kesaksian, tim PkM juga melakukan beberapa aksi program untuk membantu memecahkan masalah lansia di Panti Wreda Sumarah, antara lain: Membantu lansia dalam aktivitas sehari-hari, seperti mandi, berpakaian, dan makan. Menemani lansia yang merasa kesepian dan terisolasi. Memberikan konseling dan dukungan emosional kepada lansia yang mengalami depresi, kecemasan, atau masalah mental lainnya. Membantu lansia dalam mengakses layanan kesehatan. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang masalah yang dihadapi lansia.

Melalui kegiatan PkM ini, diharapkan terjadi perubahan sosial pada lansia di Panti Wreda Sumarah, antara lain: Meningkatnya kesejahteraan spiritual dan sosial lansia. Berkurangnya rasa kesepian dan isolasi lansia. Meningkatnya rasa memiliki dan kebahagiaan lansia. Meningkatnya harga diri dan rasa percaya diri lansia. Meningkatnya kualitas hidup lansia.

Beberapa bukti munculnya perubahan perilaku lansia setelah mengikuti kegiatan PkM ini, antara lain: Lansia lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan di panti werdha. Lansia lebih mudah bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain. Lansia lebih terbuka dan berani untuk berbagi cerita mereka. Lansia lebih tampak bahagia dan puas dengan kehidupan mereka.

Gambar 3. Penulis di Panti Werdha Sumarah - Palembang

KESIMPULAN

Kegiatan PkM di Panti Werdha Sumarah telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Melalui kegiatan ibadah, doa bersama, dan berbagi kesaksian, lansia mendapatkan dukungan spiritual dan emosional yang mereka butuhkan. Pembagian paket kebutuhan hidup dan aksi program lainnya juga membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi. Kegiatan PkM ini sejalan dengan teori tentang kebutuhan kerohanian dan sosial lansia. Lansia membutuhkan dukungan spiritual untuk menghadapi masa tua dengan tenang dan penuh makna, dan mereka juga membutuhkan interaksi sosial dan dukungan emosional untuk mengatasi kesepian dan isolasi. Kegiatan PkM ini telah berhasil memberikan kedua jenis dukungan tersebut kepada lansia di Panti Werdha Sumarah. Tim PkM merekomendasikan agar kegiatan ini dapat terus berlanjut dan diperluas jangkauannya. Penting juga untuk melibatkan lebih banyak pihak dalam kegiatan ini, seperti komunitas, organisasi sosial, dan pemerintah. Dengan kerjasama dari berbagai pihak, diharapkan kualitas hidup lansia di Indonesia dapat terus ditingkatkan. Kegiatan ini memberikan bukti nyata bahwa pengabdian masyarakat dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

Antari, B. R., Saktika, T., & Ferianto. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cebongan Sleman Yogyakarta Tahun 2015. *Media Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 53–59. https://doi.org/10.30989/mik.v5i1.51

Desiningrum, D. R. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Universitas Diponegoro.

Fatmawati, T. Y., Ariyanto, & Nurfitriani. (2019). PKM Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 98–102. https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v4i1.1055

Funay, Y. E. N. (2020). Indonesia dalam Pusaran Masa Pandemi: Strategi Solidaritas Sosial berbasis Nilai Budaya Lokal. *Jurnal Sosiologi Agama*

Indonesia (JSAI), *1*(2), 107–120. https://doi.org/10.22373/jsai.v1i2.509

Gunawan, A., Darmawan, W., Santoso, I., Lim, C. K., Nugroho, W. S., & Khristianto, Y. C. (2020). *Bahan Pembinaan Lansia Juli-Desember 2020*. Komisi Usia Lanjut - Departemen Pembangunan Gereja BPMSW GKI SW Jateng.

Hartanti, A. H. S. (2019). Hubungan Status Emosional dengan Kesehatan Fisik Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. In *Artikel Jurnal*. http://repository.unmuhjember.ac.id/7317/1/ARTIKEL.pdf

Lestari, V. Y. (2022). *Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.

Maunah, B. (2015). Stratifikasi Sosial dan Perjuangan Kelas dalam Perspektif Sosiologi Pendidikan. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, *3*(1), 19–38.

Oktavianti, A., & Setyowati, S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, *2*(2), 120–129. https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.68

Paende, E. (2019). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, *8*(2), 93–115.

Pospos, C. J. L., Dahlia, Khairani, M., & Afriani. (2022). Dukungan Sosial dan Kesepian Lansia di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, *5*(1), 40–57. https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115

Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, *1*(2), 265–280.

Tadjudin, N. S., & Salim, R. B. (2021). Program Bakti Kesehatan untuk Lansia di Panti Werdha Kristen Hana. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 935–942.

Tasya. (2023). *Kelompok Lansia yang Tergolong Rentan Cenderung Terkesampingkan*. Universitas Gajah Mada. https://ugm.ac.id/

Yusriana, Rekawati, E., & Nurviyandari, D. (2018). Pemenuhan Kebutuhan Dasar pada Lansia Meningkatkan Kualitas Hidup di Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *1*(1), 24–30. https://doi.org/10.36984/jkm.v1i1.3