

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)

Yusuf Adi Saputra¹, Anggraini Dwi Kurnia², Nur Aini³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

^{2,3}Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*Korespondensi: dwi_kurnia@umm.ac.id

Submisi: 15 April 2020; Revisi: 14 Januari 2021; Penerimaan: 22 Januari 2021

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is one of the menstruation problems which often experienced by adolescent. However, this kind of thing is frequently ignored and seen as something usual. In fact, dysmenorrhea could become something serious if is not immediately handled. Health education is one of the efforts that we can do to change the habit and being more care about individual or group health.

Objective: This study was aimed to examine The Effect of Health Education About Dysmenorrhea to Change Efforts of Adolescents to Reduce Pain during Menstruation (Primary Dysmenorrhea).

Method: This study used experimental research with pre-experiment of one group pre-test post-test design. Sampling collection technique used was probability with simple random sampling. Furthermore, total respondents in this study were 30 peoples. This study was conducted in Muhammadiyah Junior High School 1 Malang. Data analysis was done by using Wilcoxon Test.

Results and Discussion: The result of pre-test and post-test on the intervention group showed that twenty three (77%) students were in insufficient effort category and seven students (23%) had good effort. After health education was given about dysmenorrhea, thirty (100%) students had good effort. The Wilcoxon test showed that the sig. value (2-tailed) was 0.000. If it is compared to the α . value (0.05) it will be $0.000 < 0.05$. Therefore, H_1 is accepted. Health education about dysmenorrhea is influenced the adolescents' effort to decrease menstruation pain (primary dysmenorrhea).

Conclusion: Health education about dysmenorrhea is important for adolescents who just experienced menstruation. It is because it can be guide for adolescents to cope dysmenorrhea. Hence, the school healthy custodian and teachers have to do counseling about menstruation problems along with the way how to cope dysmenorrhea properly.

Keywords: Health education; primary dysmenorrhea; dysmenorrhea adolescents

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu masalah menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Namun hal tersebut sering diabaikan bahkan dianggap biasa, padahal dismenore bisa menjadi hal yang serius apabila tidak segera ditangani. Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan untuk merubah perilaku dan peduli terhadap masalah kesehatan individu dan kelompok.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan upaya yang dilakukan remaja saat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah *experimental research* dengan jenis praesckperimen *one group pre-test post-tes design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability dengan jenis simple random sampling. Total responden adalah 30 orang. Penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Malang. Analisa data dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon test*.

Hasil Dan Pembahasan: Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 23 (77%) siswi dalam kategori kurang baik dan 7 (23%) siswi memiliki upaya baik, setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore 30 (100%) siswi memiliki upaya baik. Uji *Wilcoxon test* didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000, dimana jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) maka akan didapatkan $0,000 < 0,05$. Sehingga pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer).

Kesimpulan: Pendidikan kesehatan tentang dismenore sangat penting diberikan pada remaja yang baru mengalami menstruasi karena bisa menjadi panduan bagi remaja untuk mengatasi dismenore oleh karena itu petugas kesehatan dan guru harus sering melakukan penyuluhan dan konseling tentang masalah menstruasi serta cara untuk mengatasi dismenore dengan tepat.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan; dismenore primer; remaja dismenore

PENDAHULUAN

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa perubahan atau transisi kanak-kanak menuju dewasa.¹ Pubertas merupakan salah satu tanda yang khas pada remaja. Perubahan-perubahan yang terdapat pada fisik remaja pada periode pubertas ini juga diikuti oleh maturasi emosi dan psikis.² Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun dan ada pula yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause.³

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidak teraturan menstruasi, menoragia, dismenore, dan gejala lain yang berhubungan. Diantara keluhan-keluhan tersebut, dismenore yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%–90% remaja, dan merupakan penyebab paling sering alasan ketidak hadirannya di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari.⁴ Penelitian sebelumnya melaporkan terdapat hubungan antara skor kecemasan dan skor nyeri dengan skor kualitas hidup pada remaja selama dismenore.⁵

Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10–15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke pelayanan kesehatan.⁶ Di Jawa Timur dalam penelitian yang dilakukan oleh⁷ menunjukkan angka kejadian dismenore primer sebanyak 71,3% di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. Mahasiswi di Padang menunjukkan 80% mahasiswi mengalami dismenore primer.⁸

Dampak yang akan terjadi jika dismenore tidak segera ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi ektopic pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD, dan infeksi.⁹

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subjektif. Oleh karena itu, suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda bahkan suatu rangsangan yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu orang karena keadaan emosionalnya yang berbeda.¹⁰ Penanganan nyeri menggunakan metode nonfarmakologi merupakan tindakan keperawatan mandiri bersifat non invasif, murah, simpel, dan tidak memiliki efek yang merugikan bagi pasien. Peningkatan efektivitas tindakan dengan berbagai metode yang dipilih perlu dikembangkan dalam pelaksanaan metode nonfarmakologi dalam manajemen nyeri.⁹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi-experiment one group pre-test post-test design* yang mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) kemudian diobservasi lagi setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswi kelas 7 dan 8 yang bersekolah di SMP Muhammadiyah 1 Malang yang berjumlah 77 siswi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 30 Siswi SMP Muhammadiyah 1 Malang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi: remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, remaja putri yang pernah mengalami dismenore, remaja putri yang bersedia menjadi responden, dan remaja putri yang tanggal HPHT-nya minimal 2 minggu.

Pendidikan kesehatan tentang dismenore yang diberikan meliputi definisi dismenorea, penyebab dismenore, etiologi dismenore, dan upaya penanganan nyeri. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui upaya yang dilakukan remaja untuk mengatasi dismenore. Kuesioner berisikan tentang penggunaan relaksasi

nafas dalam, kompres air hangat, pijat akupresur, dan distraksi dalam penurunan nyeri dismenore.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara semua siswi yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini diberikan pre-test berupa kuesioner (upaya untuk menurunkan dismenore) untuk menilai upaya mereka dalam menangani dismenore sebelum diberikan intervensi. Pre-test diberikan sebelum melakukan penyuluhan pada hari senin saat responden selesai pelajaran disekolah. Tahap intervensi ada 2 sesi yaitu sesi pertama penyuluhan tentang dismenore, sesi kedua memberikan leaflet dan menjelaskan isi dalam leaflet tersebut. Sesi pertama peneliti melakukan penyuluhan menggunakan laptop dengan aplikasi microsoft office power point 2010 dan LCD proyektor dengan menampilkan gambar yang besar, semua responden diharapkan bisa melihat materi dengan jelas. Kemudian peneliti menjelaskan materi tentang dismenore, materi diambil dari bab dua dan cara-cara untuk mengurangi nyeri saat haid. Sebelum masuk ke sesi kedua peneliti mengevaluasi materi yang telah diberikan. Sesi kedua peneliti memberikan leaflet yang isinya tentang cara-cara mengurangi rasa nyeri seperti relaksasi nafas dalam, Distraksi, Kompres air hangat, dan pijat akupresur. Dalam leaflet tersebut sudah diberikan penjelasan gambar dan tahapan untuk melakukan cara-caranya. Setelah semua responden mendapat leafletnya, peneliti menjelaskan secara langsung tentang tarik nafas dalam, kompres air hangat, distraksi, dan pijat akupresur. Pengambilan post-test dilakukan setelah responden mengalami menstruasi kembali, dengan menyebarkan kuesioner yang sama tentang upaya untuk menurunkan nyeri haid, dikarenakan tanggal menstruasinya berbeda-beda setiap responden maka peneliti mengumpulkan responden yang sudah mengalami haid pada beberapa tanggal tertentu untuk pengambilan data post-test.

Analisa Data dengan Uji Wilcoxon test dengan bantuan program aplikasi SPSS. Uji Wilcoxon test digunakan untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dibedakan berdasarkan

umur, menarce, dan upaya yang dilakukan remaja saat mengalami dismenore.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah siswi	Persentase
1	12 tahun	6 siswi	20%
2	13 tahun	14 siswi	47%
3	14 tahun	10 siswi	33%
Total		30 siswi	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dari total 30 responden berdasarkan usia remaja awal, sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 14 siswi (47%) dan berdasarkan presentase jumlah usia terkecil yaitu usia 12 tahun sebanyak 6 siswi (20%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan usia

No	Usia menarce	Jumlah siswi	Persentase
1	10 tahun	4 siswi	13%
2	11 tahun	18 siswi	60%
3	12 tahun	6 siswi	20%
4	13 tahun	2 siswi	7%
Total		30 siswi	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dari total responden yang berjumlah 30 siswi berdasarkan umur menarce sebagian besar berusia 11 tahun berjumlah 18 siswi (60%) dan berdasarkan presentase jumlah terkecil usia menarce yaitu pada umur 13 tahun 2 siswi (7%).

Tabel 3 Upaya yang dilakukan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

No	Upaya yang dilakukan	Jumlah responden	Persentase
1	Tarik nafas dalam	2 siswi	7%
2	Distraksi	12 siswi	40%
3	Pijat akupresur	1 siswi	3%
4	Tarik nafas dalam Kompres air hangat	2 siswi	7%
5	Distraksi Pijat akupresur	2 siswi	7%
6	Tarik nafas dalam Distraksi	3 siswi	10%
7	Tidak melakukan upaya	8 siswi	26%
Total		30 siswi	100%

Berdasarkan tabel 3 dari total 30 responden hasil kuesioner menunjukkan sebagian besar responden melakukan kurang 1 intervensi 15 responden dan

hanya 7 responden yang melakukan lebih dari >2 intervensi. Berdasarkan hasil ukur upaya baik karena melakukan lebih dari >2 intervensi dan upaya kurang baik melakukan kurang dari <2 intervensi atau tidak melakukan sama sekali.

Tabel 4 Upaya remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan

No	Upaya yang dilakukan	Jumlah responden	Persentase
1	Relaksasi nafas dalam Distraksi Kompres air hangat Pijat akupresur	11 siswi	37%
2	Relaksasi nafas dalam Distraksi Kompres air hangat	4 siswi	3%
3	Relaksasi nafas dalam Distraksi Pijat akupresur	5 siswi	17%
4	Relaksasi nafas dalam Distraksi	4 siswi	13%
5	Distraksi Pijat akupresur	4 siswi	13%
6	Relaksasi nafas dalam Kompres air hangat	2 siswi	7%
Total		30 siswi	100%

Berdasarkan tabel 4 dari total 30 responden hasil *post-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan. Berdasarkan upaya yang dilakukan sebagian besar responden melakukan 4 intervensi berjumlah 11 responden dan persentase jumlah terkecil responden melakukan 3 intervensi berjumlah 9 responden. Berdasarkan hasil ukur upaya baik karena bisa melakukan lebih dari >2 intervensi dan 30 atau semua responden melakukan lebih dari >2 intervensi setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Tabel 5 Hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan

Pengukuran	Upaya kurang	Upaya baik	Total
Pre-test	23 Responden	7 Responden	30 Responden
Post-test	0 Responden	30 Responden	30 Responden

Berdasarkan tabel 5 dari total 30 responden hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan hasil yang berbeda. Pada kelompok *pre-test* upaya kurang baik sebanyak 23 (77%) responden dan pada kelompok *post-test* upaya baik mencapai 30 (100%) responden,

semua memiliki upaya baik setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon Test

Kelompok	Pre-test	Post-test	Z hitung	Signifikasi	Keterangan
Intervensi	29	89	-4.697	0,00	Signifikasi

Berdasarkan hasil hasil perhitungann menggunakan Uji Wilcoxon test maka didapatkan nilai T sebesar -4.697 dengan (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 dimana jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) maka akan didapatkan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). Hal tersebut karena adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya yang dilakukan remaja saat dismenore.

Gambaran Upaya Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 30 remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Malang dengan metode penyuluhan dan materi tentang dismenore sesuai dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, sebelum diberikan intervensi dan penyuluhan tersebut responden diberikan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui upaya yang dilakukan remaja saat mengalami dismenore, hasil kuesioner menunjukkan terdapat 77% data dari hasil kuesioner menyatakan bahwa upaya yang dilakukan remaja putri untuk mengurangi nyeri dismenore masih kurang baik dikarenakan responden belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang dismenore, dari hasil wawancara pada guru yang mengurus UKS dan beberapa siswi mengatakan bahwa belum pernah ada penyuluhan tentang dismenore. Responden mengetahui informasi dismenore hanya dari keluarga dan teman dilingkungannya, informasi dari lima anak yang diwawancarai tentang apa yang dilakukan saat nyeri haid mereka menjawab tidak melakukan apa-apa karena bisa sembuh dengan sendirinya. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh¹¹ menyebutkan bahwa dari hasil analisis soal

pengetahuan tentang dismenore kebanyakan remaja putri mampu menjawab benar tentang definisi dan akibat yang timbul karena dismenore namun mayoritas responden tidak mampu menjawab pada poin penanganan dan pencegahan dismenore tersebut. Penyebab rendahnya remaja putri mencari pertolongan kesehatan untuk kasus dismenore karena informasi yang telah terbentuk sebelumnya dari lingkungan sekitar. Edukasi tepat oleh keluarga diperlukan agar para remaja tidak cenderung mengabaikan dismenore.¹²

Gambaran Upaya Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Dismenore

Bedasarkan Hasil penelitian pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer) sikap remaja setelah diberikan penyuluhan tentang dismenore dan pemberian leaflet tentang cara-cara untuk menurunkan nyeri saat dismenore siswi sangat antusias untuk mengikuti dan mempraktekkan cara-caranya, dan dari hasil kuesioner *post-test* yang telah dilakukan setelah responden mengalami menstruasi, 30 (100%) siswi memiliki upaya baik dalam mengatasi dismenore dapat dilihat dari jawaban pada kuesioner *post-test*.

Pada penelitian ini, siswi hanya mendapatkan informasi dari keluarga dan teman dilingkungannya belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang dismenore. Padahal dalam teori menjelaskan bahwa informasi dan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Menurut¹³, informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang itu memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal tersebut akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Perbandingan Upaya Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore

Bedasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap upaya yang dilakukan remaja untuk menurunkan nyeri saat dismenore. Sebelum diberikan penyuluhan

responden tampak biasa saat mendengar kata dismenore karena hal tersebut sudah biasa dialaminya setiap bulan dan menganggap dismenore sebagai hal yang wajar walaupun nyeri tersebut mengganggu aktivitas sehari-harinya bahkan ada yang sampai ijin tidak mengikuti pelajaran sekolah karena dismenore tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh¹² mengenai dismenore menyebutkan bahwa para remaja yang mengalami dismenore tidak mencari pertolongan, dan juga didapatkan dismenore tidak berkolerasi dengan pembatasan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Henawari (2011) dalam Darmawan (2013) bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pasien tentang pencegahan infeksi menular seksual di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jekan Raya.¹⁴ Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenore dengan metode penyuluhan berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer).

KESIMPULAN DAN SARAN

Perubahan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). Penelitian ini masih memerlukan penelintian lanjut karna penelitian ini hanya dilakukan disatu SMP belum menyangkut SMP yang lain yang mungkin masih banyak remaja yang belum tahu tentang bagaimana cara menangani dismenore dengan benar karna dismenore merupakan masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh wanita dari berbagai usia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter & Perry. Fundamental Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
2. Batubara JR. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri. 2016;12(1):21.
3. Sukarni IW. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
4. Lestari H, Metusala J, Suryanto DY. Gambaran Disminorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. Sari Pediatri. 2016;12(2):99.

5. Oktavianto E, Kurniati FD, Badi'ah A, Bengu MA. Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Heal Sci Pharm J*. 2018;2(1):22.
6. Gumangsari NMG. Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang [Internet]. 2014. Available from: <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3637.pdf>
7. Ammar UR. Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *J Berk Epidemiol*. 2016;4(1):37–49.
8. Sari D, Nurdin AE, Defrin D. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehatan Andalas*. 2015;4(2):567–70.
9. M.Ridwan, Herlina. Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *J Kesehatan Metro Sai Wawai*. 2015;VIII(1):51–6.
10. Zakiyah A. Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
11. Mulyawan A. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri tentang Dismenore di Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin. 2015;6(1):78–83.
12. Handayani H, Gamayanti IL, Julia M. Dismenore dan Kecemasan pada Remaja. *Sari Pediatri*. 2016;15(1):27.
13. Nafiroh Defi NDI. Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) pada Siswi Mts. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013. *J Ilmu Kesehatan Keperawatan*. 2013;4(Desember 2013):157–66.
14. Suryagustina, Sianipar SS, Manipada LK. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien tentang Pencegahan Infeksi Menular Seksual di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jekan Raya. *J An-Nadaa*. 2017;1(2):31–4.