



Usia 6-9 : Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Anak

Sapika¹, Rasyidah Djali², Wahyuni Ulpi³, Nurwahidin Hakim⁴

¹²³⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: sapikaa@student.umpalopo.ac.id¹, rasyidah@umpalopo.ac.id²,

wahyuniulpi@umpalopo.ac.id³, nurwahidinhakin@umpalopo.ac.id⁴

Menerima: 25 Juli 2023; **Revisi:** 19 Oktober 2023; **Diterima:** 6 November 2023

<https://doi.org/10.24036/MensSana.08022023.23>

Abstrak

Status gizi anak terhadap kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas yang dilakukan anak termasuk dalam berolahraga. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara status gizi anak terhadap kebugaran jasmani. Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif, tempat penelitian dilakukan di kecamatan bua kabupaten luwu, pengambilan sampel yang dilakukan secara purposive dan snowball dengan beberapa kriteria anak usia 6-9 tahun jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 10 orang diantaranya 5 anak laki-laki dan 5 anak perempuan. instrumen yang digunakan untuk pengukuran status gizi anak dengan kebugaran jasmani yaitu body maks indeks (BMI) dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) hasil data dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS. Rata-rata nilai kebugaran jasmani sebanyak 80% dengan kategori (sedang) sedangkan rata rata nilai status gizi anak 90% berkategori normal. hasil analisis deskriptif variable gizi nilai terendah sebesar 13,3 dan nilai tertinggi sebesar 19,2 dengan nilai rata-rata sebesar 18,8 dan standar deviasi tingkat sebaran datanya 1,90 sedangkan variable TKJI nilai terendah sebesar 13 dan nilai tertinggi sebesar 19 dengan nilai rata-rata sebesar 1,9. Dari data penelitian dan analisis yang dilakukan disimpulkan nilai signifikan 0,002 < 0,05 ehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan arti H¹ diterima.

Keywords: Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Abstract

The nutritional status of children on physical fitness is necessary to support the children's activities, including exercising. This study was conducted to discover whether there is a relationship between children's nutritional status and physical fitness. This is a quantitative research, where the research was conducted in the sub-district of Bua, Luwu Regency, this research used purposive and snowball sampling with several criteria for children aged 6-9 years. The number of samples involved in this research are 10 people, 5 boys and 5 girls. The instruments used to measure the nutritional status of children with physical fitness are body max index (BMI) and the Indonesian physical fitness test (TKJI). The results of the data were analyzed using the SPSS application. The average value of physical fitness is 80% in the (moderate) category while the average value of the nutritional status of children is 90% in the normal category. the results of descriptive analysis of the nutritional variable, the lowest value is 13.3 and the highest value is 19.2 with an average value of 18.8 and the standard deviation of the data distribution level of 1.90 while the TKJI variable has the lowest value of 13 and the highest value of 19 with an average value of 1.9. From the research data and analysis carried out, it was concluded that the significant value was 0.002 < 0.05, Thus it means that there is a relationship between nutritional status and physical fitness with the meaning of H¹ being accepted.

Keywords : nutritional status, physical fitness

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang diharapkan oleh setiap individu karena dengan kebugaran jasmani seseorang akan tampil maksimal dan percaya diri (Wahyuni Ulpi, Nurwahidin Hakim, 2022). Kebugaran jasmani

adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas fisik tertentu tanpa menjadi lelah.

Banyak anak di sekolah yang fisiknya lemah dan lelah saat mengikuti kegiatan. Siswa harus sehat jasmani untuk mengikuti kegiatan

belajar dan memastikan tidak sakit atau lelah selama belajar. Orang tua dan sekolah bertanggung jawab untuk memastikan bahwa siswa memiliki pola makan yang seimbang (Idham et al., 2022).

Kebugaran jasmani ialah tujuan dari salah satu pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, kebugaran jasmani pada dasarnya berfungsi sebagai komponen terpadu dari sistem pendidikan yang lebih luas, dengan fokus pada pengembangan perilaku moral, stabilitas mental dan emosional, dan kemampuan sosial dan emosional melalui aktivitas fisik. (Hakim & Hidayat, 2020).

Kebugaran jasmani adalah dasar dalam melakukan suatu aktivitas juga mengajar sehingga sangat perlu untuk ditingkatkan khususnya pada anak usia dini yang berusia 6-9 tahun (Hakim et al., 2022).

Dalam melakukan aktifitas, semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin mudah dalam melakukan aktivitas (Ade Evriansyah Lubis, 2020).

Begitu juga sebaliknya semakin buruk kebugaran jasmani maka semakin sulit untuk beraktivitas. (Syaleh et al., 2019) Secara umum, status gizi sangat penting untuk menentukan kesehatan dan keseimbangan antara pertumbuhan fisik dan mental.

Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani secara umum dapat dipecah menjadi berbagai kategori, termasuk: Keturunan^[1], Olahraga teratur^[2], Jenis kelamin^[3], Usia^[4], Pola makan^[5], Istirahat^[6], Aktivitas fisik^[7], dan banyak faktor lainnya (Muliani, 2020).

Berat dan tinggi badan anak guna mengetahui status gizi, yaitu keseimbangan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. (1 & , Dary 2, 2022). Status gizi merupakan masalah global, ketidakcukupan gizi dapat menyebabkan kelainan pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Dewi et al., 2022).

Status gizi dinyatakan sebagai kualitas sumber daya manusia yang akan datang (Rahadiyanti et al., 2022). Status gizi mempunyai empat golongan diantaranya gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, serta gizi lebih dimana digunakan untuk menggambarkan keadaan tubuh akibat pemanfaatan zat gizi dan konsumsi makanan (Adi et al., 2019) nutrisi untuk anak usia dini menjadi faktor kunci dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak dimasa depan (Widiastiwi et al., 2022).

Usia anak sekolah ialah usia yg membutuhkan kepedulian lebih pada hal gizi serta kesehatan. pada usia ini, anak telah mampu mengonsumsi pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. (Hanim et al., 2022).

Anak-anak usia sekolah terlibat dalam berbagai aktivitas mental dan fisik, termasuk bermain, belajar, dan berolahraga, Nutrisi yang ditawarkan akan membantu dalam meningkatkan kesehatan tubuh sehingga sistem kekebalan tubuh dapat matang dengan baik dan mencegah penyakit (1 & , Dary 2, 2022).

Mengonsumsi makanan yang menawarkan nutrisi juga dibutuhkan tubuh menjaga kesehatan fisik. Namun, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, kemungkinan mereka mengonsumsi makanan yang kekurangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. (Patten & Newhart, 2018).

Proses tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi oleh kelebihan gizi, khususnya di bidang psikologi emosional. Hal ini meningkatkan risiko gangguan degeneratif dan/atau metabolisme serta kemungkinan menjadi gemuk saat dewasa. (Safitri et al., 2022).

Gizi buruk terutama di grup usia rawan gizi bisa menyebabkan gagal tumbuh kembang dan peningkatan mortalitas, serta morbiditas (Novela & Kartika, 2019).

gGizi kurang bisa mempertinggi risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan serta perkembangan dan menurunkan taraf kecerdasan, baik gizi kurang juga gizi lebih bisa dapat mengganggu proses pertumbuhan serta perkembangan anak (Novianti & Utami, 2021).

Bila tak diobati, kekurangan gizi dapat mengakibatkan kematian, kecacatan, serta pertumbuhan fisik yang terhambat, dan pada akhirnya Mengganggu pembangunan sosial ekonomi negara (Riaz et al., 2021)

Faktor langsung dan tidak langsung sangat berpengaruh pada anak, faktor langsung antara lain: kurangnya asupan kuliner, serta penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung yaitu pendapatan orang tua.

Kesediaan pangan pada tempat tinggal, pola makan, sanitasi lingkungan, pelayanan Kesehatan, pekerjaan orang tua, dan pengetahuan yang akhirnya mudah diserang penyakit infeksi. (Rahmasari et al., 2022).

Selanjutnya jarak kelahiran yang terlalu rapat juga mempengaruhi status gizi anak. (Herlambang et al., 2021). Faktor yang bekerjasama menggunakan kebugaran jasmani



secara umum bisa dipecah sebagai berbagai kategori, termasuk Keturunan, Olahraga teratur, Jenis kelamin, Usia, Pola makan, Istirahat, kegiatan fisik, serta banyak faktor lainnya (1 & , Dary 2, 2022).

Masalah gizi tidak dapat ditangani dengan kebijakan dan program jangka pendek serta sektoral, apalagi hanya ditinjau dari aspek pangan saja.

Masalah gizi harus segera ditangani melalui implementasi kebijakan gizi yang tepat secara menyeluruh.(Ernawati et al., 2019).

Gizi *stunting* pada anak bukan hanya menjadi permasalahan sektor Kesehatan tetapi juga masalah multisektor .(Adam &Medong, 2022).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dimana penelitian ini menerapkan metode untuk pengambilan data secara langsung (Hardiansyah & Syampurma, 2017)

Pengambilan sampel atau sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*. Subjek penelitian ini berjumlah 10 anak antara lain 5 anak dan 5 anak perempuan , penelitian ini dilakukan di kecamatan Bua Kabupaten Luwu pada penelitian ini menganalisis status gizi anak terhadap kebugaran jasmani,

mekanisme pengumpulan data memakai mekanisme penghitungan Body Mask Indeks (BMI) serta biasa pula dikenal menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sedangkan mekanisme pengumpulan data pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik memakai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) buat rentang usia 6-9 tahun.

Item tes diantaranya terdiri lari 30 meter, pull up (gantung siku tekuk), vertical jump, (lompat tegak), sit up (bangun duduk) serta lari 600 meter, instrument yang digunakan meteran pengukur tinggi badan, timbangan berat badan, stopwatch,.

Yang akan terjadi penelitian akan dianalisis menggunakan Teknik hubungan dan jua menggunakan Teknik analisis korelasi, selain itu jua menggunakan Teknik analisis persentase buat melihat ilustrasi data secara umum dengan menggunakan aplikasi SPSS (Saparia et al., 2022).

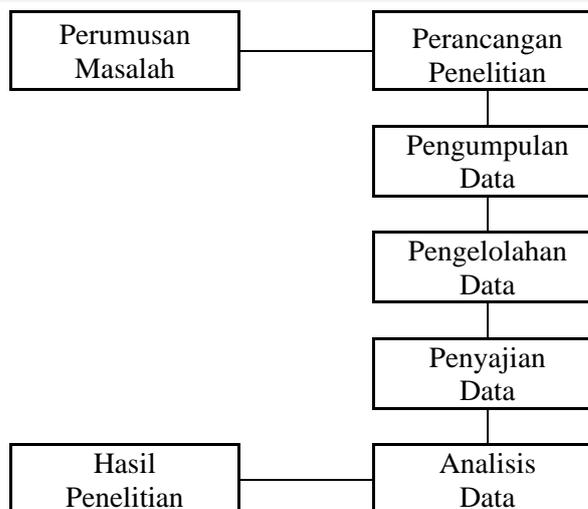


Table 1 : Ambang batas IMT untuk Indonesia

U m ur (T hn)	Laki Laki			Perempuan		
	Gizi kura ng (thi nne s)	Gizi baik (nor mal)	Gizi lebih (over weigh t)	Gizi kura ng (thi nne s)	Gizi baik (nor mal)	Gizi kuran g (over weigh t)
6	<13, 0	13,0 -	>18,5	<12, 7	12,8 -	>19,2
		18,4			19,1	
7	<13, 2	13,3 -	>19,0	<12, 7	12,8 -	>19,8
		18,9			19,2	
8	<13, 3	13,4 -	>19,0	<12, 9	13,0 -	>20,8
		19,6			20,7	

Sumber: (Fieny, 2016)

Table 2 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

Sumber : (Mashuri & Pasaribu, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang kemudian di analisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum kemampuan siswa pada dua item tes yang dilakukan yakni

Usia 6-9 : Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Anak

Sapika¹, Rasyidah Djali², Wahyuni Ulpi³, Nurwahidin Hakim⁴

tes indeks massa tubuh dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Anak usia 6-9 Tahun.

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	20%
Sedang	8	80%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	10	100%

Hasil data dari setiap item tes kebugaran jasmani setelah dilakukan kategorisasi yang kemudian dilakukan analisis persentase di temukan bahwa dari 10 sampel kebanyakan berada pada kategori “sedang” yaitu 80% atau sebanyak 8 anak dan kategori “baik” hanya sebanyak 20%.

Tabel 2. Analisis Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Status Gizi Anak.

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTAS E
Gizi Kurang (thinnes)	0	0%
Gizi Baik (normal)	9	90%
Gizi Lebih (overweight)	1	10%
Obesitas (>+2 SD)	0	0%
TOTAL	10	100%

Hasil pengukuran status gizi anak yang dilakukan kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus indeks massa tubuh (IMT) di dapatkan hasil dari 10 anak sebagian besar berada pada kategori gizi “normal” yakni 9 orang atau 90% dari keseluruhan jumlah sampel sedangkan sisanya berada pada kategori *over weight* atau gizi lebih yakni 1 orang siswa atau 10%.

Statistics

		Gizi	TKJI
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		16,160	15,50
Median		15,800	15,00
Std. Deviation		1,9062	1,958
Range		5,9	6
Minimum		13,3	13
Maximum		19,2	19
Sum		161,6	155

Berdasarkan analisis deskriptif dengan sampel 10 terdiri dari 5 anak laki-laki dan 5 anak perempuan Pada table diatas dapat dilihat bahwa variable gizi nilai terendah sebesar 13,3 dan nilai tertinggi sebesar 19,2 dengan rata-rata nilai sebesar 15,8 dan standar deviasi (tingkat sebaran datanya) 1,90. Variable TKJI nilai terendah sebesar 13 dan nilai tertinggi sebanyak 19, dengan rata-rata nilai 15 dengan standar deviasi sebesar 1,9.

UJI REGRESI

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1,566	3,208		,488	,639
Gizi	,862	,197	,840	4,371	,002

Pada table coefficients yang ada pada kolom B pada constant (a) adalah 1,566, sedangkan nilai turst (b) adalah 0, 862, sehingga persamaan regresinya dapat diartikan : $Y=a + bX$ atau $1,566 + 0,862$ dengan nilai signifikan 0,002. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani karena nilai signifikansi <0,05 dengan arti H1 diterima.

PEMBAHASAN

1. Kategori status gizi pada anak usia 6-9 tahun.

Gambaran tentang Status Gizi Anak menunjukkan bahwa persentase tertinggi dari Status Gizi yaitu pada kategori (Normal) sebanyak 9 Orang 90% sedangkan sisanya

- [//ejournal.upi.edu/index.php/tegar/article/download/030208/pdf](http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/article/download/030208/pdf)
- Adi, M., Universitas, P., & Malang, N. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. 1*(3), 138–142.
- Dewi, T. S., Widiastuti, S., & Argarini, D. (2022). Hubungan Pola Asuh dan Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Anak Usia Toddler di Wilayah Gang Langgar Petogogan RW 03. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 613–626. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6037>
- Ernawati, A., Perencanaan, B., Daerah, P., Pati, K., Raya, J., Km, P.-K., & Tengah, P. 59163 J. (2019). Analisis Implementasi Program Penanggulangan Gizi Buruk Pada Anak Balita Di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati Analysis of the Implementation of Children Undernutrition Improvement Program in Jakenan Health Centre Pati Regency. *Jurnal Litbang*, XV(1), 39–50.
- Fieny, T. et. a. (2016). 88 *Jurnal Care Vol. 4, No.3, Tahun 2016. 4*(3), 88–96.
- Hakim, N., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SDN 65 Pajalesang Palopo. *Jurnal of Sport and Physical Education*, 1(1), 59–66.
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. A. (2022). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker. 6*(4), 2677–2689. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1954>
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. 7*.
- Haryani, W., Setiyobroto, I., & Siregar, I. H. Y. (2020). The Influence of the Knowledge about Cariogenic Food Towards Dental Caries and Nutrition Status among 9-11 Years Old Children. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 7(1), 40–45. <https://doi.org/10.31983/jkg.v7i1.5674>
- Herlambang, A., Wandini, R., & Setiawati. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita di Indonesia. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 673–680.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Mashuri, H., & Pasaribu, A. M. N. (2019). Peranan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89–97. <http://repository.ubharajaya.ac.id/3276/>
- Muliani, D. (2020). *Hubungan status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. 01*(01), 1–6. <http://repository.unp.ac.id/29595/>
- Novela, V., & Kartika, L. (2019). Faktor-Faktor Status Gizi Kurang Pada Anak Usia Prasekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, 4(2), 359. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4021>
- Novianti, A., & Utami, T. P. (2021). Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 399–404. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.908>
- Patten, M. L., & Newhart, M. (2018). Cluster Sampling. *Understanding Research Methods*, 98–99. <https://doi.org/10.4324/9781315213033-32>
- Rahadiyanti, A., Salma Dina, S., Putri, S., Tampubolon, O., Yesi Veicinlun, S.,



- Mattarahmawati, S. A., Jannah, S. R., & Ningsih, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Guru Terkait Gizi Seimbang Anak Usia 5-8 Tahun di Sekolah Al-Hunafa Kota Bandung. *Ejournal2.Undip.Ac.Id*, 2022(1), 8–14. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/active/article/view/12250>
- Rahmasari, Y., Anggraeni, S., Rahman, E., Studi, P., Masyarakat, K., & Masyarakat, F. K. (2022). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI BALITA DI PUSKESMAS CEMPAKA PUTIH KOTA BANJARMASIN TAHUN 2022*.
- Riaz, M., Azam, N., Mehmood, H., Asif, R., Khan, N., Ali, F., & Mughal, R. (2021). *Nutritional status assessment of orphanage children in rawalpindi*. 71(6), 2139–2144.
- Safitri, D. E., Fitri, Z. E., & Lestari, W. A. (2022). Densitas Energi Konsumsi dan Densitas Asupan Protein Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(2), 95. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.2.95-102>
- Saparia, A., Iskar, I., & Abduh, I. (2022). Analisis hubungan status gizi terhadap tingkat kebugaran Jasmani remaja umur 16-17 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 126. <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52540>
- Syaleh, M., Lubis, A. E., Helmi, B., Utara, S., Pendidikan, S., & Kesehatan, J. (2019). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan BELAJAR RENANG GAYA BEBAS* *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 7(4), 30–39.
- Wahyudi, D. D., Yuliwar, R., & Maemunah, N. (2017). Perbedaan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar yang Terkena Karies Gigi dan Tidak Karies Gigi di Sekolah Dasar Negeri Sumber Sekar 01 Kecamatan Dau Kota Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(1), 88–97.
- Wahyuni Ulpi, Nurwahidin Hakim, A. K. (2022). *Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini pada*. 6(1), 30–37. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1197>
- Widiastiwi, Y., Zaidiah, A., & Ernawati, I. (2022). Monitoring Status Gizi Anak Paud, Melalui Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Kesehatan. *Ikra-Ith Abdimas*, 5(2), 122–128. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/download/1643/1351>
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Zahra, I. M., Hidayati, S., & Mahirawatie, I. C. (2020). Hubungan Status Gizi dengan DMF-T pada Murid SD Negeri 1 Piton Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan. *Jurnal Skala Kesehatan*, 11(2), 67–74. <https://doi.org/10.31964/jsk.v11i2.239>