

Peduli Kesehatan melalui Cek Kesehatan Gratis dan Taman Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat

Bahtiar Fuadi¹, Rofiqoh Nirwana^{2*}, Sabila Nanda Sukiwijaya¹, Annisa' Sa'diyah¹, Nila Rutbatul Ulya¹, Stevio Eka Putri³, Abdullah Dardum Basyaiban⁴, Moch. Angga Fitriono⁵, Achmad Bhabur Rochmad⁵

¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Nama Perguruan Tinggi, Indonesia;

²Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Nama Perguruan Tinggi, Indonesia;

³Program Studi Manajemen, Nama Perguruan Tinggi, Indonesia;

⁴Program Studi Desain Komunikasi Visual, Nama Perguruan Tinggi, Indonesia;

⁵Program Studi Teknik Industri, Nama Perguruan Tinggi, Indonesia.

Abstrak

Kesehatan masyarakat merupakan fondasi utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas komunitas. Sebagai upaya promotif dan preventif, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 03 RW 05 Perumahan Taman Candiloka, Desa Ngampelsari, Kabupaten Sidoarjo, dilaksanakan melalui pemeriksaan kesehatan gratis dan pembangunan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan catatan lapangan. Kegiatan cek kesehatan diikuti oleh 55 peserta dengan pemeriksaan tekanan darah, GDS, dan asam urat, disertai edukasi kesehatan. Pembuatan TOGA bertujuan meningkatkan kemandirian masyarakat melalui pemanfaatan tanaman herbal sebagai sarana promotif dan preventif. Hasil menunjukkan partisipasi masyarakat tinggi dan lingkungan menjadi lebih asri dan sehat. Pendekatan partisipatif ini efektif meningkatkan kesadaran kesehatan dan budaya peduli lingkungan. Studi ini terbatas pada satu RT sehingga disarankan untuk penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas.

Kata kunci

Kesehatan masyarakat; Pemberdayaan masyarakat; Tanaman Obat Keluarga

Abstract

Public health is the main foundation in improving the quality of life and productivity of the community. As a promotive and preventive effort, community service activities in RT 03 RW 05 Taman Candiloka Housing, Ngampelsari Village, Sidoarjo Regency, were carried out through free health checks and the development of Family Medicinal Plants (TOGA). The methods used were observation, interviews, and field notes. The health check activity was attended by 55 participants with blood pressure, GDS, and uric acid checks, accompanied by health education. The creation of TOGA aims to increase community independence by using herbal plants as a promotional and preventive tool. The results showed high community participation and a more beautiful and healthier environment. This participatory approach is effective in increasing health awareness and a culture of environmental care. This study is limited to one RT, so further research is recommended with a wider scope.

Keywords

Public health; Community empowerment; Family medicinal plants

Korespondensi
Rofiqoh Nirwana
rofiqohnirwana.pgmi@unusida.ac.id

Pendahuluan

Kesehatan merupakan fondasi utama dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat. Tingkat kesehatan yang baik berpengaruh pada produktivitas, kesejahteraan, dan keberlangsungan hidup suatu komunitas. Namun, kenyataannya masih banyak masyarakat yang kurang memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, khususnya di daerah pedesaan. Penyakit sering kali baru terdeteksi ketika sudah memasuki tahap lanjut. Pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan langkah penting untuk mendeteksi dini risiko penyakit degeneratif serta mendukung upaya pencegahan sebelum terjadi komplikasi lebih lanjut (Septiana and Ishariyanto, 2025). Di masa mendatang, tantangan fisik dan mental akan terus meningkat akibat kemunculan penyakit baru, perubahan lingkungan, mutasi, dan pertumbuhan populasi.

Pemerintah harus mampu memenuhi kebutuhan dasar masyarakat, seperti pendidikan, kesehatan, pangan, dan perumahan, agar sistem kesehatan masyarakat terintegrasi secara efektif dengan sistem sosial dan perilaku publik. Pengembangan sektor kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kapabilitas individu dalam menjalani gaya hidup sehat, dengan harapan tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Kemudian kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan serta keterbatasan biaya, sehingga upaya pencegahan sering kali terabaikan (Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah and Riswandy Wasir, 2024).

Sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, kegiatan bertema “Peduli Kesehatan: Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Pengembangan Taman Obat Keluarga untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat” dilaksanakan di RT 03 RW 05 Perumahan Taman Candiloka, Desa Ngampelsari. Kegiatan ini berfokus pada dua program utama, yaitu pemeriksaan kesehatan gratis sebagai upaya deteksi dini dan pembangunan Taman Obat Keluarga (TOGA) sebagai sarana edukasi serta pemanfaatan tanaman herbal.

Program pemeriksaan kesehatan gratis bertujuan membantu masyarakat mengenali kondisi kesehatannya sejak dini sekaligus memberikan edukasi mengenai pentingnya pencegahan penyakit. Kegiatan pemeriksaan kesehatan pada tingkat komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan. Sementara itu, pembangunan Taman Obat Keluarga (TOGA) diarahkan untuk mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar. Pelatihan budidaya dan pemanfaatan TOGA dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola tanaman obat serta mendukung terwujudnya kesehatan keluarga secara mandiri (Yasir *et al.*, 2024). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi interaktif terkait TOGA mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang jenis, manfaat, dan pengolahan tanaman obat secara signifikan (Patandung, Khusna and Megananda, 2025).

Pengabdian masyarakat di Sidoarjo berupa pentas seni anak-anak (Sa'diyah *et al.*, 2026) dan pertanian hortikultura (Rosyida, Rahayu and Anwar, 2026) telah dilaksanakan. Namun, kegiatan pengabdian yang mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan gratis dengan pengembangan Taman Obat Keluarga sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan di RT 03 RW 05 Desa Ngampelsari melalui sinergi pemeriksaan kesehatan sebagai upaya deteksi dini dan pengembangan Taman Obat Keluarga sebagai sarana edukasi serta pemanfaatan tanaman herbal. Integrasi kedua program tersebut diharapkan memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pemahaman terhadap kondisi kesehatan sekaligus manfaat jangka panjang berupa penguatan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya lokal.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan melalui kunjungan langsung ke RT 03 untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan, kebutuhan masyarakat, serta potensi lokal yang dapat dikembangkan. Data yang diperoleh melalui kegiatan tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun dan merencanakan program pengabdian kepada masyarakat.

2. Wawancara

Tahapan wawancara dilakukan oleh kelompok mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan Ketua RT 03 beserta timnya untuk menggali informasi mengenai kebutuhan dan harapan warga di wilayah tersebut. Pada wawancara tersebut, Ketua RT 03 dan tim menyampaikan aspirasi masyarakat untuk mewujudkan lingkungan yang asri, sehingga suasana di RT 03 menjadi lebih sejuk,nyaman,sehat dan menyenangkan.

3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan merupakan dokumentasi penting yang mencakup segala informasi yang diperoleh saat observasi di lapangan. Catatan ini mencatat berbagai aspek, mulai dari kondisi lingkungan, tata letak lokasi yang digunakan untuk kegiatan cek kesehatan gratis dan pembuatan Taman Sehat hingga detail-detail percakapan dan wawancara dengan Ketua RT. 03 dan timnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 03 RW 05, Desa Ngampelsari, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo. Melalui kegiatan ini, telah dihasilkan dua program utama, yaitu Cek kesehatan gratis dan Taman Sehat. Penjelasan masing-masing program pengabdian masyarakat disampaikan sebagai berikut:

1. Cek Kesehatan Gratis

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis diikuti oleh 55 warga RT 03 RW 05 Perumahan Taman Candiloka, Desa Ngampelsari. Pelaksanaannya dilakukan bekerja sama dengan Bidan Desa Ngampelsari. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, glukosa darah sewaktu (GDS), dan kadar asam urat. Selain memperoleh layanan pemeriksaan, peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pencegahan penyakit sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi kesehatannya serta mendorong penerapan langkah-langkah preventif yang tepat.



Gambar 1. Cek Kesehatan Gratis

2. Taman

Taman sehat atau yang juga dikenal sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah lahan yang ditanami berbagai jenis tumbuhan berkhasiat obat seperti yang disajikan pada gambar 2. Inti dari konsep ini adalah memanfaatkan area di sekitar rumah, seperti pekarangan atau bahkan pot, untuk menjadi sumber bahan baku obat-obatan alami. Tanaman yang ditanam biasanya mudah tumbuh, seperti jahe, kunyit, serai, dan lidah buaya. Taman ini tidak hanya berfungsi sebagai "apotek hidup", tetapi juga memiliki peran lain sebagai sumber obat alami, media edukasi, tempat melestarikan tanaman lokal, dan sarana relaksasi.



Gambar 2. Taman Sehat

Pembahasan

Kegiatan cek kesehatan gratis dilaksanakan sebagai upaya untuk menciptakan lingkungan yang sehat. Kegiatan cek kesehatan gratis ini dimulai dengan penimbangan badan peserta dan pembagian nomor antrian form mengenai pentingnya cek kesehatan secara berkala, serta form cek kesehatan kepada peserta. Peserta diminta menunggu hingga nomor antrian mereka dipanggil. Peserta yang telah mendapat panggilan, akan diarahkan untuk pengecekan tekanan darah, GDS, dan asam urat dan diminta menyerahkan nomor antrian dan form cek kesehatan kepada tim pelaksana untuk diisikan oleh tim pelaksana seperti yang ditunjukkan pada gambar 3. Data hasil pemeriksaan kemudian dianalisis oleh Bidan Desa Ngampelsari. Hasil analisis tersebut akan disampaikan kepada peserta, dan Bidan Desa akan memberikan edukasi mengenai pola hidup yang harus diterapkan nantinya. Edukasi kesehatan yang diberikan adalah berdasarkan kasus yang dialami masing-masing peserta. Setelah edukasi oleh Bidan Desa, peserta di berikan kacang hijau hangat untuk oleh-oleh di rumah.

KELOMPOK KERJA NYATA (KKN) RT 03 RW 05 TAMAN CANDILOKA DESA NGAMPELSARI KECAMATAN CANDI – SIDARJO – JAWA TIMUR					
No	Nama	Usia	Gula Darah	Asam Urat	Tekanan Darah
1	Arie, Inanda	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
2	Nur, Jannah	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
3	Susi, Wati	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
4	Sunardi	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
5	Dan, Budi	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
6	Bu, Nani	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
7	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
8	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
9	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
10	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
11	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
12	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
13	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
14	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
15	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
16	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
17	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
18	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
19	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
20	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
21	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
22	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
23	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
24	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
25	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
26	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
27	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
28	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
29	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
30	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
31	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
32	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
33	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
34	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
35	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
36	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
37	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
38	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
39	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg
40	Bu, Lili	40 th	107 mg/dl	7.2 mg/dl	107/72 mmHg

Gambar 3. Data Hasil Pemeriksaan

Kemudian untuk kegiatan pembuatan taman sehat dilaksanakan sebagai upaya untuk menciptakan lingkungan yang asri, sejuk, dan rindang di RT 03 Perum. Taman Candiloka, disertai dengan pembuatan taman sehat dengan menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai sarana penghijauan dan pembuatan taman refelksi yang berguna sebagai sarana relaksasi dan hiburan yang bermanfaat bagi kesehatan warga RT 03 Perum Taman Candiloka. Program ini dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan warga. Kegiatan cek kesehatan gratis dilakukan pada minggu pertama KKN dan pembuatan Taman Sehat dilaksanakan dalam kurun waktu satu minggu. Tahapan kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif bersama warga RT 03 Perumahan Taman Candiloka sebagai mitra utama dalam program pengabdian kepada masyarakat.

Langkah pertama dalam membuat taman sehat ini dapat dilakukan dengan pembelian tanaman TOGA yang bisa diperoleh dari berbagai pasar *online* maupun *offline* dengan beragam pilihan jenis tanaman seperti jahe, kunyit, sambiloto, daun sirih dan masih banyak lagi. Tanaman ini sebaiknya dipilih sesuai dengan kebutuhan dan khasiat yang ingin didapatkan. Setelah tanaman tersedia, langkah berikutnya adalah pembuatan rak TOGA, yang berguna untuk menata tanaman agar lebih rapi dan efisien, terutama jika lahan terbatas. Rak ini dapat dibuat dari berbagai bahan seperti besi atau kayu reng, dan bisa didesain sesuai kebutuhan untuk. Penanaman tanaman TOGA dapat dilakukan dengan mempersiapkan media tanam yang subur, seperti campuran tanah, kompos, dan pupuk kandang, kemudian menata tanaman sesuai jarak tanam yang optimal agar pertumbuhan maksimal. Untuk memudahkan pengelolaan dan edukasi, setiap tanaman TOGA juga dapat diberi barcode yang berisi informasi lengkap tentang tanaman tersebut, sehingga pengunjung atau pemilik taman dapat memindai dan mengenali tanaman beserta manfaatnya secara digital.

Sementara itu, untuk pembuatan taman refleksi memerlukan pendekatan yang lebih teknis dimulai dengan pengukuran tempat refleksi guna menentukan ukuran area secara tepat untuk peletakan batu refleksi. Setelah pengukuran, dilakukan pembelian bahan-bahan utama seperti batu refleksi yang terdiri dari batu alami atau batu koral yang memiliki tekstur sesuai untuk pijat refleksi. Persiapan pengecoran menjadi tahap inti yang meliputi penyiapan pondasi dengan bekisting dan rangka besi, lalu pengecoran beton yang akan menahan batu refleksi agar terpasang kokoh dan tahan lama. Penempatan batu refleksi dilakukan dengan pola tertentu mengikuti desain taman yang telah dibuat agar pengalaman refleksi dapat maksimal. Tahap akhir adalah pengecatan beton dan area sekitar untuk memberikan tampilan yang bersih dan menarik sekaligus melindungi material dari cuaca, sehingga taman refleksi tidak hanya berfungsi tapi juga estetis.

Penggabungan elemen taman TOGA yang alami dan bermanfaat dengan taman refleksi yang memberi kenyamanan dan terapi, suatu ruang hijau multifungsi dapat tercipta untuk kebaikan fisik maupun mental warga RT 03 Perum. Taman Candiloka. Teknologi *barcode* yang diaplikasikan pada tanaman TOGA juga menambah nilai edukatif dan *modern* pada taman tersebut, menjadikannya lebih interaktif dan mudah dipelajari. Proses lengkap mulai dari perencanaan, pembelian bahan, pembuatan, hingga finishing harus dilakukan dengan cermat agar kedua taman ini optimal dalam manfaat dan keindahan bagi lingkungan RT 03 Perum. Taman Candiloka.

Limitasi

Kajian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbatas pada tingkat RT 03 RW 05 di Desa Ngampelsari Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Kesimpulan

Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang hijau dan asri di tingkat lokal melalui pemberdayaan masyarakat tingkat RT 03 RW 05 di Desa Ngampelsari, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo. Hasil utama menunjukkan bahwa dua program inti yakni cek kesehatan gratis dan pembuatan taman sehat berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi warga yang tinggi, menciptakan lingkungan yang lebih sejuk, estetis, dan nyaman sesuai dengan tujuan awal. Temuan ini menegaskan bahwa pelibatan aktif masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program sangat penting untuk keberhasilan inisiatif lingkungan di tingkat RT. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan wilayah yang hanya mencakup satu RT, sehingga generalisasi hasil ke wilayah yang lebih luas masih memerlukan studi lanjutan. Untuk penelitian di masa mendatang, disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh jangka panjang terhadap perubahan perilaku lingkungan warga serta melakukan perbandingan antar wilayah guna merumuskan model pemberdayaan masyarakat yang lebih komprehensif. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dalam pengabdian masyarakat efektif membentuk budaya peduli lingkungan di tingkat komunitas kecil.

Konflik Kepentingan

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang relevan dengan artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada RT 03 RW 05 di Desa Ngampelsari Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo atas kerjasama dan dukungan sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

Patandung, R., Khususna, K. and Megananda, J. (2025) 'Tingkat Pengetahuan dan Pemanfaatan TOGA di Wilayah Kelurahan Karangasem RW 04', *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), pp. 176–180. Available at: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.33974>.

Rosyida, R.A., Rahayu, K.P. and Anwar, C. (2026) 'Peran Aktif Masyarakat dan Mitra Akademik dalam Mendukung Pertanian Hortikultura untuk Pemberdayaan Desa', *Nusantara Community Empowerment Review*, 4(1), pp. 54–60. Available at: <https://doi.org/10.55732/29g74n07>.

Sa'diyah, A. *et al.* (2026) 'Pentas Seni Anak-Anak dalam Memperingati HUT ke-80 Republik Indonesia sebagai Sarana Pemberdayaan Komunitas', *Nusantara Community Empowerment Review*, 4(1), pp. 48–53. Available at: <https://doi.org/10.55732/ra348651>.

Septiana, R. and Ishariyanto, R. (2025) 'Edukasi Kesehatan serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah untuk Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.59818/jpm.v5i1.1206>.

Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah and Riswandy Wasir (2024) 'Tantangan dan Peluang Mewujudkan Akses Universal ke Layanan Kesehatan Berkualitas di Indonesia', *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(3), pp. 115–128. Available at: <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.317>.

Yasir, M. *et al.* (2024) 'Peningkatan Keterampilan Sivitas Pondok Pesantren melalui Budidaya dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Kesehatan Mandiri', *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 145–153. Available at: <https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v2i2.290>.