

PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI BERUSIA TIGA HINGGA ENAM BULAN

Riana Angriani¹, Irma Noviana¹, Wahdini¹

¹Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada, Subulussalam, Indonesia

*Corresponding Author Email: rianaangriani89@gmail.com

ABSTRAK: Latar Belakang: Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Tujuan penelitian: untuk menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas simpang Kiri Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam tahun 2024. Metode penelitian: Penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian 30 bayi usia 3- 6bulan, secara *total sampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent* kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa Data dalam Penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil Penelitian: menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah di lakukan *baby massage* mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $pvalue = 0,02 < \alpha (0,05)$, sehingga H_a diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Kiri.

Kata kunci: Baby Massage, Kualitas Hidup, bayi usia 3-6 bulan

ABSTRACT: Background: Given the importance of sleep time for infant development, their sleep needs must be truly met so as not to have a negative effect on their development. Sleep needs are not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the baby's sleep quality is good, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with baby massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up, their concentration will be fuller. Research objective: to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months in the work area of the Simpang Kiri Health Center UPTD, Simpang Kiri District, Subulussalam City in 2024. Research method: The study used a one group pretest-posttest design. The study population was babies aged 3-6 months. The research sample was 30 babies aged 3-6 months, by total sampling. The independent variable was baby massage and the dependent variable was the sleep quality of babies aged 3-6 months. The research instrument used a questionnaire. Data analysis in this study used the Wilcoxon Test. Research Results: showed that the sleep quality of babies aged 3-6 months before being given baby massage was mostly lacking as many as 26 respondents (86.6%) and the sleep quality of babies aged 3-6 months after being given baby massage was mostly good as many as 22 respondents (73.3%). The Wilcoxon statistical test showed that the significant value $pvalue = 0.02 < \alpha (0.05)$, so H_a was accepted. The conclusion of the study means that there is an Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 3-6 months in the Working Area of the Simpang Kiri Health Center UPTD.

Key Word: Baby Massage, Quality of Life, 3-6 months old babies

PENDAHULUAN

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Roesli, 2013).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11 bulan pada tahun 2015 sebanyak 4.760 bayi (107,48%) (Ismael, 2011).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan

ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Riksani, 2014).

Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Menurut penelitian Dieter *et al* (2003), pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Marta, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puseksmas Simpang Kiri Kecamatan Simpang Kiri Kota

Subulussalam pada bulan Januari 2024 diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 22 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puseksmas Simpang Kiri Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *prae eksperimental*, dengan tipe one group pretest-posttest design. Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puseksmas Simpang Kiri Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam, penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Juni 2024.

Populasi penelitian ini adalah Semua ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Simpang Kiri berjumlah 30 bayi. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*non probability sampling*" dengan metode *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu *baby massage* menggunakan SOP teknik *baby massage* sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Analisa Data dalam Penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan *software* SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 menunjukkan menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi kurang sebanyak 26 bayi (86,6%) dan minoritas bayi dengan kualitas tidur bayi sebanyak 4 bayi (13,3%).

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum

Baby Massage

No	Kualitas Tidur Pre test	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	13,3
2	Kurang	26	86,6
	Total	30	100

Selanjutnya, berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Kualitas Tidur yang baik sebanyak 22 bayi (73,3%) dan minoritas dengan kualitas tidur kurang sebanyak 8 bayi (26,7%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Setelah *Baby Massage*

No	Kualitas Tidur Post test	Frekuensi	Persentase
1	Baik	22	73,3
2	Kurang	8	26,7
	Total	30	100

Tabel 3 Tabulasi silang Kualitas Tidur bayi usia 3-6 bulan dilakukan dan tidak dilakukan *baby Massage*

Kualitas tidur sebelum dilakukan <i>Baby massage</i>	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan <i>Baby Massage</i>				Jumlah		P
	Baik		Kurang		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	4	13,3	0	0	4	13,3	0,02
Kurang	18	60	8	26,7	26	86,7	
Total	22	73,3	8	26,7	30	100	

Berdasarkan Tabel 3. tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas Kualitas Tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* yaitu sebanyak 18 responden (60%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan *p* value adalah

$0,02 < \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan H_a diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puseksmas Simpang Kiri Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3- 6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 26 responden (86,6). Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Menurut Saputra (2012) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 14 bayi usianya 4 bulan (40%).

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi

tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai pendapat Dewi (2010) bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

2. Kualitas tidur Bayi usia 3-6 Bulan setelah dilakukan *Baby massage*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 22 responden (73,3%).

Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2010) Bayi umur 3–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan *baby massage* diharapkan ke tipe tidur

tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan baby massage sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut pendapat Anggraini (2006) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland,

Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

3. Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas tidur Bayi Usia 3-6 bulan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 22 responden (73,3%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%).. Berdasarkan dari hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik *Paired Sample T test* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas SIMPANG KIRI Kecamatan Panyabungan Barat*. Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014).

Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya

juga semakin baik (Marta, 2014).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Matalia (2012) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPT Puseksmas Simpang Kiri Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta. Asmadi. 2010. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG. Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat, AA. 2011. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*.<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Medise, 2011. *Pola tidur bayi*. Universitas Muhammadiyah
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan* Salemba Medika. Jakarta: ECG.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter dan Perry. 2010. *Kualitas tidur bayi*.<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Prasetyono, D.S. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta : BukuBiru Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya. Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Saputra. 2011. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Tarwoto. 2011. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 20/02/2017
- Widiyanti, M. dkk. 2011. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*.<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/07/2024