

# PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI TENTANG DIET HIPERTENSI DI RW 20 PAGERSARI DESA CIBEUNYING KABUPATEN BANDUNG

Faujiah Aufa Ismah<sup>1</sup>, Fitra Herdian<sup>2</sup>, Arie Sulistiyawati<sup>3</sup>, Oktarian Pratama<sup>4</sup>

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, STIKes Dharma Husada

<sup>1</sup>email: [faujiahaufaismah2001@gmail.com](mailto:faujiahaufaismah2001@gmail.com)

<sup>2</sup>email: [rayzyla0916@gmail.com](mailto:rayzyla0916@gmail.com)

<sup>3</sup>email: [sulistiyawatiarie@gmail.com](mailto:sulistiyawatiarie@gmail.com)

<sup>4</sup>email: [ian.pratama09@gmail.com](mailto:ian.pratama09@gmail.com)

## **Abstract**

*Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is carried by many people. This disease affects 33% of the world's population (WHO, 2021). As one of the efforts to prevent hypertension risk factors that are very important is to have knowledge of a person's hypertension diet. Based on the results of the preliminary study, data on hypertension were obtained in RW 20 Pagersari, Cibeunying Village, Bandung Regency. This study aims to determine the knowledge of hypertensive patients with a hypertensive diet in RW 20 Pagersari, Cibeunying Village, Bandung Regency. The type of research used in this research is descriptive survey research. The time approach used is cross sectional. The population in this study was the RW 20 community that had been diagnosed, totaling 33 people and the sampling technique used in this study was total sampling. Data obtained by distributing questionnaires about the knowledge of hypertensive patients with a hypertensive diet. The results showed that the knowledge of hypertensive patients about the hypertensive diet in RW 20 Pagersari, Cibeunying Village, Bandung Regency was in the good category (82%), that is, almost entirely, in the sense that the results (70%) were almost entirely in the good category, recommended food (61%) almost half were in the good category, and the results (79%) of foods that were not recommended were almost entirely in the good category. It is hoped that it will be further improved and maintain the level of knowledge of hypertension diets, recommended foods and foods that are not recommended for hypertensive patients about a hypertensive diet for people with hypertension in RW 20 Pagersari, Cibeunying Village, Bandung Regency.*

**Keywords** : **Knowledge, Hypertension Diet.**

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang oleh masyarakat. Penyakit ini menyerang 33% penduduk dunia (WHO, 2021). Sebagai salah satu upaya untuk mencegah faktor risiko hipertensi yang sangat penting adalah dengan adanya pengetahuan diet hipertensi dari diri seseorang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengetahuan Pasien Hipertensi Dengan Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei deskriptif. Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat RW 20 yang telah terdiagnosis yang berjumlah 33 orang dan dilakukan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Data yang diperoleh dengan membagikan kuesioner tentang pengetahuan pasien hipertensi dengan diet hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengetahuan pasien hipertensi tentang diet hipertensi di RW 20 pagersari desa cibeunying kabupaten bandung pada kategori baik dengan (82%) yaitu hampir seluruhnya, dalam pengertian didapatkan hasil (70%) hampir seluruhnya dalam kategori baik, makanan yang dianjurkan (61%) hampir setengah dalam kategori baik, dan makanan yang tidak dianjurkan didapatkan hasil (79%) hampir seluruhnya dalam kategori baik. Diharapkan lebih ditingkatkan kembali dan mempertahankan tingkat pengetahuan diet hipertensi, makanan yang dianjurkan dan makanan yang tidak dianjurkan pada pasien hipertensi tentang diet hipertensi kepada masyarakat penderita hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

**Kata kunci** : **Pengetahuan, Diet Hipertensi.**

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang oleh masyarakat. Di Indonesia maupun di dunia saat ini hipertensi menjadi masalah utama karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. Penderita hipertensi sering tidak mengetahui bahwa dirinya menyandang hipertensi dan baru mengetahuinya setelah terjadi komplikasi, hal ini dikarenakan hipertensi sering terjadi tanpa keluhan atau disebut sebagai *the silent killer*.

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan bagi penderita hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi, Pengurangan asupan garam direkomendasikan karena dapat mengurangi tekanan darah namun seringkali pasien tidak menyadari bahwa ada banyak garam didalam makanan yang dikonsumsi seperti roti, makanan kaleng, makanan cepat saji, dan daging olahan.

Pengetahuan dapat didefinisikan adanya penambahan informasi pada diri seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Secara otomatis, proses pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh persepsi dan intensitas perhatian terhadap objek.

Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30- 79 tahun di seluruh dunia, Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6% pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun. Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan, Di Jawa Barat, penderita hipertensi mencapai 39,60%. Hasil pendataan yang telah dilakukan peneliti di wilayah RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung melakukan wawancara kepada 10

responden yang telah terdiagnosa hipertensi di wilayah RW 20 sebanyak 33 orang.

Sebaiknya penderita hipertensi memiliki pengetahuan mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui diet hipertensi pasien hipertensi dalam pengetahuan pasien hipertensi tentang diet hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu,2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. (Kemenkes RI, 2019) Hipertensi menjadi faktor risiko untuk penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan risiko morbiditas atau mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Tanda dan gejala hipertensi kebanyakan penderita hipertensi tidak menunjukkan tanda dan gejala yang spesifik, hal inilah yang menyebabkan para penderita tidak mengetahui bahwa dirinya telah menderita hipertensi dan seringkali mengabaikannya sampai terjadinya komplikasi.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu genetik, lingkungan, obesitas, stress, penyakit kronis. Patofisiologi hipertensi dibagi menjadi 2 yakni primer dan sekunder. Kejadian umum pada kedua jenis hipertensi diatas adalah akibat dari gangguan dari beberapa mekanisme yang bekerja dalam mempertahankan tekanan darah normal. Untuk

pengendalian dari tekanan darah ada 2 reaksi yakni reaksi cepat dari sistem saraf pusat dan sistem pengendalian lambat dari sistem yang dikontrol dari hormon angiotensin dan vasopresin. Komplikasi Tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak segera diatasi dalam jangka panjang akan mengganggu pembuluh darah arteri dalam mensuplai darah ke organ organ diantaranya jantung, otak, ginjal dan mata. Hipertensi yang tidak terkontrol berakibat komplikasi pada jantung meliputi infark jantung dan pembesaran ventrikel kiri dengan atau tanpa payah jantung. Diet Rendah Garam I

(200 sampai 400 mgNa), Diet Rendah Garam II (600 sampai 800 mgNa), Diet Rendah Garam III (1000 sampai 1200 mgNa).

Salah satu upaya untuk mengurangi tekanan darah yang tinggi adalah dengan cara mengurangi asupan garam, mengonsumsi serat dan sayur, Menghentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol,, memenuhi asupan kalium, Memenuhi kebutuhan magnesium, Lengkapi kebutuhan kalsium, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Farquhar *et al.* (2015).

### III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan menggunakan survey deskriptif seperti kuesioner untuk membuktikan keabsahan data yang bertujuan untuk mengetahui “Pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung”.

Pendekatan waktu pengumpulan yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu setiap objek hanya diamati satu kali saja dan pengukuran dilakukan secara bersamaan.

Waktu dan tempat Waktu penelitian sudah dilaksanakan pada tanggal 5-12 mei 2023. Penelitian ini dilakukan di wilayah RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

Populasi dalam penelitian penderita hipertensi adalah masyarakat RW 20 yang telah terdiagnosis hipertensi yang berjumlah

33 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen tingkat pengetahuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi, peneliti menggunakan kuesioner.

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung

No Kategori Pengetahuan	Banyak	Presentase
1 Kurang	0	0%
2 Cukup	6	18%
3 Baik	27	82%
Jumlah	33	100%

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 33 reponden, terdapat tidak ada responden (0%) memiliki pengetahuan yang kurang, 6 responden (18%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 27 responden (82%) memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengetahuan pasien hipertensi tentang diet hipertensi di RW 20 pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung lebih banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik, hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Abdurrachim *et al.*, (2015) bahwa terdapat 76,6% memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan & Dewi 2016),

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimiliki, Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi

maka akan semakin luas pengetahuannya. Kurangnya Pengetahuan diet hipertensi dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam penjagaan dan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Sacks (2010).

Pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi berkaitan dengan kualitas diet yang lebih baik dan tekanan darah akan cenderung lebih rendah; artinya, semakin meningkatnya pengetahuan pasien mengenai diet hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol/menjaga tekanan darah.

Tabel 4.2

Mengetahui Tingkat Pengertian Diet Hipertensi dan Macam Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung

No	Kategori Pengetahuan	Banyak	Presentase
1	Kurang	6	18%
2	Cukup	4	12%
3	Baik	23	70%
	Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 33 reponden, terdapat 6 responden (18%) memiliki pengetahuan yang kurang, terdapat 4 responden (12%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 23 responden (70%) memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik pada Pengertian Diet Hipertensi dan Macam Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi di RW 20 Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

Diet merupakan pengaturan kebiasaan makan berdasarkan tujuan orang yang menyiapkan makanan (Atmarita et al., 20017). Di sisi lain, diet didefinisikan sebagai rejimen makan dan minum yang dilarang, dibatasi, sebagai tujuan mengobati penyakit kesehatan, menurut Nutrisi Tambahan Kesehatan Keluarga (Atmarita et al., 2017).

Garam ialah senyawa ionik terdiri dari kation dan anion terbentuk senyawa netral. Garam bisa terbentuk dari reaksi asam & basa. Ada beberapa jenis garam, antara lain garam netral, garam basa, dan garam asam, diet ini dianjurkan untuk pencegahan dan manajemen hipertensi dengan prinsip banyak mengkonsumsi buah dan sayuran, susu rendah lemak dan hasil olahannya serta kacang-kacangan, diet ini mengandung tinggi kalium, fosfor dan protein sehingga perlu dipertimbangkan untuk pasien dengan penurunan fungsi ginjal, membatasi konsumsi garam, membatasi atau menghindari konsumsi kopi dan alkohol, dan edukasi atau konseling diet (Couch and Debra, 2008) dalam Kresnawan (2011)

Tabel 4.3

Mengetahui Tingkat Makanan Yang Dianjurkan Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung

No	Kategori Pengetahuan	Banyak	Presentase
1	Kurang	5	15%
2	Cukup	8	24%
3	Baik	20	61%
	Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 33 reponden, terdapat 5 responden (15%) memiliki pengetahuan yang kurang, 8 responden (24%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 20 responden (61%) memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah memiliki pengetahuan yang baik pada Mengetahui Tingkat Makanan Yang Dianjurkan Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

Menurut Soenardi (2005) dengan mempertahankan keadaan tekanan darah yang stabil dan normal, dibutuhkan pola makan yang sesuai dengan makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi. Sehingga sangat penting untuk mengetahui makanan yang dianjurkan pada pasien hipertensi tentang diet hipertensi, Dengan mengkonsumsi makanan yang rendah garam,

akan membantu menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah. (Kiha et al., 2018).

Informasi merupakan faktor yang mungkin mencakup keterampilan dan sumber daya untuk melakukan perilaku kesehatan. Semakin banyak informasi yang diterima oleh seseorang maka semakin meningkat pula pengetahuan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Mauludin, 2015) didapatkan hasil 61% pengetahuan mengenai makanan yang dianjurkan pada penderita pasien hipertensi dalam kategori baik.

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Kategori Mengetahui Tingkat Makanan Yang Tidak Dianjurkan Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

No	Kategori Pengetahuan	Banyak	Presentase
1	Kurang	2	6%
2	Cukup	5	15%
3	Baik	26	79%
	Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 33 responden, terdapat 2 responden (6%) memiliki pengetahuan yang kurang, 5 responden (15%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 26 responden (79%) memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik pada Mengetahui Tingkat Makanan Yang Tidak Dianjurkan Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung.

Makanan yang terpenting adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup responden, terlepas apakah sudah memenuhi asupan makanan tersebut baik bagi kesehatan dirinya atau tidak Elvina (2008) setelah penyakit mulai menyerang, orang baru sadar kalau ada yang salah dengan gaya hidup terutama pola makan.

Makanan yang tidak dianjurkan seperti jeroan, alkohol, dan asinan atau acar. Tetapi hampir sebagian besar responden tidak mengetahui jika kuning telur dapat meningkatkan tekanan darah, menurut penelitian Windyasari, (2016) menjelaskan bahwa salah satu pemicu terjadinya hipertensi adalah dengan mengkonsumsi kuning telur, karena itu bagi penderita hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi putih telur nya saja. Makanan yang mengandung rendah lemak seperti susu kedelai, minyak jagung, daging tanpa kulit putih telur, ikan daging sapi yang kurus (Sijabat, 2016).

Responden masih ada menjawab salah pada pertanyaan mengenai minum kopi dan merokok adalah kebiasaan buruk yang dapat meningkatkan tekanan darah, hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya informasi kesehatan mengenai rangkaian diet hipertensi, dari mulai pengertian, makanan yang dianjurkan dan makanan yang tidak dianjurkan sehingga responden menjawab soal dengan perkiraan yang benar menurut logika.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan didukung oleh teori-teori yang telah penulis pelajari serta pembahasan yang telah disajikan dalam Bab-Bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Mengetahui Pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung adalah sebanyak 27 responden (82%) yang berarti hampir seluruhnya dari 33 responden memiliki tingkat pengetahuan baik.

Mengetahui Tingkat Pengertian Diet Hipertensi dan Macam Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung adalah 23 responden (70%) yang berarti hampir seluruhnya dari 33 responden memiliki tingkat pengetahuan baik.

Mengetahui Tingkat Makanan Yang Dianjurkan Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung adalah 20

responden (61%) yang berarti hampir setengah memiliki tingkat pengetahuan baik.

Mengetahui Tingkat Makanan Yang Tidak Dianjurkan Pada Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di RW 20 Pagersari Desa Cibeunying Kabupaten Bandung adalah 26 responden (79%) yang berarti hampir seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan baik.

Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi pasien hipertensi dengan diet hipertensi. Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan dijadikan sebagai dasar dan evaluasi untuk penelitian yang lebih baik misalnya memperdalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Diharapkan bagi masyarakat hasil penelitian dapat lebih ditingkatkan lagi dan bisa mempertahankan pengetahuan hipertensi tentang diet hipertensi bagi masyarakat dan sebagai motivasi untuk memiliki pengetahuan yang sesuai dalam menjalankan program diet dan untuk sebagai sarana informasi tentang diet hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

[1] Abdurrachim, R., Libri, O., Gz, S., & Mariana, D. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Tahun 2015. 2(3), 103–109. <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/13/12>

[2] Dewi, A., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Berobat Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. Diakses di <https://publikasi.unitri.ac.id/in>

[3] Ilmiah, K. T. (2022). di wilayah kerja puskesmas babakan sari kota bandung

[4] Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan cerdas” <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.

[5] Nuridayanti, A. (2016). Pengaruh Edukasi Diet Dan Terapi Obat Terhadap Pengetahuan, Perilaku Diet Dan Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Jawa Timur Tesis. 6298 <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/283/184>

[6] Sijabat, S. N. R. P. (2016). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2015. <https://pustaka.poltekkespdg.ac.id/index.php?p=fstream&fid=398&bid=2853>

[7] Smeltzer, S. C. (2013). Keperawatan Medikal - Bedah Brunner & Suddarth (E. A. Mardella (ed.); 12th ed.). EGC.

[8] Soenardi, dkk 2005, Hidangan Sehat untuk Penderita Hipertensi, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

[9] Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. Jurnal Kesehatan. <https://doi.org/10.24252/Kesehatan.V11i1.5107>