

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Kedokteran

Elli Arsita^{1*},
Fendra Wician¹,
Chrispian Oktafbipian
Mamudi¹,
Glorie Libertikha
Mahonny²

¹Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida wacana, Jakarta, Indonesia.

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida wacana, Jakarta, Indonesia.

Abstrak

Stres dapat dialami oleh siapa pun juga. Angka kejadiannya pun bertambah setiap tahunnya. Hal ini dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dan 2018, yaitu peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun dari 6% menjadi 9,8%. Stres dapat memberikan dampak negatif pada tubuh manusia baik secara fisik maupun psikis. Salah satu pengaruh stres terhadap tubuh adalah konstipasi. Sayangnya tidak banyak literatur yang membahas tentang stres dan konstipasi secara lebih detail. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa semester tujuh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Ukrida angkatan 2016. Penelitian menggunakan metode studi analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *consecutive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2019 di Kampus Kedokteran Ukrida. Dari 206 mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Ukrida angkatan 2016 yang sedang menjalani semester tujuh, 150 mahasiswa masuk dalam kriteria inklusi. Bahan penelitian yaitu data primer berupa kuesioner *Constipation Scoring System* dan *Perceived Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi. Hal ini didapat dari perhitungan uji *Chi Square* yang dihitung menggunakan program komputer SPSS, dimana nilai p sebesar 0,01 ($p < 0,05$).

Kata kunci: konstipasi, mahasiswa, stres

Relations Between Stress Level and the Occurrence of Constipation to Medical Students

*Corresponding Author : Elli Arsita

Corresponding Email :
elli.arsita@ukrida.ac.id

Submission date : January 30th 2024

Revision date : July 27th, 2024

Accepted date : August 14th, 2024

Published date : August 22th, 2024

Copyright (c) 2024 Elli Arsita, Fendra Wician, Chrispian Oktafbipian Mamudi, Glorie Libertikha Mahonny



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Abstract

Stress can be experienced by anyone. The number of events is increasing every year. This is evidenced from the results of Basic Health Research in 2013 and 2018, namely an increase in the prevalence of mental emotional disorders in Indonesian population aged ≥ 15 years from 6 percent to 9.8 percent. Stress can have a negative impact on the human body both physically and psychologically. One of the effects of stress on the body is constipation. Unfortunately not much literature discusses stress and constipation in more detail. This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and constipation in the seventh semester students of the 2016 Faculty of Medicine and Health Sciences at Ukrida. This research uses analytic study method with cross-sectional approach. Sampling is done by consecutive sampling method. The study was conducted in December 2019 at the Ukrida's medical campus. 150 out of 206 students of 2016 from Ukrida Faculty of Medicine and Health Sciences who are in their seventh semester, are included in the inclusion criteria. The research material is primary data in the form of a Constipation Scoring System questionnaire and Perceived Stress Scale. The results showed a relationship between stress levels and constipation. This was obtained from the Chi Square test calculation which was calculated using the SPSS computer program, where the p value was 0.01 ($p < 0.05$).

Keywords: constipation, stress, students

How to Cite

Arsita, E., Wician, F., Mamudi, C. O., & Mahonny, . G. L. (2024). Relations Between Stress Level and the Occurrence of Constipation to Medical Students. *Jurnal MedScientiae*, 3(2): 193-197. Available from: <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/ms/article/view/3069> DOI: <https://doi.org/10.36452/JMedScientiae.v3i2.3069>

Pendahuluan

Dalam kehidupan modern ini, tidak sulit untuk seseorang mengalami stres. Dampak dari stres sering menjadi masalah kesejahteraan karena berdampak pada fisik, emosional, dan kognisi seseorang.¹ Data dari Riset Kesehatan Dasar menunjukkan adanya kenaikan prevalensi gangguan mental emosional dari tahun 2013 ke tahun 2018 pada penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun.²

Salah satu kelompok yang sering terpapar stres adalah mahasiswa, terutama mahasiswa semester akhir yang sedang menjalani penelitian dan penyusunan skripsi. Prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia adalah 38 – 71%, sedangkan prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia mencapai 36,7 – 71,6%.^{3,4} Berdasarkan penelitian di Universitas Sumatera Utara pada tahun 2010, 71,1% dari 90 mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres, di mana 26,7% mengalami stress ringan, 22,2% stress sedang, dan 22,2% stress berat.⁵

Stres dapat menimbulkan efek buruk pada tubuh manusia. Salah satunya adalah meningkatkan risiko penyakit, termasuk gangguan saluran pencernaan seperti konstipasi.⁶

Konstipasi adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami sulit buang air besar (BAB). Sebagian orang masih menganggap sepele masalah konstipasi, namun hal ini juga tidak boleh dibiarkan begitu saja. Semakin lama feses tidak dikeluarkan, maka semakin banyak juga cairan yang kembali diserap dari feses dan menimbulkan situasi yang serius seperti fisura ani, impaksi feses dan ileus obstruksi. Konstipasi kronis juga dapat mengakibatkan atau menjadi faktor risiko prolaps rekti, hemoroid, divertikulosis, dan kanker kolon.⁷

Survey yang dilakukan di Argentina, Colombia, Brazil, Tiongkok, Indonesia, dan Korea Selatan menunjukkan data prevalensi konstipasi. Di Indonesia dari 2000 responden, 258 (12,9%) responden mengalami konstipasi. Dari hasil tersebut kelompok usia yang mengalami konstipasi tertinggi adalah ≤ 29 tahun, yaitu sebanyak 39,1%, 30 – 44 tahun sebanyak 38,0%, 45 – 59 tahun 20,2%, dan ≥ 60 tahun 2,3%.^{8,9} Hasil penelitian lainnya menyatakan sebanyak 85,87% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2016 menunjukkan gejala konstipasi,¹⁰ 52,5% mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2013 mengalami konstipasi fungsional,¹¹ dan prevalensi konstipasi di Puskesmas Batoh tahun 2019 mencapai 66,7%.¹²

Secara teori, stres bisa dihubungkan dengan kejadian konstipasi. Namun literatur yang membahas stres dan konstipasi masih sedikit dan tidak secara terkhusus membahas hubungan antar

keduanya. Jurnal dan literatur yang membahas topik konstipasi lebih sering membicarakan tentang hubungannya dengan konsumsi serat, cairan, olahraga, penyakit yang mendasari, dan lain-lain. Sedikit penelitian yang mendukung adanya hubungan antara stres dan konstipasi.^{6,13} Ada juga hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dengan kejadian konstipasi.^{10,11} Dengan alasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apabila terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa semester tujuh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016.

Metodologi

Penelitian menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* mencari adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa semester tujuh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016. Penelitian tidak melakukan tindak lanjut atau *follow up* karena hanya sebagai studi observasional yang menentukan hubungan.¹⁴

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara *consecutive sampling* di mana semua subjek yang ada dimasukkan dalam penelitian sampai mencapai jumlah sampel yang diperlukan.¹⁴ Pengambilan data diadakan di Kampus Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana dan di mulai pada bulan Desember 2019.

Besar sampel penelitian ini berjumlah 150 responden yang masuk dalam kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016 yang sedang menjalani semester tujuh. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu responden dengan riwayat hipotiroid/hipertiroid, responden dengan riwayat penyakit saluran cerna, responden dengan kanker usus, responden dengan riwayat Parkinson, dan responden yang menolak berpartisipasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner, yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan kuesioner *Constipation Scoring System (CSS)*.

Kuesioner PSS-10 adalah kuesioner yang paling umum digunakan dalam mengukur persepsi terhadap tingkat stres. Sepuluh kalimat pernyataan PSS-10 menyatakan tentang perasaan dan pikiran satu bulan terakhir dengan pilihan jawaban 0 : tidak pernah, 1 : hampir tidak pernah (1-2 kali), 2 : kadang-kadang (3-4 kali), 3 : hampir sering (5-6

kali), dan 4 : sangat sering (lebih dari 6 kali).¹⁵ Skor kuesioner adalah 0 – 40. Skor pada kalimat positif nomor 4, 5, 7, dan 8 dihitung secara terbalik (0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0), dan sisanya (nomor 1, 2, 3, 6, 9, 10) sesuai dengan nomor yang dipilih (0 = 0, 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4). Kemudian skor dijumlahkan, dengan hasil penilaian 0 – 13 stres ringan, 14 – 26 stres sedang, dan 27 – 40 stres berat.¹⁶ Kuesioner PSS10 berbahasa Indonesia telah diuji validitas dan reliabilitasnya di beberapa penelitian. Pada penelitian Tan Lee Pin, kuesioner diuji dengan *Cronbach (Alpha Cronbach)* dan teknik korelasi product moment.¹⁷

Konstipasi dinilai menggunakan kuesioner *Constipation Scoring System (CSS)*.^{18,19} Pada jurnal yang ditulis oleh Maria Valentina dkk., kuesioner ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya pada 103 pasien konstipasi dengan hasil semua pasien dapat menjawab pertanyaan valid ($r > 0,88$) dan hasil uji reliabilitas r alpha (0,97).²⁰ Delapan pertanyaan dalam kuesioner tersebut berdasarkan definisi patofisiologi konstipasi, mencakup pertanyaan-pertanyaan mengenai kualitas dan kuantitas defekasi pasien. Skor kuesioner adalah 0 – 30, nol mengindikasikan tidak konstipasi, 30 mengindikasikan adanya masalah konstipasi yang serius, dan nilai cutoff 15 yang menunjukkan konstipasi. Tujuh pertanyaan dari kuesioner *Constipation Scoring System* dinilai menggunakan Likert Scale dengan *range score* nol sampai empat, dan satu pertanyaan dengan *range score* nol sampai dua.^{19,21}

Metode analisis sampel menggunakan metode uji *Chi Square*. Syarat penggunaan uji *chi square* yaitu sel *observed* tidak ada yang 0 dan sel *expected* yang di bawah lima tidak lebih dari 20%.¹⁴

Hasil dan Pembahasan

Total responden penelitian adalah sebanyak 150 mahasiswa semester tujuh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Ukrida yang terdiri dari 44 laki-laki dan 106 perempuan. Ratarata usia responden adalah 21,2 tahun dengan standar deviasi 1,56.



Gambar 1. Tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2016

Gambar 1 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa semester tujuh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016 adalah tingkat stres sedang (68,7%), diikuti dengan stres ringan, lalu stres berat. Hasil penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat stres sedang dibandingkan dengan tingkat stres berat dapat diakibatkan oleh waktu pengambilan data primer, yaitu pada bulan Desember 2019 menjelang libur hari raya Natal dan Tahun Baru. Sedangkan angka tingkat stres sedang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres ringan karena waktu pengambilan data juga dilaksanakan 2 hari sebelum ujian blok dan faktor waktu yang semakin sempit untuk menyelesaikan tugas skripsi.

Hasil tingkat stres pada penelitian ini mirip dengan penelitian Tan Lee Pin yang dilakukan pada 80 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, yaitu 6,3% mengalami stres berat, 68,8% mengalami stres sedang, dan 25% mengalami stres tingkat sedang.¹⁷

Tabel 1. Hasil Penelitian Tingkat Stres Dengan Kejadian Konstipasi

Variabel Tingkat Stres	Konstipasi		p-value
	Ya	Tidak	
Berat	7	7	0,01
Sedang	12	91	
Ringan	4	29	
Total	23	127	

Dari hasil penelitian pada 150 responden (Tabel 1) dapat dilihat bahwa 23 responden (15,3%) mengalami konstipasi dengan tingkat stres yang bervariasi. Tingkat stres dengan kejadian konstipasi terbanyak adalah stres sedang, yaitu 12 responden. Nilai p 0,01 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran semester akhir peristiwa stres biasanya terjadi akibat penyusunan skripsi, ujian-ujian akhir, dan mengejar waktu untuk mengikuti koas. Kegiatan-kegiatan yang padat mengurangi waktu relax dan istirahat sehingga menurunkan performa seseorang.²² Tidak heran banyak mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mengalami stres, baik dari tingkat stres ringan sampai berat.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian Stephen yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2015, dimana pada penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi. Dari penelitiannya, hasil perhitungan

nilai p dengan uji *Chi-square* sebesar 0,03 ($p < 0,05$).¹³

Penelitian lainnya dilakukan oleh Devanarayana dan Rajindrajith pada 2.699 anak-anak dan remaja di Sri Lanka. Sebanyak 15,4% responden anak-anak dan remaja mengalami konstipasi. Pada responden yang terpapar stres, 82,2% (342 dari 416) responden mengalami kejadian konstipasi dan 64,7% (1.478 dari 2.283) responden tidak mengalami konstipasi. Dari hasil tersebut kemudian di uji menggunakan *Chi Square* dan didapatkan nilai p sebesar 0,0001. Kejadian konstipasi secara signifikan lebih tinggi pada responden yang terpapar dengan stres atau peristiwa besar, terutama yang berhubungan dengan keluarga dan sekolah.²³

Pada penelitian tersebut ditemukan peristiwa stres yang secara signifikan terkait dengan konstipasi termasuk perpisahan dengan sahabat, kegagalan dalam pendidikan dan ujian, anggota keluarga dengan penyakit parah, orang tua kehilangan pekerjaan, sering menerima hukuman dari orang tua, dan tinggal di daerah yang terkena dampak perang.²³

Ketika tubuh menghadapi keadaan darurat atau penuh stres, sistem saraf simpatis bekerja untuk mempersiapkan respons tubuh "*fight or flight*" terhadap stressor. Yang terjadi pada saluran pencernaan yaitu memperlambat motilitas kolon dan dengan demikian memperpanjang transit kolon, sfingter berkontraksi agar mencegah pergerakan dari isi saluran cerna, dan menginhibisi sekresi pencernaan.²⁴



Gambar 2. Konstipasi pada Responden Perempuan dan Laki-Laki

Gambar 2 menunjukkan 17% perempuan dan 11% laki-laki mengalami konstipasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Mugie dan Lorenzo dimana kejadian konstipasi dominan terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian Budianto dan Novendy pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yaitu 36,9% responden perempuan dan 33,9% responden laki-laki mengalami konstipasi.^{8,25}

Berdasarkan teori, perempuan lebih sering mengalami konstipasi dibandingkan laki-laki walaupun prevalensinya tidak terlalu jauh. Konstipasi lebih sering pada perempuan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor hormonal, psikologi, aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, dan lain-lain. Perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron pada perempuan terus terjadi dan dapat memengaruhi suasana hati. Perubahan ini terjadi pada saat pubertas, menstruasi, hamil, keguguran, melahirkan, dan premenopause.²⁶

Secara umum perempuan lebih rentan terhadap gangguan psikis seperti stres dan depresi karena lebih banyak melibatkan perasaan dalam menilai sesuatu. Selain itu perempuan juga cenderung lebih memilih tempat buang air besar dibandingkan dengan laki-laki. Tempat yang kotor dan tidak nyaman, atau terlalu ramai membuat kebanyakan perempuan resah sehingga memilih untuk menahan buang air besar ditempat umum. Kurangnya privasi dan rasa nyaman ini menjadi salah satu pemicu terjadinya konstipasi.²⁶

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap tingkat stres dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa semester tujuh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016 ($p < 0,01$).

Daftar Pustaka

1. Fitasari IN. Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga; 2011.
2. Kementerian Kesehatan RI. Hasil utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2018.
3. Suganda KD. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2013.
4. Hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2016. Skripsi. Padang: Universitas Andalas; 2017.
5. Carolin. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2010.

6. Gaol NTL. Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*. 2016;24(1):1–11.
7. Pradani VR, Rahfiludin MZ, Suyatno. Hubungan asupan serat, lemak, dan posisi buang air besar dengan kejadian konstipasi pada lansia. *J Kesehat Masy*. 2015;3(3).
8. Budianto, Novendy. Hubungan konsumsi serat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara periode 1-13 Maret 2015. *Tarumanagara Med J*. 2018;1(1):35–40.
9. Wald A, Mueller-Lissner S, Kamm M, Hinkel U, Richter E, Schuijt C, *et al*. Survey of laxative use by adults with self-defined constipation in South America and Asia: a comparison of six countries. *Aliment Pharmacol Ther*. 2010;31(2):274–84.
10. Nafisa FA, Yulianto FA, Hendryanny E. Prevalensi konstipasi dan hubungannya dengan beberapa faktor risiko pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun akademik 2015-2016. 2016;2(2):524–30.
11. Oktaviana ES, Setiarini A. Hubungan asupan serat dan faktor-faktor lain dengan konstipasi fungsional pada mahasiswi reguler gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2013. Universitas Indonesia; 2013.
12. Mulyani NS, Wiqayatun Khazanah, Febrianti S. Asupan serat dan air sebagai faktor risiko konstipasi di kota Banda Aceh. *MakMA*. 2019;1(2):75–82.
13. Stephen. Hubungan tingkat stres dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Stambuk 2015. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2017.
14. Sastroasmoro S. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. 5th ed. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
15. Haryono R. Pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap tekanan darah. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*. 2016;5(1).
16. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(24):385–96.
17. Pin TL. Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun masuk 2008. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2011.
18. Sari ADK, Wirjatmadi B. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia di kota Madiun. *Media Gizi Indones*. 2011;11(1):40–7.
19. Astuti P. Analisis praktik residensi keperawatan medikal bedah pada pasien dengan gangguan sistem persarafan di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. Universitas Indonesia; 2012.
20. Sibarani MV, Ulfah R, Afriyanti E. Gambaran karakteristik pasien stroke yang mengalami konstipasi pasca rawatan. *NERS J Keperawatan*. 2019;15(2):125–9.
21. Sharma S, Agarwal BB. Scoring systems in evaluation of constipation and obstructed defecation syndrome (ODS). *J Int Med Sci Acad*. 2012;25(1):57–9.
22. Burger R, Els S, Carels B. Life orientation. Cape Town: Pearson Education South Africa; 2009. h.58–66
23. Devanarayana NM, Rajindrajith S. Association between constipation and stressful life events in a cohort of Sri Lankan children and adolescents. *J Trop Pediatr*. 2010;56(3):144–8.
24. Sherwood L. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. 8th ed. Ong HO, Mahode AA, Ramadhani D, editors. Jakarta: EGC; 2014. h.258–260
25. Mugie S, Lorenzo C. Epidemiology of constipation in children and adults: a systematic review. *Best Pr Res Clin Gastroenterol*. 2011;25(1):3–18.
26. Pranarka K, Andayani R. Konstipasi dan inkontinensia. Dalam: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S, editor. Buku ajar ilmu penyakit dalam. edisi 5. Jakarta: Interna Publishing; 2015. h.445–8, 879–84.