



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 7 Nomor 4, 2024
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/09/2024
 Reviewed : 02/10/2024
 Accepted : 04/10/2024
 Published : 06/10/2024

Sulaeman¹
 Haeril²

ANALISIS TINGKAT GAYA HIDUP SEDENTARI SISWA SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN PENYANGGA IBUKOTA PROVINSI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat gaya hidup sedentari pada siswa sekolah dasar pada kabupaten penyangga ibukota provinsi yaitu di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survey. Sampel pada penelitian ini adalah siswa sekolah dasar di Kabupaten Gowa yang diambil melalui tehnik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 100 siswa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket "tingkat sedentary lifestyle". Hasil analisis perolehan angket menunjukkan 56,67 persen responden berada pada tingkat gaya hidup sedentari yang rendah. 33,44 persen responden berada pada tingkat gaya hidup sedentari sedang dan 9,89 persen responden berada pada tingkat gaya hidup sedentari yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan tingkat gaya hidup sedentari siswa sekolah dasar di Kabupaten Gowa sebagai kabupaten penyangga ibukota Provinsi Sulawesi Selatan berada pada kategori rendah.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sedentari, Siswa Sekolah Dasar, Kabupaten Penyangga Ibukota Provinsi, Kabupaten Gowa.

Abstract

This research aims to determine the level of sedentary lifestyle in elementary school students in the buffer district of the provincial capital, namely in Gowa Regency, South Sulawesi. This type of research is quantitative research with survey method. The sample in this study were elementary school students in Gowa Regency who were taken through purposive sampling technique with a sample size of 100 students. The instrument used in this study used a questionnaire "sedentary lifestyle level". The results of the questionnaire analysis showed 56.67 percent of respondents were at a low level of sedentary lifestyle. 33.44 percent of respondents were at a moderate level of sedentary lifestyle and 9.89 percent of respondents were at a high level of sedentary lifestyle. So it can be concluded that the level of sedentary lifestyle of elementary school students in Gowa Regency as a buffer district for the capital of South Sulawesi Province is in the low category.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Elementary School Students, Provincial Capital Buffer Districts, Gowa Regency

PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari atau gaya hidup yang kurang aktif secara fisik telah menjadi masalah besar di seluruh dunia terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Penggunaan teknologi modern seperti komputer, ponsel dan permainan video yang membatasi aktivitas fisik sering dikaitkan dengan gaya hidup ini. Menurut (Desmawati, 2019) "Kebiasaan seseorang yang sedikit melakukan aktivitas fisik atau kurang dari 1,5 metabolic equivalents (METs) dalam kesehariannya dapat disebut dengan sedentary lifestyle. Contoh kegiatan yang termasuk sedentary lifestyle diantaranya menonton televisi, penggunaan kendaraan sebagai sarana transportasi, bermain video games, dan penggunaan internet".

¹ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar
 email: sulaemanfik@unm.ac.id¹, haeril@unm.ac.id²

Siswa sekolah dasar rentan terhadap kecenderungan ini karena mereka sedang dalam fase perkembangan yang memerlukan jumlah aktivitas fisik yang cukup untuk kesehatan dan pertumbuhan yang optimal. Menurut (Young et al., 2014), “Sedentary lifestyle dapat dibagi menjadi 3 yaitu sedentary lifestyle rendah (≤ 2 jam perhari), sedentary lifestyle sedang (3-4 jam perhari), dan sedentary lifestyle tinggi (≥ 5 jam perhari)” dan lebih lanjut menurut (Sidartheyani et al., 2023), “proporsi anak dengan sedentary lifestyle kategori tinggi merupakan anak dengan obesitas. Berdasarkan parameter tersebut maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat sedentary lifestyle pada anak maka semakin besar resiko terjadinya kejadian obesitas”.

Siswa sekolah dasar mungkin memiliki hubungan langsung antara gaya hidup kurang gerak dengan kesehatan mereka. Menurut data yang dikumpulkan dari (World Health Organization, 2022), “1 dari 4 orang dewasa di seluruh dunia, kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Perempuan lebih berisiko untuk mengadopsi gaya hidup dengan lebih sedikit aktivitas fisik dibandingkan laki-laki di berbagai bagian dunia. Sementara itu, lebih dari 80% remaja di dunia juga tidak mencukupi aktivitas fisik yang direkomendasikan dalam sehari. Penurunan tingkat aktivitas fisik seringkali disebabkan rasa malas selama waktu luang dan tidak banyak aktivitas fisik yang diperlukan di tempat kerja dan di rumah”. Gaya hidup yang tidak aktif juga dapat memengaruhi pertumbuhan otot dan tulang pada anak-anak yang sedang dalam fase pertumbuhan. Jika dikaji lebih dalam lagi tentang dampak gaya hidup tidak aktif pada siswa sekolah dasar, kurangnya aktivitas fisik dapat membahayakan kesehatan jantung dan paru-paru.

Menurut (Kemenkes. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023), “sedentary behavior adalah perilaku duduk, berbaring sehari-hari tetapi tidak termasuk waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah atau di perjalanan/transportasi”. Anak-anak yang jarang bergerak cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dan kadar kolesterol yang tidak sehat. Faktor ini berisiko bertahan hingga dewasa dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Menurut (Rohman, 2019), “kurangnya aktivitas fisik (sedentary) menyebabkan adanya penurunan reflex neurovascular yang kemudian menyebabkan vasokonstriksi dan terjadi hambatan pada sistem sirkulasi darah sehingga untuk memompa darah ke seluruh tubuh, jantung harus bekerja lebih keras dimana ditandai dengan adanya peningkatan denyut jantung”.

Selain itu, gaya hidup yang tidak aktif dapat berdampak negatif pada kemampuan akademik dan kognitif siswa sekolah dasar. Dibandingkan dengan anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki konsentrasi dan kemampuan memecahkan masalah yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Lardika et al., 2023) menyatakan bahwa “penelitian ini mendukung efek dari aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif serta menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik pada usia sekolah dasar memiliki manfaat kognitif. Secara keseluruhan, efek dari hubungan aktivitas fisik dan kognitif konsisten di seluruh tingkat usia. Sejalan dengan temuan sebelumnya, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan tingkat aktivitas fisik pada usia sekolah”. Selain itu, aktivitas fisik yang cukup dikaitkan dengan peningkatan daya ingat baik dalam jangka pendek maupun panjang yang merupakan modal penting untuk keberhasilan pendidikan di sekolah. Dalam situasi seperti ini, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan lingkungan yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik anak-anak di sekolah dasar. Keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh dalam mendorong atau menghalangi gaya hidup tidak aktif. Penelitian yang dilakukan oleh (Verdian et al., 2023), “terdapat hubungan yang tidak searah, cukup kuat, dan signifikan antara sedentary lifestyle dan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dimana Semakin tinggi tingkat sedentary lifestyle maka memori jangka pendek akan semakin rendah.

Gaya hidup sedentary atau gaya hidup yang kurang aktif, dipengaruhi oleh banyak hal seperti lokasi geografis dan lingkungan tempat tinggal. Studi melihat bahwa masyarakat di ibukota provinsi dan yang tinggal di pinggiran kota atau kabupaten penyangga ibukota provinsi berbeda dalam hal pola hidup kurang gerak. Hal ini memberikan gambaran penting tentang bagaimana lingkungan dapat memengaruhi aktivitas fisik anak-anak. Menurut (Rizhardi, 2019), “Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi

berkembang sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget daripada melakukan aktivitas fisik”. lalu menurut (Walker et al., 2020), “Kebanyakan remaja pedesaan lebih sering melakukan aktivitas fisik di taman, trotoar, fasilitas rekreasi, kolam renang dan bangunan tertentu. Hanya saja aksesibilitas yang kurang memadai terkait dengan peralatan dan lingkungannya terkadang menjadi hambatan bagi para remaja untuk melakukan aktivitas fisik”. Dan menurut (Yusuf et al., 2021) Remaja di perkotaan memiliki perspektif yang lebih baik tentang manfaat aktivitas fisik dibandingkan dengan remaja di pedesaan. Namun, remaja di daerah pedesaan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang definisi aktifitas fisik. Selain itu, baik remaja di perkotaan maupun pedesaan masih kurang memahami durasi aktifitas fisik yang direkomendasikan untuk remaja”.

Jika di daerah perkotaan tingkat sedentary lifestyle mulai cukup tinggi, maka yang menjadi pertanyaan berikutnya adalah bagaimana dengan tingkat sedentary lifestyle di daerah sekitar perkotaan, khususnya kabupaten penyangga ibukota provinsi. Apakah faktor-faktor seperti teknologi, fasilitas dan sebagainya juga membuat daerah ini mulai mengakibatkan tingkat sedentary yang tinggi di daerah tersebut?. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat gaya hidup sedentari pada siswa sekolah dasar pada kabupaten penyangga ibukota provinsi. Adapun kabupaten yang dipilih adalah Kabupaten Gowa dimana kabupaten ini berbatasan langsung dengan Kota Makassar di bagian selatan (Pemerintah Kota Makassar, 2024) dan merupakan kabupaten yang paling dekat dengan pusat Kota Makassar. Selain itu, ibukota Kabupaten Gowa yaitu Sungguminasa juga berbatasan langsung dengan Kota Makassar, sehingga dirasa tepat untuk melihat apakah dampak sosial perkotaan mulai berimbas di kabupaten ini salah satunya adalah perilaku hidup sedentari.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survey. Menurut (Syahrizal & Jailani, 2023), “Penelitian survey diarahkan untuk mengetahui dan mempelajari data dari sampel yang diambil dari populasi, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, serta hubungan-hubungan antar variabel, penelitian survey dapat dilakukan pada populasi besar maupun kecil. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD di Kabupaten Gowa. Tehnik pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling dimana pertimbangan yang dipilih adalah siswa SD yang lokasi sekolahnya dekat dengan perbatasan antara Kabupaten Gowa dan Kota Makassar. Adapun siswa yang dipilih menjadi sampel adalah siswa kelas 5 dan kelas 6 dengan jumlah sampel sebanyak 100 sampel. Instrumen yang digunakan adalah angket tingkat sedentary lifestyle (Desmawati, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

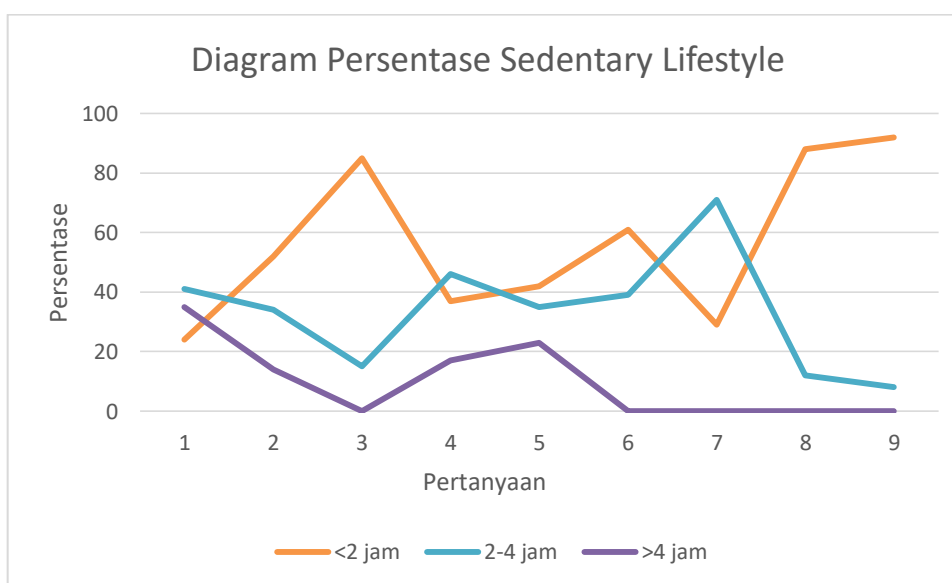
Hasil penelitian yang dilakukan mengenai Tingkat Gaya Hidup Sedentari pada Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Gowa di jabarkan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pengumpulan Data

Pertanyaan	<2 jam	2-4 jam	>4-6 jam
Menonton televisi (termasuk menonton video pada VCR (DVD)	24	41	35
Bermain komputer atau video games	52	34	14
Duduk sambil mendengarkan musik pada radio, kaset atau CD	85	15	
Duduk sambil berbicara melalui telepon atau handphone	37	46	17
Melakukan pekerjaan menggunakan komputer	42	35	23
Duduk sambil membaca buku atau majalah atau Alqur'an	61	39	
Bermain alat music	29	71	
Mengerjakan kerajinan tangan	88	12	

Mengemudi atau menggunakan transportasi mobil, bus, kereta api atau kendaraan umum lainnya	92	8	
Rata-rata/Persentase	56.67	33.44	9.89

Tabel 1. Merupakan hasil pengumpulan data kuesioner tingkat gaya hidup sedentari pada Siswa Sekolah Dasar yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil kuesioner diketahui bahwa 56.67 persen siswa berada pada tingkat gaya hidup sedentari yang rendah. 33.44 persen siswa berada pada tingkat gaya hidup sedentari yang sedang. Dan 9.89 persen siswa berada pada tingkat gaya hidup sedentari yang tinggi. Berikut adalah diagram alur tingkat gaya hidup sedentary Siswa Sekolah Dasar Pada Kabupaten Penyangga Ibukota Provinsi yaitu kabupaten Gowa.



Gambar 1. Diagram Persentase Sedentary Lifestyle

Diagram diatas memberikan gambaran yang lebih jelas tentang tingkat sedentary lifestyle dari sampel yang diteliti. Dapat dilihat bahwa garis yang mencapai nilai tertinggi adalah garis hijau dimana garis hijau mewakili sampel dengan kegiatan sedentari rata-rata berada dibawah 2 jam perhari. Sedangkan garis yang mencapai nilai terendah adalah garis kuning yang mewakili sampel dengan kegiatan sedentari lebih dari 4 jam setiap harinya

Hasil penelitian sebesar 56,67 persen siswa masih berada pada tingkat sedentari yang rendah merupakan indikasi yang positif. Berdasarkan pengamatan secara langsung faktor lingkungan sosial serta budaya tradisional yang masih terjaga dimana siswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik diluar rumah, serta masih minimnya interaksi dengan alat-alat teknologi menjadi faktor masih rendahnya tingkat gaya hidup sedentari siswa. Hal ini juga kemungkinan didukung oleh aktivitas sekolah yang mendukung siswa untuk lebih aktif bergerak seperti mengintensifkan program olahraga atau ekstrakurikuler siswa. Sebagai kabupaten penyangga ibukota provinsi, meskipun gaya hidup modern mulai terasa, aktivitas fisik diluar rumah sepertinya masih menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Seperti anak-anak di daerah pedesaan pada umumnya sepertinya anak-anak yang menjadi sampel penelitian masih bermain selayaknya anak pedesaan seperti bermain di lapangan terbuka atau aktivitas fisik lain yang dilakukan bersama dengan teman-teman mereka. Hal ini menyebabkan waktu mereka untuk kegiatan sedentari seperti menonton televisi maupun bermain dengan gadget menjadi lebih terbatas. Faktor lain yang mungkin berperan sehingga tingkat sedentari siswa masih rendah adalah masih kurangnya akses terhadap teknologi yang lebih canggih. Di

daerah seperti Kabupaten Gowa, meskipun teknologi sudah mulai berkembang namun tidak sepesat perkembangan teknologi di kota besar seperti Kota Makassar. Hal ini secara tidak langsung mengurangi waktu yang dihabiskan anak-anak untuk menikmati teknologi tersebut.

Namun, hasil sebesar 33,44 persen siswa berada pada kategori gaya hidup sedentari sedang mengindikasikan bahwa siswa yang masuk pada kategori ini telah masuk pada fase peralihan dari kebiasaan dengan aktivitas fisik diluar rumah menjadi aktivitas kurang gerak karena menikmati teknologi seperti handphone, game dan gadget lainnya. Berada pada tingkat sedentari sedang juga dapat berarti bahwa para siswa mungkin masih terlibat secara fisik dengan teman-teman mereka namun dalam waktu dan kondisi yang terbatas seperti bermain secara fisik hanya ketika bersekolah. Lebih lanjut untuk tingkat sedentari yang tinggi sebesar 9,89 persen atau lebih dari 4 jam sehari, hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas secara fisik anak-anak telah jauh berkurang. Keleluasaan menggunakan teknologi serta kurangnya pengawasan dari orang tua merupakan beberapa faktor yang mendorong anak-anak masuk dalam gaya hidup sedentari yang tinggi. Walaupun jumlah siswa yang masuk kategori ini masih tergolong kecil, namun hasil ini bisa menjadi perhatian tersendiri bagi pihak yang terkait terutama orang tua siswa.

Kurangnya aktivitas fisik dapat memberikan dampak yang negatif tentunya dalam kemampuan fisik dan secara tidak langsung juga dapat berdampak pada mental anak. Anak-anak yang terlalu sering menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari beresiko mengidap beberapa penyakit seperti obesitas, gangguan metabolik, gangguan postur tubuh, dll. Gaya hidup pasif atau kurang aktif juga dapat mempengaruhi perkembangan motorik anak, mengurangi daya tahan secara fisik yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler yang berakibat menurunkan kualitas hidup anak secara keseluruhan. Menurut (Kemenkes, 2019), beberapa resiko penyakit yang dapat terkena pada anak yang kurang aktivitas fisik yaitu pertumbuhan tulang terhambat, obesitas, diabetes tipe 2, depresi dan gangguan kecemasan.

Besar kemungkinan siswa yang masuk pada tingkat gaya hidup sedentari tinggi ini memiliki akses terhadap perangkat teknologi yang dapat memanjakan mereka berjam-jam sehingga mengurangi interaksi sosial mereka secara fisik. Bermain sosial media, menonton video, bermain game dan masih banyak lagi sebenarnya efek buruk dari semakin tingginya perkembangan teknologi. Sehingga pada anak usia sekolah dasar yang masih bertumbuh baik secara fisik maupun mental memang perlu diberlakukan pembatasan agar tidak terlena menikmati teknologi dan lupa untuk bersosialisasi secara fisik dengan teman-temannya.

Jika diprediksi lebih jauh lagi, dampak mental atau psikologis juga perlu menjadi perhatian dari gaya hidup sedentari tinggi ini. Anak-anak dengan tingkat gaya hidup sedentari yang tinggi beresiko mengalami permasalahan secara sosial, gangguan tidur hingga penurunan kemampuan kognitif. Aktivitas fisik yang tidak banyak mengurangi kesempatan mereka untuk berinteraksi secara sosial dengan teman-temannya. Padahal masa ini merupakan salah satu masa penting dalam perkembangan anak atau biasa disebut perkembangan psikososial. Selain itu kebiasaan berinteraksi dengan gadget yang kurang tepat dapat mempengaruhi pola dan serta kualitas tidur. Tidur yang kurang serta tidak berkualitas dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental serta kemampuan akademik anak-anak. Sehingga orang tua sebagai pengambil keputusan perlu memiliki pemahaman bahwa penggunaan gadget secara berlebihan tidak hanya akan memberikan dampak buruk terhadap kualitas fisik saja namun juga memberikan efek buruk terhadap kesehatan mental maupun emosional anak.

SIMPULAN

Tingkat Gaya Hidup Sedentari pada Siswa Sekolah Dasar Pada Kabupaten Penyangga Ibukota Provinsi yaitu di Kabupaten Gowa masih berada pada tingkat gaya hidup sedentari yang rendah. Namun diperlukan perencanaan dan tindak lanjut mengingat dalam jumlah kecil siswa telah masuk pada tingkat gaya hidup sedentari tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296–301.

- <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/50>
- Kemkes. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik*. Yankes.Kemkes.Go.Id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik
- Lardika, R. A., Beltasar Tarigan, Hamidie Ronald Daniel Ray, & Yunyun Yudiana. (2023). Keterpelajaran Gerak: Korelasi Keterampilan Psikomotorik dengan Cognitive Function Siswa. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 892–904. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i2.5258>
- Pemerintah Kota Makassar. (2024). *Pemerintah Kota Makassar*. Makassarkota.Go.Id.
- Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus DI SMA Negeri 5 Palembang DAN SMA Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 50. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v17i3.3658>
- Rohman, U. (2019). Perubahan Fisiologis Tubuh Selama Imobilisasi Dalam Waktu Lama. *Journal Sport Area*, 4(2), 367–378. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3533](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3533)
- Sidartheyani, N. P. V., Andayani, N. L. N., Indrayani, A. W., & Tianing, N. W. (2023). Sedentary Lifestyle Memengaruhi Tingkat Kejadian Obesitas Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p04>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Verdian, M. R., Saraswati, P. A. S., Kinandana, G. P., & Winaya, I. M. N. (2023). Sedentary Lifestyle Terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(2), 151. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i02.p08>
- Walker, A., Colquitt, G., Elliott, S., Emter, M., & Li, L. (2020). Using participatory action research to examine barriers and facilitators to physical activity among rural adolescents with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 42(26), 3838–3849. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1611952>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Physical Activity: Key facts*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Regular physical activity is proven,of life and well-being>.
- Young, D. R., Reynolds, K., Sidell, M., Brar, S., Ghai, N. R., Sternfeld, B., Jacobsen, S. J., Slezak, J. M., Cnaan, B., & Quinn, V. P. (2014). Effects of physical activity and sedentary time on the risk of heart failure. *Circulation: Heart Failure*, 7(1), 21–27. <https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.113.000529>
- Yusuf, R. A., Muhsanah, F., Amirah, A. D., Cakke, S., & Patimah, S. (2021). Perspektif Remaja di Perkotaan dan Perdesaan Terkait Aktifitas Fisik. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2021*, 2(4), 132–139. <https://doi.org/10.52103/jmch.v2i4.710>:<https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/about>