



JNK

JURNAL NERS DAN KEBIDANAN
(JOURNAL OF NERS AND MIDWIFERY)

<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk>



Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan



Iva Gamar Dian Pratiwi¹, Laylatul Hasanah²

^{1,2}Prodi Kebidanan, Universitas Wiraraja Sumenep, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, 31/10/2019

Disetujui, 10/02/2020

Dipublikasi, 05/08/2020

Kata Kunci:

Spiritual, Hipnoterapi, Nyeri, Dismenore

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid yaitu ketidaknyamanan yang sering dialami remaja khususnya perempuan. Dismenore pada remaja terjadi 60%–90% dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Lestari H. Metusala, J. & Suryanto, 2010). Dari hasil penelitian, di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, diantaranya 54,89% dismenore primer, 9,36% dismenore sekunder (Ningsih 2011). Wanita membutuhkan obat untuk mengurangi rasa nyeri baik dengan farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan yang di butuhkan wanita yaitu pengobatan yang tidak bersifat invasive dan yang cocok dengan pasien nyeri yang memerlukan penanganan holistik untuk mengintervensi psikis serta mencegah terjadinya konsumsi obat-obatan analgetik yang tidak rasional, pengobatan tersebut yaitu hipnoterapi. (Lucas N.N&Sugianto, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektifitas spiritual hipnoterapi terhadap penurunan dismenore. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pra experimental dengan pendekatan cross sectional. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest posttest, jumlah sampel 30 responden. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling yang sesuai kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan bulan April sampai Oktober 2019. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner penilaian nyeri Visual Analog Scale (VAS) dengan skala Numeric Rating Scale (NRS). Hasil analisa data dengan Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil $p = 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa spiritual hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswi Kebidanan.

The Effectiveness of Spiritual Hypnotherapy to the Decrease of Dysmenorrheal Pain of Midwifery Students

Article Information

History Article:

Received, 31/10/2019

Accepted, 10/02/2020

Published, 05/08/2020

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is discomfort that is often experienced by adolescents, especially women. Dysmenorrhea in adolescents occurs 60% - 90% and interferes with daily activities. (Lestari H. Metusala, J. & Suryanto, 2010). From the results of the study, in Indonesia the incidence of dysmenorrhea was 64.25%, including 54.89% of primary dysmenorrhea

Keywords:

*Spiritual, Hypnotherapy,
Pain, Dysmenorrhea*

and 9.36% of secondary dysmenorrhea (Ningsih 2011). Women need drugs to reduce the pain, both with pharmacology and non-pharmacology, one of which is hypnotherapy. This study aimed to analyze the effectiveness of spiritual hypnotherapy to the decrease of dysmenorrheal pain. The type of the study was a pre-quantitative study with cross sectional approach. The design used one group pretest posttest, with the sample of 30 respondents. The sampling technique used purposive sampling that matched the inclusion criteria. This study was conducted on April to October 2019. The instrument used Visual Analog Scale (VAS) pain assessment questionnaire with the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the data analysis with the Wilcoxon signed rank test showed $p = 0,000 < 0,005$, so it could be concluded that there was a meaningful effect of spiritual hypnotherapy to reduce of dysmenorrheal pain of midwifery students.

© 2020 Jurnal Ners dan Kebidanan

✉ Correspondence Address:

Universitas Wiraraja Sumenep – East Java, Indonesia

Email: kura_15587@yahoo.com

DOI: 10.26699/jnk.v7i2.ART.p264–269

This is an Open Access article under the CC BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

P-ISSN : 2355-052X

E-ISSN : 2548-3811

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan antara usia 12-21 tahun yaitu dari masa anak-anak menuju dewasa, tandanya yaitu adanya perubahan psikososial, psikis dan fisik (Dewi, 2012). Pada masa ini akan muncul suatu tanda keremajaan yaitu terjadinya menstruasi (Laila, 2011)

Pada masa menstruasi banyak terjadi suatu gangguan yang terkadang menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan sehingga mengganggu aktifitas, ketidaknyamanan fisik tersebut dismenore (Laila, 2011)

Dismenore sering dialami remaja putri tepatnya di perut bagian bawah. Kebanyakan remaja mengalami dismenore primer yaitu nyeri saat haid yang tidak disertai kelainan alat reproduksi. (Hani Triana, 2014). Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan pusatnya diperut bagian bawah, hal tersebut dirasakan terkadang sebelum atau selama haid berlangsung, dismenore ini terkadang sampai mengganggu aktifitas. Dismenore pada remaja terjadi 60%–90% dan penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. (Lestari H. Metusala, J. & Suryanto, 2010). Dari hasil penelitian, di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, diantaranya 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ningsih 2011). Rasa nyeri

adalah sebuah alasan yang memungkinkan untuk mencari pengobatan medis ataupun nonmedis, nyeri yang dirasakan setiap orang tidak sama dan bersifat subyektif sehingga mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis (Goldberg D.S & Mc.Gee S. J, 2011). Rasa nyeri dapat mengganggu kualitas hidup seseorang baik psikis maupun fisik, tidak jarang beberapa pasien nyeri menjadi depresi sehingga berpeluang menurunkan ketaatan dalam penyembuhan nyeri.

Wanita membutuhkan obat untuk mengurangi rasa nyeri tersebut baik dengan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik untuk memblok transmisi stimulus untuk mengubah persepsi yaitu dengan mengurangi kortikal terhadap nyeri itu sendiri. Terapi non farmakologis yaitu dengan mengurangi faktor penyebab nyeri, misalnya kesalahpahaman, ketidakpercayaan, kelelahan, ketakutan, dan kebosanan dengan menggunakan beberapa teknik yaitu latihan penglihatan (menonton televisi, mendengarkan musik), teknik relaksasi, stimulasi kulit (menggosok punggung, menggosok pada bagian nyeri, memijat dan bahkan menggunakan air hangat dan dingin). (Hidayat, 2013). Tindakan non farmakologi ini diantaranya yaitu hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam menurunkan nyeri (Helmi, F& Jenita, 2016)). Hipnoterapi merupakan pengo-

batan non medis yang mampu mengubah persepsi pasien dalam menghadapi nyeri menjadi lebih dapat beradaptasi dengan rasa nyeri dan dapat dialihkan terhadap hal yang lebih bisa memberdayakan pasien. Hipnoterapi tidak bersifat invasive sehingga sangat cocok dengan pasien nyeri yang memerlukan penanganan holistik yang mengintervensi psikis serta mencegah terjadinya konsumsi obat-obatan analgetik yang tidak rasional. (Lucas N.N & Sugianto, 2017)

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada mahasiswa Kebidanan didapatkan hasil yaitu 14 dari 17 mahasiswi pernah mengalami dismenore dan sebelumnya mahasiswi belum pernah dilakukan hipnoterapi untuk mengurangi nyeri tersebut, dismenore penyebab salah satu penyebab ketidakhadiran mahasiswi saat kegiatan perkuliahan, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengukur efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswi Kebidanan Universitas Wiraraja.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pra experimental* yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang di timbulkan dari adanya perlakuan, dan menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu data yang diambil dari kedua variable dikumpulkan dalam satu waktu bersamaan. Penelitian ini bertempat di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswi Kebidanan. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi memiliki riwayat dismenore dengan skala ringan sampai berat. Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai Oktober 2019. Rancangan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest*. Rancangan yang digunakan ini tidak memiliki kelompok pembandingan (kontrol) dan setidaknya telah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Terapi spiritual hipnoterapi diberikan saat responden dalam keadaan menstruasi. Terapi ini diberikan sebanyak dua kali siklus menstruasi yaitu satu kali pada siklus haid yang pertama dan juga satu kali pada siklus menstruasi yang kedua, menstruasi hari ke satu atau ke dua selama 40 menit.

Teknik pengumpulan dengan menggunakan kuesioner penilaian nyeri *Visual Analog Scale*

(VAS) dengan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*, observasi langsung dan wawancara. Analisis data penelitian ini menggunakan *Wilcoxon signed rank test* untuk mengidentifikasi pengaruh hipnoterapi.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia responden

| Usia Responden | f | % |
|----------------|-----------|------------|
| 18 tahun | 5 | 16,70 |
| 19 tahun | 15 | 50,00 |
| 20 tahun | 10 | 33,30 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber : Data Primer 2019

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun yaitu sebanyak 15 orang (50%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi Tingkat nyeri dismenorhoe pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Wiraraja sebelum di berikan spiritual hipnoterapi

| Skala nyeri | f | % |
|------------------------|-----------|------------|
| Nyeri Ringan | 2 | 6,70 |
| Nyeri sedang | 16 | 53,30 |
| Nyeri Berat Terkontrol | 12 | 40 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer 2019

Sebelum diberikan spiritual hipnoterapi sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi Tingkat nyeri dismenorhoe pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Wiraraja setelah di berikan spiritual Hipnoterapi

| Skala nyeri | f | % |
|------------------------|-----------|------------|
| Nyeri Ringan | 14 | 46,70 |
| Nyeri sedang | 15 | 50,00 |
| Nyeri Berat Terkontrol | 1 | 3,30 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer 2019

Setelah diberikan spiritual hipnoterapi sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 15 orang (50%).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Analisis efektifitas spiritual hipnoterapi terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi program Studi Kebidanan Universitas Wiraraja.

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks | Uji Z | P value |
|--------------|-----------------|-----------|--------------|---------------------|---------|
| Negative | 23 ^a | 12.00 | 276.00 | -4.420 ^a | .000 |
| Positive | 0 ^b | .00 | .00 | | |
| Ties | 7 ^c | | | | |
| Total | 30 | | | | |

Sumber : Data Primer 2019

Tahapan masa remaja dapat dibagi menjadi empat tahapan diantaranya 1) Masa Pra-Pubertas (12-13 tahun) yang disebut masa pueral, yaitu masa peralihan dari kanak-kanak ke remaja. 2) Masa Pubertas (14-16 tahun) disebut juga masa remaja awal, pada masa ini pertumbuhan fisik sudah terlihat. 3) Masa Akhir Pubertas (17-18 tahun) 4) Periode Remaja Adolesensi (19-21 tahun). Kematangan remaja akan terlihat pada masa ini baik emosi, fisik dan psikis, sehingga responden dalam penelitian ini sebagian besar masuk dalam remaja adolesensi. Remaja putri pada masa ini akan sesekali akan mengalami disminore pada saat siklus menstruasi mereka, akan tetapi disminore yang dirasakan responden masuk kedalam kategori nyeri haid (disminore) primer yaitu bukan karena penyakit penyerta. (Nadi Aprilyadi, et al, 2018). Hal ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Prawihardjo (2011) yang menyatakan bahwa nyeri haid yang tanpa diikuti oleh keadaan patologis pada panggul masuk dalam kategori nyeri haid primer, berbeda dengan nyeri haid sekunder yang diikuti oleh ciri atau hasil pemeriksaan yang patologis.

Dismenore dapat diartikan sebagai nyeri dibagian bawah perut dan terkadang menimbulkan rasa tidak nyaman seperti kram, selama menstruasi dan termasuk penyebab nyeri pinggang dan penyebab gangguan menstruasi. Ketidakseimbangan hormone progesterone merupakan salah satu penyebab dari kram ini (Nurwana, Sabilu, & Andi Faizal Fachlevy, 2017) bahkan bisa menyebar sampai ke pinggang, hal ini berawal dari kontraksi uterus yang sangat intens saat endometrium luruh di fase menstruasi. Hal ini biasa terjadi dikalangan

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa usia responden yaitu 18 tahun sebanyak 16,7%, usia 19 tahun sebanyak 50% dan usia 20 tahun sebanyak 33,3%.

remaja perempuan dengan tingkat nyeri yang berbeda beda.

Sebelum dilakukan hipnosis terlebih dahulu peneliti melakukan pretest yaitu dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat nyeri dengan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Visual Analog Scale* (VAS). Didapatkan hasil responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6,7%, nyeri sedang sebanyak 53,3% dan nyeri berat sebanyak 40%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Annisa Fitri Aun yang berjudul "Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri disminore di SMPN 16 Pontianak" yaitu sebagian besar responden mengalami/ sedang sebanyak 62,5%. Dari hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa tingkat nyeri disminore yang dialami oleh responden bervariasi mulai dari nyeri sedang sampai berat.

Hipnoterapi dilakukan selama 2 kali, setelah dilakukan spiritual hipnoterapi responden diminta untuk mengisi kuesioner tingkat nyeri dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan VAS didapatkan hasil nyeri ringan sebanyak 46,7%, nyeri sedang sebanyak 50% dan nyeri berat sebanyak 3,%. Hipnosis adalah pengendalian fungsi otak secara ilmiah. Hipnosis adalah aktivitas yang memerlukan kerja sama dan persetujuan antara dua pihak yang berhubungan.

Setelah dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas yang bermakna spiritual hipnoterapi terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja, dan

didapatkan hasil negative rank atau selisih (negative) antara hasil sebelum dan sesudah terapi spiritual hypnosis adalah 23, nilai 23 ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hani Triana tahun 2014 yaitu adanya perbedaan yang significant penurunan tingkat nyeri antara kelompok yang mendapatkan hipnoterapi (intervensi) dengan kelompok yang tidak mendapatkan hipnoterapi (control) di Prodi DIII Kebidanan STIKES Immanuel Bandung.

Sesuai dengan penelitian Nadi Aprilyadi et al pada tahun 2018 pada remaja putri di SMA Lubuk Linggau sebelum dilakukan hipnoterapi didapatkan data siswi putri nyeri sedang saat menstruasi (76,5%), nyeri berat sebanyak 2 orang, nyeri sedang 13 orang dan nyeri ringan sebanyak 2 orang. Setelah dilakukan hipnoterapi pada 17 orang tersebut, terdapat penurunan tingkat nyeri, yaitu responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 0 orang, nyeri sedang 0 orang, nyeri ringan sebanyak (94,1%), sehingga penelitian pada siswi putri di SMU Lubuk Linggau terdapat hasil yang signifikan dan bermakna. Dengan adanya nilai yang signifikan tersebut maka dapat disimpulkan terdapat teknik hipnoterapi efektif terhadap penurunan nyeri.

Rasa nyeri saat dismenore tidak hanya disebabkan hormone prostaglandin tetapi sebagian juga disebabkan menarche di usia kurang dari 11 tahun, lama dan siklus haid lebih dari 7 hari, jarang berolahraga, stress, riwayat keluarga, sering mengkonsumsi makanan cepat saji, mengkonsumsi alcohol dan merokok. (Joshi et al.,2015)

Kejadian Dismenore pada remaja harus segera ditangani baik dengan pengobatan farmakologi ataupun non farmakologi, dengan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan teknik relaksasi untuk pengalihan nyeri seperti menarik nafas panjang, membaca buku, mendengarkan music. Teknik relaksasi olah nafas dapat merangsang tubuh untuk membuat system penurunan nyeri. Salah satu teknik relaksasi ini adalah hipnoterapi, dengan teknik hipnoterapi akan menimbulkan rasa nyaman sehingga merangsang hormone endorphin untuk menekan rasa nyeri. Dalam keadaan hypnosis tubuh seseorang menstimulasi otak untuk melepaskan *neurotransmitter, encephalin dan endorphin* yang berfungsi meningkatkan perasaan nyaman sehingga mengubah penerimaan individu terhadap sakit yang disebabkan oleh peningkatan hormone prostaglandin. (Nadi Aprilyadi, et al ,2018)

Keadaan *trance* adalah suatu efek langsung dari hipnoterapi, biasanya responden akan terlihat lebih rileks, santai dan tenang bahkan ada yang tertidur dalam sesi ini. Saat berada dalam keadaan inilah perhatian responden akan nyeri menjadi teralihkan, sehingga nyeri menjadi berkurang. Tidak ada efek apapun yang ditimbulkan dalam sesi ini. Bahkan tidak jarang responden akan merasakan nyaman, suasana hati senang dan rileks setelah dilakukan hipnoterapi. (Nadi Aprilyadi, et al ,2018)

Penelitian yang dilakukan Ginandes juga membuktikan bahwa terapi hypnosis tidak hanya untuk meredakan nyeri tetapi juga melancarkan pernapasan, gangguan pencernaan. Hipnoterapi dapat meningkatkan hormone endorphin didalam tubuh manusia, dimana endorphin ini adalah hormone yang dihasilkan secara natural oleh tubuh manusia saat tenang dan rileks. (Saryono, W, A.Tri, 2011)

Pada saat ini hypnosis juga efektif dipergunakan dalam menangani masalah-masalah yang lain misalnya masalah gangguan psikologis, dimana mengubah mekanisme pikiran seseorang sehingga menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku seseorang. Beberapa penelitian menarik yang menyatakan bahwa sekitar 75% semua penyakit fisik yang diderita manusia berasal dari mental dan emosi. (Hani.T, 2014)

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini yaitu spiritual hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja.

SARAN

Mahasiswi Kebidanan bisa menerapkan spiritual hipnoterapi untuk mengurangi nyeri dismenore sebagai pengganti pengobatan medical. Spiritual hipnoterapi bisa di terapkan setiap hari selama menstruasi untuk mengurangi nyeri dismenore, spiritual hipnoterapi juga bisa di lakukan di rumah setelah mendapatkan tutorial spiritual hypnosis dari trainer.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Fitri. A. (2015). *Pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat nyeri dismenore di SMPN 16 Pontianak*. Pontianak: Uni versitas Tanjung Pinang.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

- Goldberg, D.S & Mc.Gee, S.J. (2011) Pain as Global Public Health Priority. *BMC Public Health*, 11:70. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/770>. 2011
- Hani, T (2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja yang Mengalami Disminore di Prodi DIII Kebidanan Stikes Immanuel Bandung. *JIK*. 2014; 8(2)
- Helmi, F. & Jenita. (2016). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Disminore primer pada siswi sekolah Menengah Pertama. *JKA*. 2016; 3(1). Hal 69-75.
- Hidayat, A. Alimul (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia-Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Joshi, T., Patil, A., Kural, M., Noor, N., & Pandit, D. (2015) Menstrual characteristic and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4 (3), 426. <http://doi.org/10.4103/2249-483.161345>
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*, Yogyakarta: Buku Biru.
- Lestari, H & Suryanto D. (2010). *Gambaran Disminore pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. <http://www.idai.or.id/> diakses pada tanggal 20 Februari 2019
- Lucas, N.N & Sugianto. (2017). Hipnoterapi pada pasien nyeri kronik. *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*. Vol 02 Nomer 2 April 2017.
- Nadi, Aprilyadi, H, Jhon Feri & Indah, D.R (2018). Efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan nyeri disminore pada siswi SMA. *JPI*. vol 2 no 1 hal 10-19.
- Ningsih. (2011). *Efektifitas paket Pereda intensitas nyeri pada remaja dengan disminore di SMUN Kecamatan Curup*. <http://lontar.vi.ac.id> diakses pada tanggal 20 Februari 2019
- Nurwana, S. Y., & Andi, F. F. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*, 2(6), 1–14.
- Prawihardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Saryono., Widiyanti, A. Tri. (2011). *Catatan kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Jogjakarta: Nuha Medika.