

Article

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMASIA DI KLINIK UTAMA PANASEA KABUPATEN LUMAJANG

Nuri Fumtidha¹, Tutik Ekasari², Muthmainah Zakiyyah³

¹S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: July 20, 2023

Final Revision: August 03, 2023

Available Online: August 04, 2023

KEYWORDS

Hypertension, Autogenic Relaxation Therapy, Preeclampsia, Pregnant Women

CORRESPONDENCE

Phone: 085646456464

E-mail: nurifumtidha86@gmail.com

ABSTRACT

The management of Preeclampsia can be done through non-pharmacological therapy, one of which is Autogenic Relaxation. Autogenic Relaxation is a self-originated relaxation technique that can improve blood flow and regulate heart rate, thus stabilizing blood pressure. The aim of this study is to determine the effect of Autogenic Relaxation Therapy on the blood pressure of pregnant women with Preeclampsia at Panasea Primary Clinic in Lumajang. This research used a one-group pretest-posttest design with a population of 50 and a sample of 50 respondents using an accidental sampling technique. Based on the study, it was found that pregnant women with Preeclampsia at Panasea Primary Clinic mostly had grade 1 hypertension, with 35 mothers (70%). Before the intervention and after receiving Autogenic Relaxation therapy, the majority of the participants had normal blood pressure, with 32 mothers (64%). The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000, indicating that there was a significant influence of Autogenic Relaxation intervention on the blood pressure of pregnant women with Preeclampsia at Panasea Primary Clinic in Lumajang. The Autogenic Relaxation technique performed on pregnant women with Preeclampsia can improve blood circulation, reduce stress stimuli, induce a calming effect, and stabilize blood pressure. Therefore, it can be beneficial in stabilizing the blood pressure of pregnant women with Preeclampsia.

I. INTRODUCTION

Beberapa ibu mengalami masalah yang cukup signifikan selama kehamilan yang dapat mempengaruhi hasil kehamilannya. Kondisi ini terjadi karena kehamilan, yang lainnya masalah tersebut juga dapat dirasakan atau terjadi pada semua orang setiap saat tapi pada kasus ini terjadi dalam

kehamilan (Lowdermilk, dkk. 2013). Masalah yang paling sering terjadi dalam kehamilan yaitu penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat di atas 140/90. Masalah hipertensi dalam kehamilan adalah penyebab utama morbiditas serta mortalitas ibu dan

perinatal di seluruh dunia (Lowdermilk, dkk. 2013). Kelainan hipertensi yang paling sering terjadi dalam kehamilan yaitu hipertensi gestasional, hipertensi kronis, preeklamsia superimposed pada hipertensi kronis, dan preeklamsia (Lowdermilk, dkk. 2013).

Preeklamsia dapat berkembang dari ringan, sedang, sampai dengan berat, yang dapat berlanjut menjadi eklampsia. Preeklamsia berat dapat memicu terjadinya eklampsia. Eklampsia didefinisikan sebagai kondisi kejang yang berhubungan dengan pre eklampsia (Indriani, 2020). Dari tahun ke tahun kasus pre eklampsia mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu kejadian pre eklampsia di Indonesia tahun 2018 berkisar 15% ibu hamil dengan kejadian preeklamsia, kemudian sempat turun di tahun 2019 yaitu angka prevalensi ibu hamil dengan pre eklampsia adalah 7%-10%. Tahun 2020 mengalami peningkatan angka kejadian preeklamsia mencapai 9,8%-25% (Kemenkes 2020).

Tiga penyebab tertinggi kematian ibu pada tahun 2021 di Provinsi Jawa Timur adalah hipertensi dalam kehamilan atau preeklamsia yaitu sebesar 9,62% atau sebanyak 123 kasus dan perdarahan yaitu 9,38% atau sebanyak 120, penyebab lain-lain yaitu 68,18% atau 872 orang. Di klinik Bersalin Panasea kejadian preeklamsia sebanyak 50 (5,5%) ibu hamil dari 900 ibu hamil yang berkunjung dalam tahun 2022. Pada studi pendahuluan yang dilakukan di klinik bersalin panasea dilakukan terapi teknik relaksasi autogenik kepada 10 ibu dengan preeklamsia didapatkan hasil 8 (80%) ibu mengalami penurunan tekanan darah dan 2 (20%) ibu tidak mengalami perubahan tekanan darah. dengan Perubahan Siklus Menstruasi

Penanganan preeklamsia dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologi yang dapat

dilakukan untuk mengatasi peningkatan tekanan darah pada preeklamsia yaitu obat anti hipertensi. Obat-obatan alternatif yang digunakan saat ini adalah penyekat beta dan alfa secara intravena dengan interval 20 mg, atau nifedipin, sebuah penyekat saluran kalsium, yang diberikan secara oral dengan peningkatan 10 mg (Reeder, Sharon J., 2013). Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan melalui pengobatan seperti psikoterapi dan relaksasi. Relaksasi psikoterapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah teknik relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan dibacakan kalimat pendek oleh pembaca atau perawat yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Rosida et al., 2019). Relaksasi autogenik juga adalah relaksasi yang seakan menempatkan diri seseorang ke dalam kondisi terhipnotis ringan. Pasien diperintahkan tungkai dan lengannya untuk merasakan berat dan hangat, detak jantung dan juga kecepatan napas stabil, perut merasa rileks serta dahi merasa bersih dan dingin. Setelah itu pembaca atau perawat akan mengulangi perintah yang sama dan paling mudah dan juga sesuai untuk mengatasi gejala-gejala stres contohnya memerintahkan dahi terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala. Relaksasi autogenik merupakan jenis psiofisiologikal dari psikoterapi dasar dengan menggunakan autosugesti, teknik ini pertama kali dikembangkan oleh dokter dan psikiatri dari Jerman yaitu J.H. Schultz pada awal abad 20 (Kanji, White & Ernst, 2006) (Rosida et al., 2019). Relaksasi autogenik ini juga bisa dikelompokkan pada relaksasi mental serta relaksasi fisik (Ekarini et al., 2018).

II. METHODS

Jenis penelitian yang digunakan peneliti saat ini adalah menggunakan metode desain penelitian *Pra Experiment One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan preeklamsia yang melakukan pemeriksaan di klinik Utama Panasea sejumlah 50 orang dengan jumlah sampel yang berpartisipasi pada penelitian sebanyak 50 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Utama Panasea Kabupaten Lumajang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April sampai Mei 2023. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner yang berkaitan dengan penelitian, *informed consent*, SOP, lembar balik, lembar observasi tekanan darah dan alat tulis.

III. RESULT

Analisis Univariat

Tabel 1 Data Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Preeklamsia Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Teknik Autogeni

Variabel	Frekuensi	Presentase
Normal	15	30,0
Hipertensi grade 1	35	70,0
Hipertensi grade 2	0	0
Hipertensi grade 3	0	0
Hipertensi grade 4	0	0
Total	50	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea sebelum dilakukan terapi teknik autogenik sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi grade 1 yaitu sebanyak 35 ibu (70%).

Tabel 2 Data Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Preeklamsia Setelah Diberikan Intervensi Terapi Teknik Autogeni

Variabel	Frekuensi	Presentase
Normal	32	64,0
Hipertensi grade 1	18	36,0

Hipertensi grade 2	0	0
Hipertensi grade 3	0	0
Hipertensi grade 4	0	0
Total	50	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea setelah dilakukan terapi teknik autogenik sebagian besar memiliki tekanan darah kategori normal yaitu sebanyak 32 ibu (64%).

Analisis Bivariate

Pre	Post		Total	P-value
	Normal	Hipertensi grade 1		
Normal	12 (24,0%)	3 (6,0%)	15 (30,0%)	0,000
Hipertensi grade 1	20 (40,0%)	15 (30,0%)	35 (70,0%)	
Total	32 (64,0%)	18 (36,0%)	50 (100%)	

Tabel silang dari 50 responden bahwa ibu sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebanyak 35 responden (70%) mengalami hipertensi grade 1 dan mengalami perubahan tekanan darah menjadi normal setelah dilakukan relaksasi autogenik sebanyak 20 responden (40%) dan sisa 15 responden (30%) masih tetap tekanan darahnya dalam kategori hipertensi grade 1. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 berarti Haditerima yang bermakna bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi Teknik Autogenik terhadap tekanan darah ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea Kabupaten Lumajang. Dari hasil menunjukkan bahwa ada perubahan tekanan darah yang awalnya hipertensi menjadi tekanan darah normal

IV. DISCUSSION

Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Preeklampsia Sebelum (Pretest) Dilakukan Intervensi Terapi Teknik Autogenik

Gejala ditegakkan sebagai preeklampsia apabila pasien memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik ≥ 90 mmHg disertai dengan satu atau lebih gejala terkait seperti proteinuria, disfungsi organ seperti gagal ginjal akut, masalah hati, edema paru, komplikasi neurologi dan hematologi, hingga disfungsi pada uteroplasenta. Sedangkan, diagnosis preeklampsia berat ditegakkan apabila pasien memiliki tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan atau tekanan darah sistolik ≥ 110 mmHg yang mana disertai pula dengan satu atau lebih gejala yang sama dengan preeklampsia (Bulletin, 2020).

Penelitian Wilkerson (2019) melaporkan bahwa penyebab preeklampsia dipengaruhi oleh multifaktor. Riwayat penyakit yang diderita sebelum kehamilan ikut serta dalam meningkatkan kejadian preeklampsia, penyakit yang berhubungan dengan munculnya preeklampsia ialah seperti hipertensi, penyakit ginjal, gangguan autoimun, ataupun riwayat preeklampsia sebelumnya. Selain itu, faktor sosiodemografi juga berkontribusi dalam munculnya preeklampsia. Di sisi lain, faktor personal yang dimiliki ibu hamil seperti umur pasien, riwayat kehamilan sebelumnya, kehamilan multipel, paritas, indeks massa tubuh, hingga jarak kehamilan dengan kehamilan sekarang juga secara langsung menjadi beberapa faktor yang menunjang peningkatan potensi preeklampsia. Preeklampsia yang ditangani secara terlambat akan menambah tingkat keparahan preeklampsia itu sendiri, hal ini pula menjadi salah satu faktor pemungkin

yang mengakibatkan mengapa kasus preeklampsia berat lebih dominan dibandingkan kasus preeklampsia (Wilkerson, 2019)

Pada preeklampsia terjadi spasme pembuluh darah yang disertai dengan retensi air dan garam. Pada biopsi ginjal ditemukan spasme hebat arteriola glomerulus. Pada beberapa kasus, lumen aretriola sedemikian sempitnya sehingga nyata dilalui oleh satu sel darah merah. Jadi jika semua arteriola di dalam tubuh mengalami spasme maka tekanan darah akan naik, sebagai usaha untuk mengatasi kenaikan tekanan perifer agar oksigen jaringan dapat dicukupi. Sehingga dapat disimpulkan pada ibu hamil dengan preeklampsia di klimik utama panasea memiliki tekanan darah yang cenderung tinggi.

Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Preeklampsia Sesudah (Posttest) Dilakukan Intervensi Terapi Teknik Autogenik

Tekanan darah sistolik ibu dengan preeklampsia setelah dilakukan terapi teknik autogenik didapatkan tekanan darah kategori normal yaitusebanyak 32 ibu (64%), dan hipertensi grade 1 sebanyak 18 responden (36%). Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan. Hipertensi karena dengan relaksasi diharapkan akan menghilangkan ketegangan dimana orang tersebut membayangkan sebuah tempat yang tenang dan kemudian memfokuskan pada sensasi fisik yang berbeda mulai dari kaki sampai kepala, sedangkan relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti, teknik relaksasi ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan Mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan

dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Respons dari relaksasi akan mengembalikan tubuh pada keadaan yang seimbang. Pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan sirkulasi akan kembali normal serta otot-otot menjadi relaks (Pratiwi, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mahendra, dkk (2022), penerapan relaksasi Autogenik yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada dua responden terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Pada pasien 1, tekanan darah *pretest* yaitu 185/100 mmHg dan tekanan darah pasien 2 yaitu 150/95 mmHg. Sedangkan tekanan darah *posttest* pada pasien 1 menurun menjadi 130/80 mmHg dan pada pasien 2 menurun pula menjadi 119/80 mmHg. Hal ini selaras dengan penelitian dari Mardiono (2016) yang menyebutkan bahwa jumlah pasien dengan hipertensi berat setelah dilakukan relaksasi Autogenik mengalami penurunan jumlah pasien sebanyak 8%.

Berdasarkan hasil penelitian dan dikaitkan dengan teori diatas maka didapatkan bahwa terapi teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia. Ini dapat dilihat dari hasil setelah dilakukan terapi teknik relaksasi autogenik tekanan darah responden mengalami perubahan, namun keberhasilan terapi teknik relaksasi autogenik yang penulis lakukan pada responden tidak lepas

dari kepatuhan responden dimana responden harus benar-benar percaya bahwa tindakan ini dapat membantu proses penurunan tekanan darah.

Pengaruh Terapi Teknik Autogenik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Preeklamsia

Tabel silang 5.6 dari 35 responden (70%) yang mengalami hipertensi grade 1 mengalami perubahan tekanan darah menjadi normal sebanyak 20 responden (40%) dan sisa 15 responden (30%) masih tetap tekanan darahnya dalam kategori hipertensi grade 1. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 berarti H_0 diterima yang bermakna bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi Teknik Autogenik terhadap tekanan darah ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea Kabupaten Lumajang

Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Widyastuti, 2019). Selama latihan seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi (Micah, 2018). Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasa kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi yang mengakibatkan darah mengalir secara teratur dan membuat tekanan darah menjadi menurun. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg, 2019).

Penelitian Novitasari (2019) tentang pengaruh relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi mendapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik menurun signifikan 8,25 mmHg (p-value 0,002) sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik meningkat sebesar 1,78 mmHg tetapi tidak signifikan (p-value 0,293). Serta penelitian Novitasari (2019) tentang penurunan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi menggunakan relaksasi autogenik menunjukkan rata-rata nyeri kepala sebelum teknik relaksasi autogenik pada lansia sebesar 5,24, dan setelah sebesar 3,47 termasuk rentang nyeri sedang.

Pada pemberian relaksasi yang menekan pada keadaan mental/psikis seperti teknik relaksasi autogenik, pemberian sugesti akan merangsang berbagai area hipotalamus menimbulkan efek neurogenik pada sistem kardiovaskuler seperti peningkatan dan penurunan arteri denyut jantung. Sedangkan pada pemberian relaksasi yang menekan pada keadaan fisik seperti teknik relaksasi otot progresif, ketika tubuh mendapat stimulus untuk menggerakkan anggota badan Serabut saraf sensorik yang menghantarkan impuls tersebut menuju medulla spinalis posterior, sumsum tulang belakang menghubungkan antara impuls menuju medulla spinalis anterior. Sel saraf menerima impuls dan menghantar impulsimpuls ini melalui serabut motorik dan akan mengendalikan respon pada otot jantung (Reny, 2019).

Peneliti berasumsi dari beberapa teori diatas bahwa teknik relaksasi autogenik yang dilakukan pada ibu hamil dengan preeklamsia

dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, penurunan rangsangan stress membuat efek tenang sehingga menyebabkan tekanan darah stabil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sehingga dapat bermanfaat dalam menstabilkan tekanan darah ibu hamil dengan preeklamsia.

V. CONCLUSION

Kesimpulan Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea memiliki kategori hipertensi grade 1 yaitu sebanyak 35 ibu (70%). Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea setelah dilakukan terapi teknik autogenik sebagian besar memiliki tekanan darah kategori normal yaitu sebanyak 32 ibu (64%). Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 berarti H_0 diterima yang bermakna bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi Teknik Autogenik terhadap tekanan darah ibu hamil dengan preeklamsia di Klinik Utama Panasea Kabupaten Lumajang

REFERENCES

- Affandi, Ibnu Maulana. 2017. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." Digilib Unisa Yogya, p. 13, [http://digilib.unisayogya.ac.id/2540/1/Naskah Publikasi.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2540/1/Naskah%20Publikasi.pdf).
- Adi Isworo, dkk. 2012. Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Preeklampsia di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. *Journal UGM*
- A, Jamalzehi., K, Omeidi., Javadi, M., Dashipour, A. (2017) „Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan”, 9(2), pp. 194–201.
- Aprilia, Y. (2017) *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan Panduan Praktis Persalinan yang Nyaman dan Minim Trauma*. Edited by G. P. Utama. Jakarta.
- Ayu, P. (2021) „Gambaran karakteristik dan faktor risiko preeklampsia di puskesmas kota jambi tahun 2017-2021”.
- Biaggi A, Conroy S, Pawlby S, P. and CM. 2016 „Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review’, *J Affect Disord*, 191, pp. 62–77.
- Bulletin, A. P. (2020) *Hypertension G. Gestational Hypertension and Preeclampsia*. Kemenkes, R. 2019 *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Available at: www.depkes.go.id.
- Mahendra, dkk. 2022 'Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di UPTD Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara', *Jurnal Cendekia Muda*, 2 (3)
- Mandriwati, D. (2017) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Bernasis Kompetensi*. Jakarta: EGC.
- Mardiono, S. 2016 'Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11 (3)
- Novitasari (2019) „Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Mersi Purwokerto”, pp. 126–132.
- Nursalam (2016) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba.
- Pranata, A. E., Dan., M. A. Y. 2014 „Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Desa Sumpersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso”, *Jurnal Kesehatan Dr Soebandi*, 2(2), pp. 117–121
- Das S, Das R, Bajracharya R, Baral G, Jabegu B, Odland JØ, et al. (2019) „Incidence and risk factors of pre-eclampsia in the paropakar maternity and women’s hospital, Nepal: A retrospective study”, *Int J Environ Res Public Health*, 16(19), pp. 1–8. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31554279/>.
- Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tyas BD, Lestari P, Ph MDMPHD, Ilham M, A. A. (2019) „Maternal Perinatal Outcomes Related to Advanced Maternal Age in Preeclampsia Pregnant Women”, *JFRH*, 13(8), pp. 191–200.
- Wilkerson (2019) „Hypertensive Disorders of Pregnancy”, *Emerg Med Clin North Am*, 37(2), pp. 301–16.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi* (1st ed.). Cv Medika Sarana.

Irma. 2015. Pengaruh Metode Biblioterapi Terhadap Pengetahuan Remaja Pengetahuan Remaja Hygiene Menstruasi Di SMP Negeri 2 Mayang Kabupaten Jember. Jember: Repository Universitas Jember.