

Peningkatan Aktivitas Fisik Lansia Melalui Senam Kaki Diabetes Mellitus (DM) Di Wilayah Kerja UPTD PKM Rawat Inap Cihara

¹Ika Purwanto*, ²Garbita Pamboaji, ³Ucu Wandu Somantri

^{1,2}Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak, Indonesia

³Universitas Mathla'ul Anwar Fakultas Sains, Farmasi & Kesehatan, Indonesia

*E-mail: ikapurwantoskp@gmail.com

ABSTRACT

The achievement of DM patients at Cihara Health Center is around 228 people in 2023. The data obtained is that there is a gap between elderly patients and DM sufferers who are routinely controlled, every month there are 68 patients and this is very far from achieving the target of diabetes mellitus sufferers in Lebak Regency, namely 18,222 people in 2023, the results obtained during the January-September 2023 period were around 11,828 (65%), this illustrates the importance of education regarding complications that will occur. occurs if DM is not treated, so people will come to the community health center to get checked, so that the expected target is achieved. The active elderly sample consisted of 27 respondents and 11 respondents suffering from DM. The results of the analysis showed that DM sufferers had a minimum of 3 years and a maximum of 10 years, received DM treatment with either oral hypoglycemia or insulin injections, 63.6% (7) of the foot exercise participants complained of tingling in the feet, and 1 foot exercise participant had a history of foot injury.

Keywords : Diabetes Mellitus, Foot Exercises, Elderly

ABSTRAK

Capaian Puskesmas Cihara pasien DM sekitar 228 jiwa pada tahun 2023, data yang di dapat terdapat gap pasien dengan lansia dan menderita DM yang kontrol rutin ada 68 pasien setiap bulannya dan ini sangat jauh dengan target capaian pasien dengan diabetes melitus di kabupaten lebak adalah 18.222 jiwa pada tahun 2023, hasil yang didapat selama periode Januari- September 2023, sekitar 11.828 (65%), ini menggambarkan bahwa pentingnya edukasi komplikasi yang akan terjadi jika penyakit DM ini di biarkan, sehingga masyarakat akan datang ke puskesmas untuk memeriksakan diri, sehingga target capaian akan terpenuhi. Sampel lansia dalam kegiatan berjumlah 27 responden dan 11 responden dengan DM. Hasil analisis di dapat lama penderita DM minimal 3 tahun dan maksimal 10 tahun, mendapatkan pengobatan DM baik oral hipoglikemi maupun injeksi insulin, 63,6 % (7) peserta senam kaki ada keluhan kesemutan dikaki, dan 1 orang peserta senam kaki memiliki riwayat luka di kaki.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Senam Kaki, Lansia.

PENDAHULUAN

Diabetes adalah krisis kesehatan global yang semakin meningkat dan diperkirakan akan berdampak pada 1,3 miliar orang pada tahun 2050 (Ong et al., 2023). Prevalensi prediabetes dan diabetes lebih tinggi pada lansia dan orang dewasa, secara global, 537 juta orang dewasa hidup dengan diabetes melitus dan 240 juta orang tidak terdiagnosis. Tiga dari empat orang dewasa dengan diabetes melitus tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 6,7 juta orang meninggal akibat diabetes pada tahun 2021 (Purwanto et al., 2024)

Menurut survei yang dilakukan oleh organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) Diabetes Mellitus menduduki urutan ke-9 penyebab kematian secara global. Pada tahun 2021, negara dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus tertinggi pada usia 20-79 tahun, yaitu China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia. Tingkat

prevalensi Diabetes Mellitus pada tahun 2021 dilaporkan di China terdapat 140,9 juta kasus, India terdapat 74,2 juta kasus, Pakistan terdapat 33 juta kasus, Amerika Serikat terdapat 32,2 juta kasus, dan Indonesia terdapat 19,5 juta kasus. Negara tersebut diperkirakan akan tetap demikian pada tahun 2045. Peningkatan prevalensi Diabetes Mellitus pada orang dewasa yang berusia 75-79 tahun diperkirakan, yaitu 24,0% dan diprediksi meningkat menjadi 24,7% pada tahun 2045. Perkiraan prevalensi Diabetes Mellitus pada perempuan yang berusia 20-79 tahun, yaitu 10,2%, yang sedikit lebih rendah daripada laki-laki yaitu 10,8%. Pada tahun 2021, ada 17,7 juta lebih banyak laki-laki daripada perempuan yang menderita Diabetes Mellitus (IDF, 2021). Hal ini memungkinkan para ahli epidemiologi mengklasifikasikan DM beserta komplikasinya sebagai kesehatan yang paling mengkhawatirkan abad ini pada masyarakat usia paruh baya dan lansia.

Lansia merupakan kelompok heterogen dengan profil fisiologis berbeda dan kemampuan fungsional serta harapan hidup yang berbeda-beda. Orang lanjut usia dengan DM mempunyai risiko yang sama untuk mengalami komplikasi makro dan mikrovaskuler seperti rekan mereka yang lebih muda, namun mereka memiliki risiko absolut yang jauh lebih tinggi untuk terkena penyakit kardiovaskular serta tingkat kesakitan dan kematian yang lebih tinggi dibandingkan orang lanjut usia tanpa DM. Mereka juga berisiko tinggi mengalami cacat fisik dan fungsional, penyakit penyerta, dan nyeri rematik, Sindrom geriatri seperti gangguan kognitif, depresi, dan terutama penyakit Alzheimer lebih sering terjadi pada lansia (Soelistijo et al., 2019)

Salah satu usaha dalam mengatasi masalah pada kaki penderita diabetes adalah senam kaki diabetes. Senam ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan kaki, mengurangi risiko luka, dan meningkatkan kualitas hidup bagi penderita diabetes. Senam kaki diabetes melibatkan serangkaian latihan khusus yang melibatkan otot dan sendi kaki, perawatan kuku, serta pemilihan alas kaki yang sesuai (Astiarani et al., 2024). Senam kaki diabetes biasanya dilakukan dengan menggunakan media seperti kertas atau koran. Koran digunakan karena mempunyai lembaran tipis dan permukaan halus sehingga tidak melukai telapak kaki dan tidak mudah robek oleh kaki, dan dapat meningkatkan sensitivitas kaki pada pasien DM tipe 2 (Rahman et al., 2021).

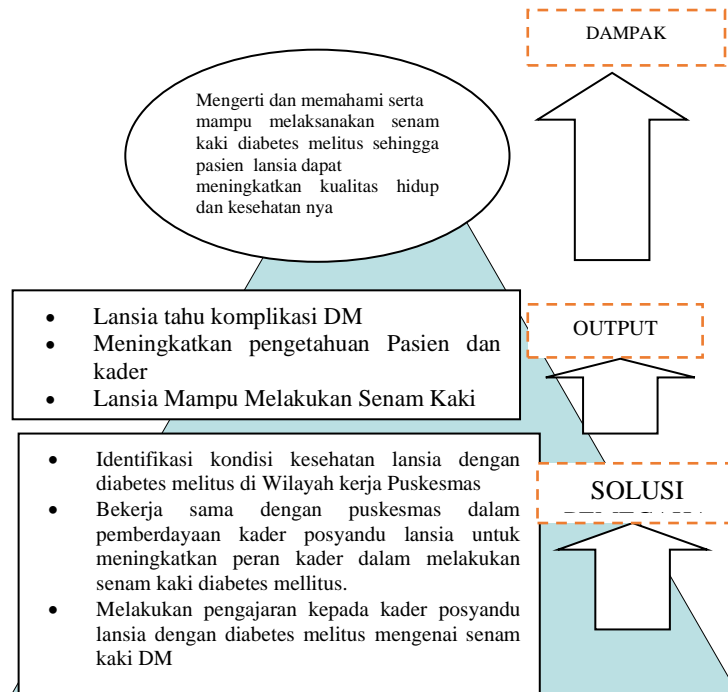
Perhatian yang besar perlu diberikan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia serta dukungan tenaga kesehatan dalam mengelola tindakan preventif yaitu edukasi komplikasi serta dilakukan berbagai aktivitas atau kegiatan-kegiatan sebagai terapi non farmakologi misalnya olahraga ringan untuk menjaga tubuh lansia agar tetap sehat. Oleh karena itu, seorang perawat melakukan perannya sebagai pemberi asuhan keperawatan dan membimbing lansia dengan diabetes melitus untuk melakukan senam kaki sampai dapat melakukan senam kaki secara mandiri. Gerakan- gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki. Dengan demikian diharapkan kaki penyandang diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penyandang diabetes (Numfitri, 2022).

Berdasarkan uraian diatas tujuan utama dari senam kaki diabetes adalah mengedukasi penderita diabetes tentang pentingnya perawatan kaki, meningkatkan kesadaran akan gejala dan risiko komplikasi, serta memberikan keterampilan mandiri bagi penderita untuk merawat kaki mereka sendiri, untuk itu penting lansia bisa melakukan aktivitasnya secara mandiri untuk itu penulis tertarik untuk merancang pelaksanaan

kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Cihara.

METODE

Kerangka pemecahan masalah secara sistematis dapat digambarkan dalam bentuk diagram berikut:



Sasaran kegiatan ini adalah Lansia di Wilayah Kerja UPTD PKM Rawat Inap Cihara, Kegiatan dimulai pada hari jumat tanggal 14 November 2023 pada pukul 09:00, Setelah acara dibuka dimulai dengan dan peserta mulai mengikuti kegiatan dimulai dengan meja 1 pendaftaran, isi identitas, meja 2 pemeriksaan TTV dan mengisi asesmen awal, meja 3 pemeriksaan laboratorium sederhana, meja 4 pemeriksaan tim medis dan kesehatan sekaligus edukasi, meja 5 dilanjut dengan pengambilan obat dan edukasi obat, dilanjutkan dengan senam kaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Program Kegiatan dan Skrining Kesehatan

Kegiatan diawali dengan tahap pertama adalah melakukan pertemuan dengan pihak penanggung jawab kegiatan posyandu kader lansia di Puskesmas Cihara, untuk menentukan tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. disepakati bahwa kegiatan akan dilaksanakan mengikuti jadwal kegiatan dari tim pengabmas, tahap kedua, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan materi pengabmas, absensi

kegiatan, dan lain-lain, tahap ketiga, tim meminta daftar nama lansia dan kader lansia yang akan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat kepada penanggung jawab dari pihak Puskesmas Cihara, tahap keempat, tim menghubungi Penanggung jawab dari pihak Puskesmas Cihara untuk mengumpulkan kader lansia dan peserta lansia dengan waktu dan tempat yang sudah ditetapkan, tahap kelima, tim pengabdian masyarakat berkumpul di lokasi yang telah dipersiapkan untuk memberikan pemberdayaan kepada lansia dengan kader posyandu lansia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di UPTD PKM Rawat Inap Cihara, di jalan Raya Bayah Cikotok, Ciparahu, Kec. Cihara, Kabupaten Lebak, Banten berjalan dengan lancar, kader dan masyarakat yang mengikuti 27 Lansia. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan berupa, mengukur Tekanan Darah, Tinggi Badan, Berat Badan, mengecek gula darah sewaktu, dan kolesterol, dari tabel di bawah didapat 11 Lansia dengan peningkatan gula darah, dan yang diintervensi untuk diatih senam kaki.

Tabel 1. Hasil Skrining

No	Nama Lansia (Initial)	JK	Usia (Th)	TD (MmHg)	MAP	BB/TB (KG/CM)	IMT	GDS	Cholesterol
1	A.K	L	52	110/80	90	73/150	32	251	198
2	M.I	L	52	140/100	113	63/166	28	117	155
3	J	P	69	160/100	120	50/141	22	336	167
4	K.S	L	51	120/80	93	52/162	23	112	120
5	M	P	53	100/60	73	56/155	25	400	155
6	R	P	55	160/100	120	71/156	32	163	172
7	E.M	P	50	120/80	93	60/160	27	121	197
8	Y	P	49	90/60	70	52/153	23	90	100
9	E	P	45	160/100	120	63/158	28	333	216
10	N	P	48	100/60	73	40/150	18	117	157
11	P.S	P	46	100/60	73	55/150	24	114	143
12	W	P	53	140/75	97	77/155	34	118	133
13	Y.N	P	45	110/80	90	71/152	32	135	140
14	Y	P	47	120/80	93	70/150	31	135	80
15	F	P	54	110/70	83	62/160	28	350	170
16	S	P	47	120/80	93	58/155	26	280	169
17	R	P	50	130/80	97	74/152	33	119	90
18	M	P	60	120/60	80	53/156	24	151	100
19	J	P	56	170/110	130	76/150	34	128	132
20	S	P	45	140/100	113	65/159	29	88	122
21	E.R	P	49	110/60	77	72/165	32	120	145
22	M	L	47	130/80	97	87/165	39	248	170
23	S.M	P	50	140/80	100	51/157	23	406	198
24	R	P	53	110/60	77	72/158	32	102	130
25	Y	P	48	120/80	93	47/151	21	115	120
26	S	L	50	140/80	100	63/160	28	101	135
27	R.D.J	P	52	100/70	80	55/160	24	215	140

B. Distribusi penderita DM

Tabel 2. Distribusi Penderita DM

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Gula Darah Sewaktu (GDS)		
	Normal Lansia (< 140)	16	59,3
	GDS Tinggi (>140)	11	40,7
	Jumlah	27	100
2	Jenis Kelamin		
	L	2	18,2
	P	9	81,8
	Jumlah	11	100
3	Keluhan Kesemutan		
	Ada	7	63,6
	Tidak ada	4	36,4
	Jumlah	11	100
4	Terdapat Luka/Riwayat Luka di Kaki		
	Ada	1	9,1
	Tidak Ada	10	90,9
	Jumlah	11	100

C. Distribusi Responden pengguna obat DM

Tabel 3. Karakteristi Responden Pengguna Obat DM

Karakteristik	R1	R3	R5	R9	R18	R22	R23
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia(tahun)	52	69	53	45	56	47	50
Lama Menderita DM	5 Tahun	10 Tahun	8 Tahun	5 Tahun	7 Tahun	3 Tahun	8 Tahun
Oral Hipoglikemi	Glibenclamid 5mg (1-0-0)	Glibenclamid 5mg (1-0-0) Metformin 50mg (1-1-1)	Metformin 50mg (1-1-1)	Glibenclamid 5mg (1-0-0) Metformin 50mg (1-1-1)	Metformin 50mg (1-1-1)	Glibenclamid 5mg (1-0-0) Metformin 50mg (1-1-1)	Metformin 50mg (1-1-1)
Insulin			Novomix 18-0-16 iu				
Terapi Lainnya		Amlodipine 5mg 2 x 1 tb			Amlodipine 5mg 2 x 1 tb Lansoprazole 2x 1 tb		

D. Edukasi Senam Kaki Dibaetes Melitus



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

Gambar diatas menunjukkan media edukasi yang digunakan untuk memberikan Edukasi terkait Diabetes Melitus (DM) Dan kegiatan yang bisa dilakukan untuk mencegah komplikasi dengan senam kaki DM Pada Lansia.





Gambar 2. Kegiatan Senam Kaki

Gambar diatas menunjukkan salah satu kegiatan peningkatan aktivitas fisik lansia melalui senam kaki diabetes melitus dan dengan media koran.

E. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa 14 November 2023, di UPTD PKM Rawat Inap Cihara. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara institusi AKPER Yatna Yuana Lebak, Universitas Mathla'ul Anwar Fakultas Sains, Farmasi & Kesehatan, Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak, RS. dan Kepala Puskesmas UPTD PKM Rawat Inap Cihara.

Pelaksanaan Senam Kaki dilakukan setelah serangkaian pemeriksaan dilakukan seperti, mengisi formulir berobat, dengan menunjukkan ktp, selanjutnya meja skrining, dilakukan pengukuran tanda-tanda vital, ukur berat badan, tinggi badan, dan di anamnes keluhan lansia, dan riwayat penyakit, selanjutnya akan diperiksa GDS dan kolesterol lansia, dilanjutkan dengan pemeriksaan oleh tim medis kemudian bersama dengan tim memberikan edukasi terkait penyakit dan keluhan pasien, setelah nya mengambil obat.

Lansia yang terdiagnose DM akan diberikan edukasi tambahan terkait komplikasi DM dan terapi aktifitas atau latihan senam kaki diabetes mellitus, latihan yang dilakukan oleh penderita diabetes mellitus dengan cara melakukan gerakan pada kaki untuk melancarkan peredaran darah pada kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk pada kaki bagi penderita diabetes mellitus. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik seperti senam kaki, kebutuhan tubuh akan bahan bakar meningkat karena aktifnya otot dan terjadilah reaksi tubuh yang kompleks termasuk sirkulasi, metabolisme dan sistem saraf otonom. Glukosa akan disimpan sebagai glikogen di otot dan hati, glikogen akan cepat diakses untuk digunakan sebagai energi saat melakukan senam kaki, terutama pada awal mula senam kaki diabetik. (Nopriani et al., 2021), Senam kaki penderita diabetes melitus meliputi berbagai macam gerakan. Senam kaki ini dilakukan dengan posisi duduk tegak tanpa bersandar, hal ini bertujuan untuk memudahkan latihan fisik. Senam diabetes ini dilakukan selama 30 menit. Biasanya setelah seseorang melakukan senam kaki selama 10 menit maka akan terjadi peningkatan glukosa sel sebesar 15 kali lipat dari kebutuhan normal, setelah 60 menit akan meningkat hingga 35 kali lipat. Intensitas sedang, melakukan senam kaki selama 30 menit dapat menurunkan kadar glukosa darah lebih besar dibandingkan melakukan latihan fisik intensitas tinggi (Megawati et al., 2020).

Berdasarkan hasil pertemuan pertama dengan pengurus Posyandu lansia dari pihak puskesmas, pihak puskesmas tampak antusias berkolaborasi dengan tim pengabdian kepada masyarakat tentang olah raga kaki diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas. Senam kaki penderita diabetes melitus juga dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah kelainan bentuk kaki pada penderita DM, dan mengatasi keterbatasan gerak sendi. Dalam pemberian latihan fisik telah diberikan sesuai dengan standar operasional prosedur, sehingga responden dapat melakukan latihan fisik ini dengan santai dan santai. Pada saat melakukan latihan fisik, efek yang langsung dirasakan setelah melakukan senam kaki diabetes tersebut adalah rasa baal/sesak yang sering dirasakan sebagian responden mulai berkurang. Sebab senam kaki merupakan kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien Diabetes Melitus untuk mencegah cedera dan membantu melancarkan peredaran darah pada kaki. Senam kaki dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki serta mencegah kelainan bentuk kaki. Selain itu, senam kaki dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan juga mengatasi keterbatasan gerak sendi pada penderita DM tipe 2. Oleh karena itu, penderita diabetes melitus memerlukan latihan fisik untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Kemandirian fungsional berarti mampu dan mau melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya tanggung jawab bantuan orang lain. Tingkat kemandirian dalam melakukan perawatan kaki adalah satu faktor yang mempengaruhi pencegahan cedera dan komplikasi pada kaki. Dengan sebuah peran Keluarga berperan besar dalam mengontrol dan merawat lansia sehingga Lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatannya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberdayaan lansia tentang senam kaki diabetes melitus di Puskesmas UPTD PKM Rawat Inap Cihara telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para lansia yang tunjukan dengan kehadiran dan keikutsertaan mereka dalam pelaksanaan sampai dengan selesai.

Lansia yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami serta mampu melaksanakan senam kaki diabetes melitus sehingga di harapkan lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan bagi penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas.

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan terutama mengenai kesehatan lansia

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diantaranya:

- a. Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) AKPER Yatna Yuana Lebak yang telah turut memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk melaksanakan pengabdian di UPTD PKM Rawat Inap Cihara.

- b. Kepala UPTD PKM Rawat Inap Cihara dan seluruh staf puskesmas yang sudah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan.
- c. Dinas Kesehatan Kab. Lebak, Salah satu dosen Universitas Universitas Mathla'ul Anwar Fakultas Sains, Farmasi & Kesehatan, Mahasiswa Program Studi Keperawatan Yatna Yuana lebak yang telah banyak membantu hingga terlaksananya kegiatan pengabdian ini, serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiarani, Y., Margareta, R., Mutiara Putri, M., Shalsamir Cotto, N., Kurniawan, F., Titi Santi, B., Kristian, K., Satya Wirahardja, R., Ilmu Kesehatan Masyarakat Dan Gizi, D., & Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, F. (2024). *Senam Kaki Diabetes Untuk Memperbaiki Keluaran Polineuropati Pada Penderita Diabetes*.
- IDF. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. [Www.Diabetesatlas.Org](http://www.Diabetesatlas.Org)
- Megawati, W., Utami, R., & Jundiah, R. S. (2020). *Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Untuk Meningkatkan Nilai Ankle Brachial Indexs (Vol. 3)*.
- Nopriani, Y., Ramadhani, S. S., Ramadhani Saputri, S., STIKES Mitra Adiguna Jl Kenten Permai Blok No, K. J., & Sangkal Palembang, B. (2021). Senam kaki diabetes pada penderita diabetes mellitus (studi literatur). In *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* (Vol. 11, Issue 22).
- Ong, K. L., Stafford, L. K., Mclaughlin, S. A., Boyko, E. J., Vollset, S. E., Smith, A. E., Dalton, B. E., Duprey, J., Cruz, J. A., Hagins, H., Lindstedt, P. A., Aali, A., Abate, Y. H., Abate, M. D., Abbasian, M., Abbasi-Kangevari, Z., Abbasi-Kangevari, M., Abd Elhafeez, S., Abd-Rabu, R., ... Vos, T. (2023). Global, Regional, And National Burden Of Diabetes From 1990 To 2021, With Projections Of Prevalence To 2050: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2021. *The Lancet*, *402*(10397), 203–234. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01301-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01301-6)
- Purwanto, I., Sri Mulyani, Y., Lousse Marlina, E., Abdu Rizky, M., Keperawatan Yatna Yuana Lebak, A., & Jendral Sudirman, J. (2024). Edukasi Komplikasi Terjadinya Diabetes Melitus (Dm) Dan Peranan Konsumsi Obat Dm Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Uptd Pkm Rawat Inap Cihara Education On The Complications Of Diabetes Mellitus (Dm) And The Role Of Dm Drug Consumption In Elderly People Suffering From Diabetes Mellitus In The Uptd Pkm Cihara Inpatient Work Area. In *Jurnal Abdi Masyarakat* (Vol. 5, Issue 1).
- Rahman, A., Maryuni, S., & Rahmadhani, A. D. (2021). Pengaruh Latihan Senam Kaki Diabetes Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *2*(1), 7–14. <https://doi.org/10.36590/KePo.V2i1.142>
- Soelistijo, S. A., Lindarto, D., & Decroli, E. (2019). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan DM Tipe2 Dewasa Di Indonesia*.