PENGARUH AKTIVITAS FISIK (SENAM PROLANIS) TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PACCERAKKANG KOTA MAKASSAR

Sitti Munadira[1*], Sitti Nurbaya[2], Selviana Tawil[3]

[1,2,3] *Institut Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245*
**e-mail: penulis-korespondensi: (dirassi0812@gmail.com/085243053899)*

(Received: 04.03.2026; Reviewed; 09.03.2026; Accepted; 19.04.2026)

ABSTRACT

Prolanis is a health service that involves patients, health facilities and BPJS health with a proactive approach and integrated implementation in order to achieve health maintenance of BPJS participants suffering from chronic diseases with the aim of improving the optimal quality of life from an effective and efficient cost. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of physical activity (prolanist gymnastics) on improving cognitive function in the elderly in the work area of the Paccerakkang Health Center in Makassar. This study used quantitative research methods using Quasi Experiment research design with Pretest-Postest design without Control Group Design. The population in this study was 312 respondents. The research site is in the Working Area of the Paccerakkang Health Center, Makassar City. Sampling using purposive sampling with a sample of 22 respondents. Data collection using MMSE questionnaire and analyzed using T test. The results showed that there was an effect of physical activity (prolanist gymnastics) on improving cognitive function in the elderly in the working area of Puskesmas Paccerakkang Makassar City with a value ρ= 0.41766. The conclusion in this study is that there is an effect of physical activity (prolanic gymnastics) on improving cognitive function in the elderly in the working area of the Paccerakkang Health Center in Makassar City

***Keywords**: Cognitive Function, Physical Activity, Prolanist Gymnastics*

ABSTRAK

Prolanis adalah suatu pelayanan kesehatan yang melibatkan pasien, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dengan pendekatan proaktif dan pelaksanaan yang terintegrasi dalam rangka mencapai pemeliharaan kesehatan peserta BPJS yang menderita penyakit kronis dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup yang optimal dari biaya yang efektif dan efisien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh aktifitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pretest-Postest without Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 312 responden. Tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 22 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner MMSE dan dianalisa menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja puskesmas paccerakkang kota makassar dengan nilai ρ= 0.41766. kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh aktivitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja puskesmas paccerakkang kota makassar.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Senam Prolanis

ISSN : 2797 0019 | E-ISSN : 2797 0361

Pendahuluan

Proses menua pada manusia tidak dapat dipungkiri, seiring dengan bertambahnya usia maka terjadi pula penurunan kapasitas pada tingkat seluler seperti jumlah sel, jumlah cairan tubuh dan penurunan fungsi organ salah satunya fungsi penglihatan, fungsi pendengaran, masalah pencernaan dan menurunnya fungsi kognitif. Masalah yang kerap diabaikan pada lansia adalah masalah yang berkaitan dengan kognitif, menurunnya fungsi kognitif akan membuat lansia tidak dapat beraktivitas dengan baik sehingga mengakibatkan semakin tidak bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal.

Data dari *World Health Organization* (WHO), jumlah populasi lanjut usia (lansia) di Asia Tenggara adalah sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan populasi akan mengalami peningkatan sebesar 3 kali lipat pada tahun 2050. Jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 28.800.000 jiwa atau 11,34% dari total populasi. Indikator berhasilnya pembangunan Indonesia dapat dilihat dari adanya peningkatan Angka Harapan Hidup (AHH). Pada tahun 2014 AHH penduduk berjenis kelamin perempuan adalah 72,6% dan AHH penduduk berjenis kelamin laki-laki aalah 68,7%. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi 18,781 juta jiwa, dan hal tersebut diperkirakan akan terjadi pada tahun 2025 dengan jumlah penduduk lansia mencapai 36 juta jiwa (Kartolo dan Rantung, 2020).

Laporan (WHO) jumlah lansia terdapat 35,6 juta orang (16%) lansia di seluruh dunia, mengalami gangguan fungsi kognitif dan tidak berkembang menjadi demensia dan lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita (Patungo & Mingkid, n.d.). Sedangkan data prevalensi di Indonesia penurunan fungsi kognitif lansia rentan pada usia 65 tahun sekitar 5% dari populasi lansia dan akan meningkat menjadi 20% pada usia 85 tahun ke atas. Menurut ketua Asosiasi Psikogeriatri Indonesia, pada umumnya lansia akan mudah mengalami lupa dan 30% mengalami gangguan memori terjadi pada usia 50-59 tahun, 35-39% terjadi pada usia 65 tahun dan 85% berusia 85 tahun (Dian Eka Putri, 2021).

Diperkirakan pada tahun 2030 jumlah lansia yang hidup dengan gangguan kognitif di tingkat dunia mencapai 75.630.000 jiwa dan 135.460.000 pada tahun 2050. Seperti penelitian yang dilakukan di Negara Inggris dengan jumlah responden 10.255 orang lansia diatas 75 tahun, menunujukkan bahwa 55% lansia mengalami gangguan fisik berupa gangguan sendi 50% dari responden yang mengalami keseimbangan berdiri, 45% mengalami gangguan fungsi kognitif pada susunan saraf pusat, 35% pada penglihatan, 35% pada pendengaran, 20% mengalami kelainan jantung, 20% ditemukan sesak napas, serta gangguan miksi atau buang air kecil sebesar 10%. dari beberapa gangguan yang terjadi dapat mengakibatkan terganggunya atau menurunnya kualitas hidup lansia. Kemunduran yang paling banyak ditemukan adalah penurunan kemampuan daya ingat (Pramadi, et al, 2019) Pravalensi penduduk yang berumur 60 tahun ke atas tahun 2015-2035 di Indonesia sebanyak 8,49% pada tahun 2015, tahun 2020 dengan 9,99%, tahun 2025 dengan 11,83%, tahun 2030 dengan 13,82%, dan tahun 2035 dengan 15,77% (Kemenkes RI, 2020).

Di Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia sekitar 0,92 juta jiwa atau 10,20%. Angka ini menunjukkan bahwa secara presentase, penduduk di Sulawesi Selatan mengalami penuaan penduduk yang lebih tinggi dibanding dengan Indonesia secara keseluruhan (Badan Pusat Statistik SulSel, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar pada tahun 2021 jumlah lansia di atas 60 tahun sebanyak 127 jiwa dan pada tahun 2022 mengalami peningkatan sebanyak 211 jiwa. Data ini menunjukkan bahwa jumlah lansia masih akan mengalami peningkatan di Wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar yang berpotensi memicu masalah-masalah pada lansia.

Klub PROLANIS merupakan salah satu kegiatan dalam program PROLANIS yang diselenggarakan oleh BPJS Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada pasien yang menderita penyakit kronis guna memberikan manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi. Senam PROLANIS ini diadakan setiap minggunya di masing-masing Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Peserta senam yaitu lansia yang terdaftar sebagai pasien BPJS di FKTP tersebut. Target keaktifan pasien berdasarkan kesepakatan BPJS dan FKTP adalah minimal kehadiran pasien 50% setiap bulannya (BPJS, 2014).

Masalah kesehatan yang dialami lansia beraneka ragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan kognitif (Manurung, 2020). Gangguan kogntif ini tentunya membawa dampak tersendiri bagi kehidupan lansia. Studi oleh Drag dan Bieliauskas (2010) menunjukkan bahwa perubahan fungsi kognitif pada lansia berasosiasi secara signifikan dengan peningkatan depresi dan memiliki dampak terhadap kualitas hidup seorang lansia. Selain itu, lansia yang mengalami perubahan fungsi kognitif lebih banyak kehilangan hubungan dengan orang lain, bahkan dengan keluarganya sendiri.

Perhatian dan pengetahuan masyarakat terhadap gangguan kognitif pada saat ini masih kurang. Masyarakat cenderung menganggap hal tersebut sebagai bagian dari proses menua yang wajar. Pada umumnya masyarakat baru akan mencari pengobatan setelah terjadi gangguan kognitif yang berat dan gangguan perilaku atau demensia, sehingga penatalaksanaannya tidak akan memberikan hasil yang memuaskan. Penatalaksanaan gangguan kognitif pada stadium dini baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis dapat menyembuhkan

ISSN : 2797 0019 | E-ISSN : 2797 0361

atau memperlambat progresifitas penyakitnya, sehingga individu yang bersangkutan tetap mempunyai kualitas hidup yang baik (Kholifah,2016).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh aktivitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pretest-Postest without Control Group Design*. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh aktifitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang kota Makassar. Tempat penelitian ini dilaksanakan di di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang kota Makassar. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu, sejak Desember 2023 – Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 312 responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner MMSE. Teknik pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan tahapan editing, coding, dan tabulasi. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Univariat dan Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja puskesmas paccerakkang kota makassar dengan nilai ρ= 0.41766. Uji yang digunakan adalah Uji T. Penelitian ini sudah lulus uji etik dengan nomor 19/STIKES-NH/KEPK/I/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 22 Januari 2024.

Hasil

1. **Karakteristik Responden**

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
60-65	12	54,5
66-70	8	36,4
71-75	2	9,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	27,3
Perempuan	16	72,7
Pekerjaan		
Bekerja	2	9,1
Tidak bekerja	20	90,9
Pendidikan		
SD	5	22,7
SMP	1	4,5
SMA	11	50,0
S1	4	18,2
S2	1	4,5
Total	22	100.0

Data tabel 1 di atas menggambarkan bahwa terdapat 54,5 % responden berada pada kelompok umur 60 – 65 tahun, 36,4 % responden berada pada kelompok umur 66 – 70 tahun dan 9,1% berada kelompok umur 71-75, sedangkan berdasarkan distribusi jenis kelamin didapatkan paling banyak responden perempuan 72,7 % dan 27,3 % laki – laki.

Dilihat dari distribusi frekuensi berdasarkan karateristik pendidikan didapatkan bahwa paling banyak pendidikan responden adalah SMA dengan persentase sebesar 50,0 % dan paling sedikit dengan pendidikan SMP DAN S1 masing-masing sebesar 4.5 %. Berdasarkan distribusi responden menurut pekerjaan dapat dilihat bahwa sebagian besar responden sudah tidak bekerja dengan persentase sebanyak 90,9 % dan responden yang bekerja sebanyak 9,1 %.

Tabel 2. Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fungsi Kognitif Sebelum dan Setelah melakukan Aktivitas Fisik (Senam Prolanis) di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

MMSE	*Pre Test*		*Post Test*	
	N	%	*n*	%
Normal	0	0,00	21	95,5
Gangguan Fungsi Kognitif Ringan	0	0,00	1	4,5
Total	22	100,0	22	100,0

ISSN : 2797 0019 | E-ISSN : 2797 0361

Berdasarkan table 2 diatas dapat di lihat bahwa fungsi kognitif responden sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik (senam prolanis) yaitu normal sebanyak 21 responden (95,5%), dan yang mengalami gangguan fungsi kognitif ringan sebanyak 1 responden (4,5%).

Tabel 3. Analisis Bivariat Pengaruh Aktivitas Fisik (Senam Prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

MMSE	Frekuensi	*Mean*	*Std. Deviation*	*Std. error mean*
Pre Test	22	27.8636	1.95900	0.41766
Post Test	22	28.5455	1.18431	0.25250

Berdasarkan tabel diatas dengan meggunakan uji t-tes menunjukkan rata-rata nilai pre test adalah 0.41766 dimana nilai tersebut <0,05 dan rata-rata nilai post test adalah 0.25250 dimana nilai tersebut <0,05 maka hasil ini menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak artinya terdapat pengaruh aktivitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan responden masih memiliki fungsi kognitif yang baik, di tandai dengan masih dapat mengingat waktu, tempat, orang, menulis, meniru gambar yang sederhana dan mengikuti perintah sederhana. Namun Sebagian responden ada yang tidak bisa mengulangi rangkaian kata dan berhitung sederhana.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dese & Wibowo (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Wredha Yayasan Sosial Salib Putih Salatiga dengan p-value 0,007 (<0,05). Sejalan dengan penelitian Nisa dan Arief (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kognitif pada lanjut usia, dengan p-value: 0,000 (<0,05) .

Menurut Pramadita (2019), aktivitas fisik berkonstribusi dalam meningkatkan kinerja kognitif melalui peningkatan kadar neurotropin, kebugaran tubuh, mempertahankan aliran darah otak serta meningkatkan persediaan nutrisi otak sehingga pembuluh darah terstimulasi dan akses otak untuk mendapatkan energi dan oksigen meningkat, meningkatnya aliran darah ke otak menyebabkan stimulasi ke suatu area otak yang membantu pembentukan memori pada fungsi kognitif lansia.

Kemunduran fisik pada lansia dapat diperlambat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa kesalahan pemahaman dalam Masyarakat yang menganggap bahwa lansia harus mengurangi atau membatasi akativitas fisik yang secara nyata dapat mempercepat kemunduran semua fungsi organ lansia (Polan et.,al, 2018).

Pada penelitian (Kim et al.,2011) program Latihan senam 2 kali semingggu dalam 6 bulan untuk orang dewasa lanjut usia dengan gangguan kognitif dapat memperbaiki fungsi kognitif lobus frontal yang lebih baik seperti perhatian, memori tertunda dan kefasihan verbal, namun tidak segera diingat. Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa aktivitas fisik meningkatkan fungsi kognitif, mengingat tertunda khususnya, pada orang dewasa sehat yang lebih tua (Santabalbina, et.,al (2016).

Namun ada juga penelitian yang dilakukan oleh Brown, et.,al (2013) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak mempengaruhi fungsi kognitif. Hasil penelitian ini terjadi karena aktivitas fisik yang diukur terlepas dari intensitas sehingga tidak mempengaruhi fungsi kognitif sehari-hari (Haley, 2013).

Menurut asumsi peneliti menyatakan bahwa lansia dengan aktivitas fisik (senam prolanis) yang rutin setiap bulannya akan memiliki fungsi kognitif yang baik, karena dengan melakukan aktivitas fisik akan terjadi pergerakan yang menyebabkan stimulasi ke suatu area otak yang membantu pembentukan memori pada fungsi kognitif lansia. Hal ini akan berdampak pada pencegahan terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Kesimpulan

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik (senam prolanis) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dan data yang diperoleh dari Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

Ucapan terima kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen, seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin atas bimbingan dan arahannya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya responden dalam penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, peneliti mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan.

ISSN : 2797 0019 | E-ISSN : 2797 0361

Referensi

Adwinda, R. N., & Fariani Syahrul. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Demensia : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(1), 12–19.

Agustana, R. S., Suparto, T. A., Sumartini, S., Purwandari, A., & Puspita, W. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, *4*(1), 103–108.

Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *XIII*(2), 145–151.

Azniah Syam, Syaifuddin, Z., Indra, D., Kartika S. W., & Musni, M. (2024). Generasi Sehat Digital: Menavigasi Kewaspadaan Kesehatan Mental Dan Mengelola Kecanduan Gadget Di Kalangan Pelajar. Faedah : *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1),85–94. https://doi.org/10.59024/faedah.v2i1.716

Cahyaningrum, E. D., Harapan, U., & Purwokerto, B. (2022). Hubungan Aaktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif The Relationship of Physical Aactivity with Cognitive. *Surya Muda*, *4*(1), 27–36.

Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, *46*(2), 85. https://doi.org/10.22146/jpsi.33192

Irfan Permana, Asri Aprilia Rohman, & Tita Rohita. (2019). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 55–62.

Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, *6*(1), 49–52.

Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *4*(1), 7–14.

Nurbaya, S., Simon, M (2019). Pengaruh Penerapan Pendidikan Seks (Media Ular tangga) Terhadap Kemampuan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Jalanan Di Kampung Savana Kota Makassar. *Journal Of Islamic Nursing*. 60-67.

Maulana, K., Widayanti, & Perdana, R. (2023). Hubungan Tingkat Depresi pada Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Wreda Salam Sejahtera Kota Bogor. *Bandung Conference Series: Medical Science*, *3*(1), 644–649.

Putri eka dian. (2021). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA Oleh. *JURNAL INOVASI PENELITIAN*, *2*(4).

Riasari, N. S., Djannah, D., Wirastuti, K., & Silviana, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Fungsi Kognitif pada Pasien Prolanis Klinik Pratama Arjuna Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*, 3049–3056.

Sartika MS, D.., & Vebi, W. O. (2020). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (LANJUT USIA) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAMATA KECAMATAN SOMBA OPU KABUPATEN GOWA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *15*(1), 1-5.

Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *19*(2), 71–77.

Sukma, A. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Tingkat Pendidikan, Interaksi Sosial dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran, Banyumas*. 13–40.

Wijaya, D. A., & Tadjudin, N. S. (2020). Hubungan merokok dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Budhi Mulia 2 Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, *2*(1), 35–40.

Zakirullah, Z., Zuliani, Z., & Helmi, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik lansia elderly (60-74 tahun) dengan fungsi kognitif. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *3*(2), 124.

ISSN : 2797 0019 | E-ISSN : 2797 0361