

## **BAB III**

### **METODOLOGI**

#### **A. Variabel Penelitian**

Metode penelitian menurut Sugiyono (2018) adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Kemudian menurut Suharsimi Arikunto (2013) adalah cara yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data penelitiannya.

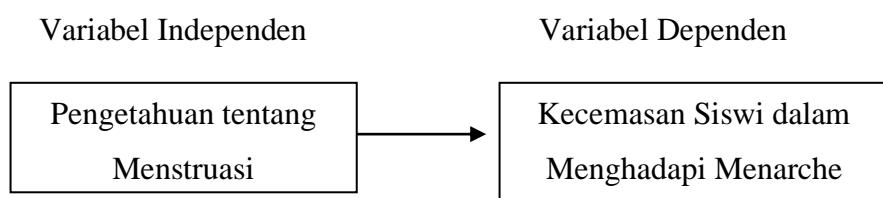
Variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Menurut Sugiyono (2018) Variabel Independent dan Dependent adalah:

1. Variabel Independent (bebas) adalah variabel yang akan mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variable independent (bebas) adalah Pengetahuan Tentang Menstruasi
2. Variabel Dependen (terikat) adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependen (terikat) adalah Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Menarche.

## B. Kerangka Konsep dan Hipotesa

### 1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (Nursalam, 2020). Berdasarkan kajian terhadap kerangka teori, maka dapat disusun kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

### 2. Hipotesa

Hipotesis merupakan jawaban sementara permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Notoatmodjo, 2018). Maka dalam penelitian ini, hipotesa yang dapat dirumuskan yaitu :

- Ha: Ada Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche
- Ho : Tidak ada Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche

### C. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian *kuantitatif*. Penelitian *kuantitatif* adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran) (Sujarwani, 2014). Penelitian korelasi ini berhubungan dengan penelitian antara duaataupun lebih sebuah fenomena. Umumnya melibatkan ukuran statistik tingkat derajat hubungan, yakni *deskriptif* korelasi. Terdapatnya korelasi antara dua variabel atau lebih, tidak mengartikan pengaruh atau hubungan sebab-akibat dari variabel terhadap variabel lainnya (Syamsudin, 2011).

Desain pada penelitian ini yakni *Cross Sectional*. Peneliti hanya mengobservasi fenomena satu titik waktu tertentu. Bersifat deskriptif, eksploratif, atau eksplanatif. Penelitian *CrossSectional* mampu menjelaskan hubungan satu variabel dengan variabel lain pada populasi yang diteliti, menguji keberlakuan model atau rumusan hipotesis, tingkat perbedaan antar kelompok *sampling* pada waktu satu titik waktu tertentu. Tapi penelitian *Cross Sectional* tidak punya kemampuan menjelaskan dinamika perubahan keadaan atau hubungan serta populasi yang diamati pada periode waktu berbeda, pengaruh dari variabel dinamis (Nurdin, 2006)



Gambar 3.2 Desain Penelitian

Keterangan :A: kelompok bebas

B: kelompok terikat

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah subjek (misal manusia/klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem yang belum mengalami menarche dengan jumlah 35 siswi.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2016). Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 35 responden yang belum mengalami menarche dengan menggunakan metode dalam *total sampling*, yaitu seluruh populasi untuk dijadikan sample penelitian (Hidayat, 2010).

Adapun kriteria yang digunakan adalah kriteria inklusi atau penerima dalam sampel yaitu batasan ciri/karakteristik umum pada suatu objek penelitian :

###### **a. Kriteria Inklusi**

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2012). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Seluruh siswi SD N 2 Tirem kelas 5-6 yang belum mengalami menarche

- 2) Sadar dan Kooperatif
- 3) Siswi yang mengikuti penelitian sampai selesai
- 4) Telah diberi ijin oleh orang tua untuk menjadi responden dan menandatangani *informed consent*

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sempel (Notoatmojo, 2012). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Responden yang tidak hadir dalam penelitian
- 2) Responden yang menolak mengisi kuesioner
- 3) Siswi kelas 5-6 yang sudah menstruasi

**E. Tempat dan Waktu Penelitian**

Dalam penentuan lokasi penelitian (Moleong, 2017) menentukan cara terbaik untuk ditempuh dengan jalan mempertimbangkan teori substansif dan menjajaki lapangan dan mencari kesesuaian dengan kenyataan yang ada dilapangan. Sementara itu keterbatasan geografi dan praktis seperti waktu, biaya, tenaga pelu juga dijadikan pertimbangan dalam penentuan lokasi. Penelitian ini dilakukan di SD N 2 Tirem pada tanggal 22 Juli 2023

## F. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Pengetahuan tentangmenstruasi dengan Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche

| Variabel   | Definisi Operasional   | Alat Ukur  | Hasil Ukur   | Skala   |
|--|--|--|--|---------|
| Variabel independent :<br>Pengetahuan tentang Menstruasi | Segala sesuatu yang diketahui responden tentang menstruasi meliputi pengertian, siklus menstruasi, lama menstruasi, usia menarche, ciri menstruasi | Menggunakan kuisioner dengan skalaguttman jumlah 26 pernyataan yang terdiri dari 16 butir <i>favourable</i> dan 10 butir <i>unfavourable</i> , dengan pilihan jawaban <i>favourable</i> (mendukung) jawaban “benar” diberi nilai 1 dan “salah” diberi nilai 0 sedangkan pernyataan yang <i>unfavourable</i> (tidak mendukung) dengan jawaban “benar” diberi nilai 0 dan “salah” diberi nilai 1 | Skor presentase pengetahuan Menstruasi dengan rumus:<br>$\frac{\text{Total skor}}{\text{Skor max}} \times 100$ | Ordinal |

|  |   |  |   |         |         |
|--|---|--|---|---------|---------|
| Variabel dependent: Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche | Keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang merasa cemas saat mencapai salah satu kematangan fisik yaitu menstruasi pertama (menarche) | Menggunakan Kuisioner terdiri dari 20 pernyataan yang terdiri dari pernyataan <i>favourable</i> (mendukung) dengan pilihan jawaban yaitu | Penilaian kecemasannya yaitu :<br>1. cemas ringan: 20-40<br>2. cemas sedang: 41-60<br>3. cemas berat: 61-80 | tingkat | Ordinal |
|--|---|--|---|---------|---------|

## **G. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah cara yang dilakukan dalam pengumpulan data dan penguji instrument pengumpulan data (Nursalam, 2020). Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

### **1. Pengumpulan Data Primer**

Data primer adalah data yang di peroleh peneliti secara langsung dari sumber asli (Hidayat, 2017). Data primer dari penelitian ini menggunakan angket / kuesioner berstruktur (tertutup) pada variabel independen “pengetahuan tentangmenstruasi” dan variable dependen “Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche”, angket berstruktur (tertutup), angket yang disusun sedemikian rupa, tegas, definitif, terbatas, dan konkret, sehingga responden dapat dengan mudah mengisi atau menjawabnya.

### **2. Pengumpulan data sekunder**

Pengumpulan data sekunder adalah pengumpulan data yang didapat dari catatan, buku, majalah berupa laporan keuangan publikasi perusahaan, laporan pemerintah, artikel, buku-buku sebagai teori, dan lain sebagainya (Sujarweni, 2014).

Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dengan cara mencari literature kepustakaan baik dari buku maupun literature jurnal di internet.

3. Prosedur Pengumpulan Data  
data Penelitian Dilakukan Dengan Langkah-Langkah:

- a. Membuat surat persetujuan dengan tanda tangan kepada pembimbing I dan pembimbing II untuk meminta ijin mengambil data awal penelitian kepada ketua Program Studi Ilmu Keperawatan An-Nuur Purwodadi.
- b. Peneliti melakukan pencarian data pendahuluan di SD N 2 Tirem
- c. Peneliti meminta izin penelitian kepada kepala SD N 2 Tirem
- d. Peneliti mengidentifikasi responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.
- e. Peneliti menjelaskan tujuan serta manfaat penelitian.
- f. Peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan peneliti menjamin kerahasiaan responden.
- g. Peneliti meminta responden mengisi lembar kuesioner Pengetahuan Menstruasi dan kuisioner Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche
- h. Peneliti memeriksa kelengkapan kuesioner yang telah diisi.
- i. Data yang diperoleh dikumpulkan untuk dianalisa.

**H. Instrument / Alat Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018). Instrumen penelitian ini dapat berupa: kuesioner (daftar pertanyaan), formulir lain yang berkaitan dengan

pencatatan data dan sebagainya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari: kuesioner A: Identitas responden, kuesioner B: Pengetahuan menstruasi yang diadopsi dari penelitian Supriyadi (2014), dan kuesioner C: Tingkat kecemasan diadopsi dari penelitian Vina Haris .Adapun kuesioner tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Lembar A : Identitas

Data demografi responden yang terdiri atas : umur. Kuesioner berupa check list (✓)

**Tabel 3.2 Data kisi-kisi kuesioner identitas Responden**

| <b>No</b> | <b>Aspek identitas responden</b> | <b>Butir pertanyaan</b> |
|-----------|----------------------------------|-------------------------|
| 1.        | No. Responden                    | 1                       |
| 2.        | Umur                             | 1                       |
| Total :   |                                  | 2                       |

b. Lembar B :Pengetahuan tentang Menstruasi

Untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan tentangmenstruasi.Kuesioner dibuat dengan skala Likert dengan jumlah 26 pernyataan yang terdiri dari 16 butir *favourable* dan 10 butir *unfavourable*, dengan pilihan jawaban *favourable* (mendukung) jawaban “benar” diberi nilai 1 dan “salah” diberi nilai 0 sedangkan pernyataan yang *unfavourable* (tidak mendukung) dengan jawaban “benar” diberi nilai 0 dan“salah” diberi nilai 1.

**Tabel 3.3 kisi-kisi kuisioner pengetahuan menstruasi**

| No.   | Pernyataan                                 | <i>favourable</i> | <i>unfavourable</i> | Jumlah |
|-------|--|-------------------|---------------------|--------|
| 1.    | Pengertian menarche                        | 2,3,4             | 1                   | 4      |
| 2.    | Fisiologi menstruasi                       | 5,7               | 6                   | 3      |
| 3.    | Siklus menstruasi                          | 8,10              | 9                   | 3      |
| 4.    | Kelainan menstruasi                        | 12,13             | 11                  | 3      |
| 5.    | Kebersihan diri saat menstruasi            | 15                | 14                  | 2      |
| 6.    | Hal-hal yang dilarang saat menstruasi      | 17                | 16                  | 2      |
| 7.    | Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi | 18,19             | 20,21               | 4      |
| 8.    | Reaksi psikis terhadap menstruasi          | 23,25,26          | 22,24               | 5      |
| Total |  | 16                | 10                  | 26     |

c. Lembar C: Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche

Untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas. Kuisioner terdiri dari 20 pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favourable* (mendukung) dengan pilihan jawaban yaitu SL (Selalu) diberi nilai 4, SR (Sering) diberi nilai 3, KD (Kadang) diberi nilai 2, TP (Tidak Pernah) diberi nilai 1 dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung) dengan jawaban SL (Selalu) diberi nilai 1, SR (Sering) diberi nilai 2, KD (Kadang) diberi nilai 3, TP (Tidak Pernah) diberi nilai 4.

**Tabel 3.4 kisi-kisi kuisioner kecemasan**

| No. | Pernyataan        | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i>  | Jumlah |
|-----|-------------------|-------------------|--|--------|
| 1.  | Tingkat Kecemasan | 7, 11, 19         | 1, 2, 3, 4, 5,<br>6, 8, 9, 10,<br>12, 13, 14,<br>15, 16, 17,<br>18, 20 | 20     |
|     | Jumlah            |                   | 3  | 17     |
|     |                   |                   |  | 20     |

### **I. Uji Validitas Dan Reabiliti**

Instrumen yang akan dipakai dalam penelitian ini sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya dan sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Adapun hasil uji validitas untuk kuesioner pengetahuan menstruasi yaitu 0,834 dan hasil uji reabiliti 0,861 sedangkan untuk hasil uji validitas kuesioner kecemasan yaitu 0,911 dan hasil uji reabiliti yaitu 0,915.

### **J. Analisa Data**

#### 1. Prosedur Pengolahan Data

Menurut Hidayat (2017) dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya sebagai berikut :

##### a. *Editing*

*Editing* merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan dataatau setelah data terkumpul sebelum proses pemasukan data.

*Editing* data dilakukan sebelum proses pemasukan data agar yang salah atau meragukan bisa diperbaiki dan untuk mempermudah

pengelolaan data selanjutnya. Proses tersebut merangkap semua hasil dari data demografi dan observasi untuk mempermudah penelolaan data selanjutnya.

b. *Coding*

*Coding* adalah suatu kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*Codebook*).

Peneliti memberikan kode secara manual pada kolom untuk mempermudah pada saat analisa data dan juga untuk memasukkan data dengan kegiatan pemberian kode angka pada data terdiri dari beberapa aspek.

c. *Scoring*

Pada tahap ini peneliti memberikan skor untuk kuesioner pengetahuan menstruasi jika jawaban benar nilai 1 dan jika jawaban salah nilai 0, dengan dikategorikan:

- 1) Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 76-100%
- 2) Tingkat pengetahuan kategori cukup nilainya 56-75 %
- 3) Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya <55%

Kuesioner Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche dengan pilihan terdiri dari pernyataan *favourable* (mendukung) dengan pilihan jawaban yaitu SL (Selalu)

diberi nilai 4, SR (Sering) diberi nilai 3, KD (Kadang) diberi nilai 2, TP (Tidak Pernah) diberi nilai 1 dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung) dengan jawaban SL (Selalu) diberi nilai 1, SR (Sering) diberi nilai 2, KD (Kadang) diberi nilai 3, TP (Tidak Pernah) diberi nilai 4, dengan pengkategorian

1. Cemas ringan: 20-40
2. Cemas sedang: 41-60
3. Cemas berat: 61-80

d. *Dataentry*

Data entry merupakan suatu kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau membuat tabel kontigensi.

Proses pada peneliti ini memasukkan data responden berupa umur, sehingga tidak membingungkan peneliti untuk menyusun data.

e. *Cleaning*

Dari pada setiap sumber atau respon perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan atau ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (koekidji Notoadmojo, 2012).

Sebelum data diolah secara statistik maka data harus dibersihkan terlebih dahulu yang mencakup pada pemeriksaan konsistensi dan

penawaran respon yang hilang serta *consistency check* yaitu mengklasifikasi data yang keluar *range* tidak konsisten secara logis atau punya nilai *extreme*.

## 2. Teknik Analisa Data.

### a. Analisa Univariate

Analisis univariate bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariate tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Misalnya distribusi frekuensi responden berdasarkan: umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018).

Analisa *univariate* penelitian ini variabel yang telah digambarkan dalam bentuk distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan umur dan distribusi frekuensi pengetahuan ,serta kecemasan responden.

### b. Analisa Bevariate

Analisis Bevariate dilakukan setelah analisis univariate dilaksanakan, dimana dalam analisa univariate hasil akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis bevariate. Analisis bevariate yang dilakukan terhadap

dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini menggunakan data kategorik sehingga uji statistik bivariatnya menggunakan uji *chi square* untuk menguji apakah ada hubungan antar variable, yaitu apakah ada hubungan Pengetahuan Menstruasi dan Kecemasan Siswi Kelas 5 dan 6 SD N 2 Tirem dalam Menghadapi Menarche, dengan tingkat kepercayaan 95% (*alpha*), dengan taraf signifikansi 5% (0,05), dikatakan ada hubungan apabila  $p < 0,05$ . Analisa data tersebut akan menggunakan bantuan komputer dengan SPSS 26.0 (Sugiyono, 2013).

Dimana uji *Chi-Square* digunakan bila tidak ada sel yang mempunyai nilai *expected*  $\leq 5\%$  maksimal 20% dari jumlah sel dan jika syarat uji *Chi-Square* tidak terpenuhi, maka menggunakan uji alternatif, antara lain :

- 1) Alternatif uji *Chi-Square* untuk tabel 2x2 adalah menggunakan uji *fisher*.
- 2) Alternatif uji *Chi-Square* untuk tabel 2xK adalah dengan menggunakan uji *kolmagrov-Smirnov*.

Adapun nilai *expected* yaitu :

$$\frac{\text{Total Baris} \times \text{Total Kolom}}{\text{Total Sample}}$$

Interpretasi hasil didasarkan besarnya nilai  $X^2$  hitung  $> X^2$  tabel dan nilai  $p$  (*p value*) yang dibandingkan dengan besarnya  $\alpha = 0,05$ . Bila nilai  $X^2$  hitung  $X^2$  tabel dan nilai  $p < 0,05$  berarti secara statistik

terdapat hubungan yang bermakna dan sebaliknya bila nilai  $\chi^2$ hitung  $\chi^2$ tabel dan nilai  $p > 0,05$  berarti tidak terdapat hubungan antara dua variabel.

## **K. Etika Penelitian**

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian, dari proposal penelitian sampai publikasi hasil penelitian (Notoatmodjo, 2018). Peneliti menggunakan prinsip-prinsip dasar etika penelitian menurut Hidayat (2017) yaitu sebagai berikut :

### 1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

*Informed consent* merupakan suatu bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Lembar persetujuan diberikan kepada responden berisi judul penelitian, manfaat penelitian dan tidak adanya risiko untuk menjadi responden.

Di penelitian ini responden menyetujui dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan tersebut. bila menolak maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak - hak subjek penelitian.

### 2. Tanpa nama(*Anonymity*)

*Anonymity* adalah penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan ataupun mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

Di penelitian ini untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak mencantumkan nama responden tetapi lembar tersebut diberikan inisial nama yang hanya diketahui oleh peneliti.

### 3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dari hasil observasi dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, baik informasi maupun masalah yang lainnya dan hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil riset untuk menjaga privacy responden.

Di penelitian ini semua data yang diberikan responden disimpan dalam dokumen pribadi peneliti. Jadi, Informasi tersebut tidak dipublikasikan atau diberikan kepada orang lain tanpa seizin responden.

### 4. *Justice*

Peneliti menghargai hak-hak responden dan memperlakukannya sesuai dengan norma yang berlaku. Peneliti tidak melakukan diskrimasi baik selama pemilihan sampel atau selama prosedur pengumpulan data dan tidak membedakan partisipan berdasarkan latar belakang agama, sosial, ekonomi dan budaya.

Pada penelitian ini peneliti tidak membedakan responden dari semua kalangan bisa dan ikut berpartisipasi.

### 5. Bermanfaat (*Beneficience*)

Responden yang mengikuti proses penelitian mendapatkan manfaat karena secara otomatis responden mengetahui kualitas hidupnya

sehingga peningkatan masing- masing dimensi dapat segera dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan manfaat yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengetahuan yang bisa diterapkan ke masa yang akan datang.