



Promosi Kesehatan dengan Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial untuk Pencegahan Perilaku “Self Harm” pada Angkatan Muda Muhammadiyah melalui Pemberian Psikoterapi

Ike Mardiati Agustin¹, Tri Sumarsih², Umi Laelatul Qomar³

¹Professional Nursing Education Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

²Bachelor of Nursing Study Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³Professional Midwifery Education Program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

Correspondence author: Ike Mardiati Agustin

Email: ikeagustin2583@gmail.com

Address : Universitas Muhammadiyah Gombong JL.Yos sudarso No.461 Gombong Kebumen

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.610>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The transition from adolescence to adulthood can lead to various emotional problems. Psychological issues in adolescents may include violent and spontaneous behavior, lack of focus, reduced interest in activities, symptoms of depression, and anxiety, often manifested in self-harming behavior. Adolescents, including those in the Muhammadiyah Youth Organization (Angkatan Muda Muhammadiyah), are also vulnerable to these problems despite the expectation to maintain good physical and psychological health. Therefore, preventive efforts are needed to address self-harm behavior using non-psychopharmacological approaches such as individual psychotherapy, namely Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and affirmations.

Objective: To help overcome mental health problems in adolescents and prevent self-harm behavior through a psychotherapy program

Method: The program was carried out in three stages: preparation through a pretest to assess adolescents' anxiety, depression, and self-esteem; implementation of 45-minute therapy sessions using deep breathing, five-finger hypnosis, and butterfly hug affirmation techniques; and evaluation through a posttest using standardized questionnaires (HADS for anxiety and depression, and RSES for self-esteem). Data were analyzed descriptively to assess changes before and after the intervention. A psychotherapy program was implemented for 25 adolescents. The intervention consisted of 4 sessions, each lasting 45–60 minutes, conducted over a period of 1 month. The techniques used were SEFT and affirmations.

Result: The program showed an increase in adolescents' knowledge and psychomotor skills related to implementing psychotherapy when comparing pre- and post-training outcomes.

Conclusion: This program is recommended as a preventive effort to address mental health problems and reduce the risk of self-harm behavior in adolescents.

Keywords: adolescence, psychotherapy, self-harm

Latar Belakang

Masa Remaja adalah merupakan masa dalam proses tahap perkembangan yang menuju kedewasaan, menjalani masa ini tidak semua remaja dapat mencapai hal tersebut dengan lancar dalam melalui prosesnya. Proses perubahan dari masa remaja menuju dewasa ini menimbulkan berbagai permasalahan emosional remaja yang penyebabnya adalah dampak pada diri individu tersebut, dalam keluarga maupun lingkungan remaja. Remaja merupakan bagian dari generasi penerus persyarikatan yang disebut dengan Angkatan muda Muhammadiyah. Seorang kader muda Muhammadiyah harus memiliki dasar kondisi fisik dan psikologis yang baik, namun tidak dapat dipungkiri bahwa kader Muhammadiyah yang terdiri dari remaja rentan terhadap permasalahan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian banyak permasalahan psikologis yang timbul pada remaja diantaranya, perilaku-perilaku kasar dan spontan, kurangnya fokus pada suatu masalah, berkurangnya minat untuk melakukan aktivitas seperti biasanya dan enggan untuk keluar dari zona nyaman (Syamsu Yusuf, 2003). Masalah lain yang urgent dialami oleh remaja adalah tingginya kasus depresi dan kecemasan, hal ini sesuai dengan data Risesdas (2018) sekitar 6,2% penduduk Indonesia atau 11 juta remaja 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan, gejala depresi dan kecemasan paling banyak di tunjukan dengan perilaku menyakiti di sendiri atau lebih sering dikenal dengan self harm (Kusumadewi et al., 2020).

Self-harm dapat mengakibatkan kerusakan pada tiap jaringan tubuh secara langsung, namun tidak dianggap sebagai upaya bunuh diri, Perilaku tersebut biasa diistilahkan dengan self-cutting, Selain itu juga self-harm dapat dilihat dari perilaku membakar bagian tubuh, membenturkan diri ke benda tumpul ataupun dengan tangan sendiri, mengorek bekas luka yang mendapatkan sensasi perih, menjambak rambut dengan kencang dan juga mengonsumsi zat beracun baik obat atau cairan pembasmi serangga. Perilaku ini dilakukan untuk meringankan rasa sesak di dalam hati agar mendapatkan perasaan lebih baik dari sebelumnya yang membuat kurang tenang akibat masalah yang dihadapi dan mampu berdampak kecanduan untuk melakukannya kembali (Faried et al., 2019). Alasan remaja melakukan self-harm untuk menghukum diri sendiri, perasaan kurang bahagia, kegagalan, insecure, keinginan adanya respon empati orang lain setelah melakukan tindakan self-harm, adanya tekanan batin dan kekecewaan (Gillies et al., 2018).

Menurut (Yusuf et al., 2019) Perbuatan self-harm terdiri dari beberapa komponen yakni faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi itu sendiri merupakan faktor yang melatar belakangi atau penyebab awal terjadinya stres yang mempengaruhi tiap individu untuk menyelesaikan masalah serta mampu mempengaruhi individu dalam menginterpretasikan arti dan nilai setiap pengalaman yang dialaminya (Arisandy, 2017). Sedangkan faktor presipitasi merupakan stimulus yang dipersepsikan oleh tiap remaja sebagai suatu ancaman individu yang

mempengaruhi stress seperti berapa lama terpapar dan berapa lama frekuensi terjadinya stres. Faktor predisposisi memiliki beberapa jenis faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosial budaya. Mengidentifikasi faktor predisposisi dan presipitasi penyebab perilaku self harm pada remaja menjadi suatu hal yang penting di lakukan sesuai dengan Hasil dari penelitian (Gantra & Agustin, 2024) bahwa ditemukan data sebanyak 271 (95,1%) responden masuk dalam Self-Harm Group dan 14 (4,9%) responden masuk kedalam Non Self-Harm Group. Faktor predisposisi dalam kategori sangat baik untuk biologis sebanyak 116 (40,7%), untuk psikologis 63 (22,11%), sosial budaya 71 (24,9%).

Merujuk pada fenomena diatas maka diperlukan suatu upaya untuk mencegah perilaku self harm pada remaja, salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan terapi non psikofarmaka dengan psikoterapi individu. salah satunya yaitu Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) dan afirmasi, terapi ini efektif untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan keinginan bunuh diri, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Setiyaningsih (2020) melakukan penelitian tentang pengaruh terapi SEFT terhadap depresi. Psikoterapi lain yang dapat diberikan pada depresi dan kecemasan yaitu afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan harapan, doa, cita-cita untuk membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir seseorang atau pernyataan penerimaan yang dilakukan diri sendiri (Abdurrahman, 2012). Menurut Chapman (2010), afirmasi sebagai gabungan teknik visual dan verbal menggambarkan keadaan yang disukai pikiran individu, di mana afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat. Pikiran dan afirmasi yang positif akan meningkatkan energi dan membawa hal positif dalam kehidupan seseorang, sebaliknya pikiran negatif akan berpotensi menyebabkan kegagalan dan kelelahan (Ola, 2008). Afirmasi positif efektif dapat merubah pikiran negatif individu (Harris & Epton, 2009). Teknik afirmasi menurut Nuryadi, 2013; Keliat, 2017) meliputi berfokus pada apa yang diinginkan, gunakan waktu sekarang, gunakan kata atau kalimat positif, gunakan kalimat yang spesifik. Hasil penelitian menurut Pinilih, Astuti, dan Amin (2014) menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif yang efektif dapat merubah pikiran negatif seseorang.

Kegiatan ini dilakukan berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan Remaja Muda Muhammadiyah dengan jumlah 14 orang, yang dilakukan screening kecemasan menggunakan instrument kecemasan HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) dan Self Esteem scale di dapatkan hasil kecemasan 50% normal, 29% risiko cemas, 14% sedang dan 7% berat. siswa mengalami deficit pengetahuan mengenai masalah yang mereka alami seperti sedang karena akan menghadapi ujian sekolah dan peralihan masa sekolah dari SMP ke SMA. Informasi yang di dapatkan melalui salah satu anggota IPM yang mengikuti sosialisasi mereka belum mengetahui bagaimana mengatasi kecemasan yang mereka alami, mereka ketika vemas hanya menyalurkan hobinya seperti menulis, membaca buku, menggambar dan lain lain. Berdasarkan fenomena tersebut maka tertarik untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada remaja untuk mengatasi masalah psikologis kecemasan menjelang ujian akhir dan menghadapi peristiwa masa lalu yang tidak mengenakan seperti mengalami pembulian semsa sekolah dasar dan masalah yang mereka alami di lingkungan rumah melalui kombinasi Teknik Tarik nafas dalam, hypnosis 5 jari dan afirmasi positif dengan peluk kupu-kupu.

Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi keberhasilan dan efektivitas program penguatan psikologis bagi remaja, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang cara mengatasi masalah psikologis dan pencegahan perilaku self harm yang mereka alami.

Metode

Program dilakukan melalui tiga tahap, pertama tahap persiapan melalui pretest untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi remaja. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang mencakup pemberian psikoterapi tarik nafas dalam, hipnosis 5 jari, dan teknik afirmasi positif peluk kupu-kupu secara bertahap. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang mencakup pengukuran tingkat kecemasan dan depresi remaja setelah diberikan pelatihan. Terapi berlangsung selama 45 menit. Untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi, melalui kuesioner pengukuran "Skala Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit (Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS))", yang mengadopsi dari penelitian (agustin, dkk.2019) dengan skala dinilai cukup spesifik dan mempunyai sensitivitas baik untuk mengukur kecemasan dan depresi, HADS memiliki total 14 item pernyataan yang terdiri dari dua subskala yaitu ansietas dengan 7 item dan depresi dengan 7 item. Jumlah skor HADS antara 0-21 (Zigmond & Snaith dalam Flint & Sandra, 2002). Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan versi Bahasa Indonesia oleh Caninsti R (2013) dengan hasil uji reliabilitas sub skala kecemasan sebesar 0.7382. Hasil analisis reliabilitas item depresi menggunakan perhitungan rumus koefisien Alpha Cronbach diperoleh hasil sebesar 0.7644. Data pengukuran konsep diri dianalisa secara deskriptif analitik dalam bentuk angka menggunakan instrumen pengukuran Self Esteem "Rosenberg Self Esteem Scale", Pengukuran self-esteem menggunakan adaptasi The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dari Morris Rosenberg (1965 dalam Calvaho, 2016) yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan mengukur perasaan positif dan negatif responden sendiri. Seluruh item pernyataan dijawab menggunakan 4-point Likert Scale (dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju). Kuesioner yang akan digunakan mengadopsi dari penelitian Setyadi (2010) dengan versi bahasa Indonesia dengan konsistensi internal Cronbach $\alpha = 0.76$.

Hasil

Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan psikomotor remaja dalam melakukan psikoterapi sebelum dan setelah di berikan pelatihan, sesuai dengan tabel 1 Di bawah ini:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan dan Psikomotor Remaja IPM Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Psikoterapi (n=25)

NO	Frekuensi (Orang)	Tingkat Pengetahuan dan Psikomotor			
		Pre		Post	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	2	30	(Kurang)	50	(Kurang)
2	6	30	(Kurang)	70	(Cukup)
3	17	40	(Kurang)	75	(Baik)
Total	25				

Berdasarkan Tabel 1. diatas didapatkan data terjadi peningkatan pengetahuan dan psikomotor pada 17 orang dari tingkat pengetahuan kurang dengan nilai (40) menjadi baik dengan nilai (75).

Hasil lain dalam kegiatan ini remaja diminta melakukan implementasi psikoterapi kepada peer grupnya , kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dan depresi remaja tersebut sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi, adapun hasil pengukuran terlihat dalam tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecemasan dan Depresi Remaja Peer Grup Sebelum dan Sesudah mendapatkan Psikoterapi Di SMA Muhammadiyah Gombong (N=25)

Tingkat Ansietas/Kecemasan dan Depresi	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	5	20	15	60
Ringan	10	40	5	20
Sedang	10	40	5	20
Berat	0	0	0	0
Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat diketahui bahwa tingkat ansietas atau kecemasan yang dialami responden sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi individu terjadi perubahan tingkat kecemasan paling banyak dari cemas sedang menjadi normal. Adapun dokumentasi hasil kegiatan secara rinci terdokumentasi dalam beberapa gambar kegiatan di bawah ini:



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat

Diskusi

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari, remaja muda Muhammadiyah menunjukkan tingkat kecemasan yang normal, sesuai dengan hasil pre dan post test kuesioner. Hal ini menandakan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali serta mengelola gejala kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dialami. Namun, terdapat keterbatasan dalam pengetahuan ini yang mungkin disebabkan oleh kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah, minimnya pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling yang efektif, serta adanya stigma atau ketidakpedulian terhadap keluhan emosional yang dialami oleh remaja.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, diterapkan program penguatan psikologis remaja melalui kombinasi beberapa teknik terapi nonfarmakologis, yaitu : (1) Hipnotis Lima Jari (Five-Finger Hypnosis) adalah metode sederhana yang menggabungkan afirmasi positif dan stimulus taktil untuk mengarahkan pikiran menuju ketenangan dan penguatan diri. Teknik ini dilakukan dengan: Menyentuh jari secara berurutan sambil mengucapkan kalimat afirmatif seperti "Saya tenang", "Saya kuat", "Saya percaya diri", (2) Menggunakan nafas lambat dan fokus perhatian untuk memperkuat efek sugestif.

Terapi ini melibatkan kerja sistem saraf parasimpatis yang membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan relaksasi. Yuli Hastuti & Arumsari (2015) menemukan bahwa teknik ini efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa dengan nilai signifikansi $p < 0.05$. Afirmasi Positif Peluk Kupu-Kupu (Butterfly Hug) teknik ini merupakan adaptasi dari self-soothing technique dalam terapi trauma, yang dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada dan menepuk secara bergantian sambil menyampaikan afirmasi positif. Tujuannya adalah untuk: (a) Memberikan rasa nyaman dan aman secara fisik dan emosional, (b) Meningkatkan penerimaan diri dan menyusun kembali pola pikir yang positif, (c) Meningkatkan self-esteem dan mengurangi overthinking menjelang ujian. Teknik ini sangat sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja kapan pun mereka merasa gelisah.

Relaksasi nafas dalam adalah teknik pengaturan pernapasan yang dilakukan secara perlahan, dalam, dan teratur untuk merangsang sistem saraf parasimpatis. Tujuannya adalah mengurangi respon fisiologis terhadap stres, seperti detak jantung cepat, ketegangan otot, dan gelisah, Dalam jurnal Triwahyuni et al. (2021), kombinasi relaksasi nafas dalam menurunkan skor kecemasan dari 50,06 menjadi 31,18 dengan signifikansi $p = 0,000$. Mekanisme efek terapeutik berasal dari aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menghambat kortisol (hormon stres) dan meningkatkan aliran oksigen ke otak, sehingga menciptakan perasaan tenang dan fokus. Dengan demikian, hipnotis lima jari, afirmasi peluk kupu-kupu, dan relaksasi nafas dalam membentuk suatu pendekatan intervensi psikologis holistik yang menyentuh aspek emosi, kognitif, fisik, dan kesadaran diri remaja. Pendekatan ini terbukti menurunkan kecemasan menjelang ujian secara signifikan dan meningkatkan kesiapan mental remaja muda Muhammadiyah..

Kesimpulan

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan membangun kesadaran serta meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa remaja, khususnya dalam memberikan pertolongan pertama bagi teman sebaya yang mengalami kecemasan, depresi, maupun harga diri rendah. Pemberian psikoterapi menjadi langkah penting dalam upaya menurunkan berbagai masalah psikososial pada remaja, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, yang diketahui sebagai faktor pemicu munculnya perilaku self-harm. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada responden, di mana sebagian besar mengalami perbaikan

kondisi, yaitu dari kategori cemas sedang menjadi normal setelah mendapatkan intervensi psikoterapi individu.

Daftar Pustaka

1. Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Nap Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
2. Agus Priyanto, Agus Suradika, Diana Irawati (2017). Efektifitas Terapi Kombinasi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) & Breathing Exercise Pada Pasien Depresi Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Slamet Martodirdjio Pamekasan Madura.
3. Agustini, Ike Mardiaty, Dkk. Psikoterapi Individu sebagai mediasi ansietas. 2019. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 7 No 3..Universitas Muhammadiyah Semarang*. Semarang
4. Agustini (2016) . Modul Keperawatan Jiwa. Stikes Muhammadiyah Gombang
5. Ahmad Faiz Zainuddin, (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness*,(Jakarta: Afzan PUBLISHING)
6. Ahdiany, Gina Nur, dkk. (2017). “Tingkat Kecemasan Terhadap Kematian Pada ODHA”. *Jurnal Keperawatan Soedirman volume 13 No. 3 Teknik relaksasi untuk mengatasi stres*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: [http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/teknik-relaksasi-](http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/teknik-relaksasi-untukmengatasi-stres)
7. [untukmengatasi-stres](http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/teknik-relaksasi-untukmengatasi-stres)
8. David, K., Park, M. J., & Mulye, T. P. (2010). *The Mental Health of Adolescents : A National Profile* , 2008.
9. Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N.
10. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
11. Fricchione, G. L., Joos, S., & Teut, M. (2013). Self-care, stress management, and primary care : From salutogenesis and health promotion to mind-body medicine. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine (Vol. 2013)*
12. Hidayat, Aziz. (2012). *Metode Penelitian kebidanan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
13. Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Pedoman Nasional Pelayanan Tata laksana Penyakit Ginjal Tahap Akhir*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
14. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail,
15. D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja.
16. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–
17. 172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
18. Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
19. Wijaya, Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi Art Therapy Anxiety Treatment in Adolescence Using Art Therapy Interventions. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(01), 1–45.
20. Setianingsih, Tri Rahayuningih, Nur Wulan Agustina (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Depresi pada remaja

21. PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta: DPD PPNI
22. PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: DPD PPNI
23. PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: DPD PPNI
24. Pardede, J.A., Balqis, C.I., Simanjuntak. G.V. (2020). Self-concept related to stress in PLWHA. *Jendela Nursing Journal*, 4(2), 83-89. doi:10.31983/jnj.v4i2.6532
25. Zainuddin, A. F. (2012). SEFT Total Solution. Jakarta : SSEFT Corporation.
26. Zainudin, A. F. (2020) [https://event.webinarjam.com/chanel/KEBAL SEFT](https://event.webinarjam.com/chanel/KEBAL%20SEFT)
27. si'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 659–666. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2966>
28. Kapur, S. (2015). Adolescence: the stage of transition. *Horizons of Holistic Education*, 2, 233–250.
29. Nurmaidini, B., Rohita, T., Milah, A. S., & Kunci, K. (2020). Manajemen Gastritis. *Jurnal kesehatan*, 2(9), 89-94