



## Implementasi Terapi Murottal Pada Pasien Lansia Diagnosa Nyeri Akut di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

### *Implementation of Murottal Therapy in Elderly Patients Diagnosed with Acute Pain at Undata Hospital, Central Sulawesi Province*

Azalia Nadia Rahma<sup>1\*</sup>, Nur Febrianti<sup>2</sup>, Rahma Edy Pakaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi keperawatan Justitia Palu, Indonesia

\*Corresponding Author: E-mail: [Liaazalia57@gmail.com](mailto:Liaazalia57@gmail.com)

#### Artikel Penelitian

##### Article History:

Received: 9 November, 2023

Revised: 5 February, 2024

Accepted: 17 April 2024

##### Kata Kunci:

Lansia;

Nyeri Akut;

Terapi Murottal

##### Keywords:

Elderly;

Acute Pain;

Murottal Therapy

DOI: 10.56338/jks.v7i4.4362

#### ABSTRAK

Lanjut usia adalah sekelompok manusia yang berusia 60 tahun keatas. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau beberapa jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Desain studi kasus yang diterapkan yaitu study kasus deskriptif, studi kasus deskriptif merupakan jenis studi yang memberikan deskripsi kasus tertentu, dan membutuhkan penelitian untuk memulai penelitian dengan menggunakan teori deskriptif untuk menjelaskan hasil penelitian secara penelitian. Penelitian ditemukan dari pengkajian yang dilakukan kepada Ny. R ditemukan data subjektif, keluhan + 3 hari demam naik turun, sakit pada seluruh badan, nyeri pada bagian kepala pasien mengatakan sakitnya hilang timbul dan berskala nyeri 7. pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD 100/60 mmHg, SpO2 90%. Nadi 96 x permenit, RR 20 x permenit, Suhu 36,4 oC. Diagnosa yang ditemukan pada Ny.R yaitu Nyeri akut. Setelah dilakukan tindakan keperawatan terapi murottal pada implementasi H-1 Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal, pada implementasi H-2 Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal, pada implementasi H-3 Keluarga pasien mengatakan pasien sudah merasa nyaman. Kesimpulan: Evaluasi hari pertama Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. Hari kedua, Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. Hari ketiga, Keluarga pasien mengatakan pasien sudah merasa nyaman.

#### ABSTRACT

Elderly people are a group of people aged 60 years and over. Murottal Al-Qur'an therapy is a religious therapy where a person is read verses from the Koran for a few minutes or several hours so that it has a positive impact on a person's body. The case study design applied is a descriptive case study. A descriptive case study is a type of study that provides a description of a particular case, and requires research to begin research using descriptive theory to explain the research results in a research manner. The research was found from a study conducted on Mrs. R found subjective data, complaints + 3 days of fever going up and down, pain all over the body, pain in the head. The patient said the pain came and went and the pain scale was 7. Examination of vital signs showed BP 100/60 mmHg, SpO2 90%, pulse 96 x per minute, RR 20 x per minute, Temperature 36.4 oC. The diagnosis found in Mrs. R was acute pain. After carrying out murottal therapy nursing actions on implementation H-1, the patient's family said they felt comfortable when given murottal therapy, on implementation D-2 the patient's family said they felt comfortable when given murottal therapy, on implementation H-3 the patient's family said the patient felt comfortable. Conclusion: Evaluation of the first day. The patient's family said they felt comfortable when given murottal therapy. On the second day, the patient's family said they felt comfortable when given murottal therapy. On the third day, the patient's family said the patient felt comfortable.

#### PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah sekelompok manusia yang berusia 60 tahun keatas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan – lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Sunaryo,2016).

Hanya dalam waktu 20 tahun, populasi orang berusia di atas 60 tahun di China diproyeksikan mencapai 28% dari populasi, naik dari 10% saat ini, karena harapan hidup yang lebih lama dan tingkat kesuburan yang menurun, menjadikannya salah satu yang tercepat-penuaan populasi di dunia. Pergeseran demografis yang besar ini menghadirkan tantangan dan peluang baru untuk kesehatan masyarakat dan pembangunan sosial ekonomi-khususnya, pengembangan sistem terintegrasi yang memenuhi kebutuhan kesehatan dan sosial orang lanjut usia, 75% di antaranya menderita penyakit tidak menular, dengan akses yang sama keperawatan kesehatan terlepas dari wilayah geografis (Who 2023,) Prevelensi jumlah lansia umur 60 tahun keatas berjumlah 97,407 jiwa atau sekitar 74,25%

Berdasarkan hasil data (RI, 2018). penyakit yang di derita oleh usia lanjut adalah hipertensi 63,5% Masalah gigi 53,6% penyakit persediaan 18% masalah mulut 17% diabetes melitus 5,7% jantung 4,5% stroke 4,4% gagal ginjal 0,8% dan kanker 0,4%.

Menurut Data Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah Cakupan Lanjut Usia yang berkunjung ke puskesmas mendapat pelayanan kesehatan selama Tahun 2019 adalah sebanyak 24.605 orang atau sebesar 95,86% dari target yang telah ditentukan yaitu 25.666 orang. Jumlah lanjut usia yang ditangani/diobati sebesar 24.430 orang (99,29%) dari keseluruhan lanjut usia yang berkunjung ke puskesmas dan yang di rujuk sebanyak 2.700 orang (8,16%).

Dari hasil pendataan yang saya lakukan di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah dari tahun 2020-2023 didapatkan data lansia yang memeriksakan kesehatan sebanyak 609 Pasien.

Nyeri Akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari tiga bulan (PPNI, 2018).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau beberapa jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang (Rian Tasalim,2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Rexy Pristiadi, 2022) bahwa dari ketiga pasien mengatakan nyerinya berkurang. Pada Tn. A mengalami penurunan nyeri ke skala 2 yang berawal dari skala 5, Tn.S mengalami penurunan nyeri ke skala 3 yang berawal dari skala 6, Tn.K mengalami penurunan nyeri ke skala 2 yang berawal dari skala 5.hal ini juga didukung oleh penelitian (Pramono et al., 2021) berdasarkan karakteristik nyeri sebelum dan sesudah terapi murottal Tn.M di wilayah kelurahan mulyojati kota metro nyeri sebelum diberikan terapi murottal pada subjek yaitu pada skala 6 dengan kategori nyeri sedang, sedangkan setelah dilakukan terapi murottal, intensitas nyeri pada subjek belum berkurang yaitu pada skala nyeri 6, namun optimal pada penerapan hari ke-3 yaitu pada skala nyeri 2 dengan keluhan nyeri ringan. Dari uraian tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada Tn. M setelah dilakukan penerapan terapi murottal dengan penyakit post operasi Apendiktomi.

## **METODE**

Desain studi kasus yang diterapkan yaitu study kasus deskriptif, studi kasus deskriptif menurut (AIPVIKI, 2023) merupakan jenis studi yang memberikan deskripsi kasus tertentu, dan membutuhkan penelitian untuk memulai penelitian dengan menggunakan teori deskriptif untuk menjelaskan hasil penelitian secara penelitian. Hasil yang diinginkan oleh peneliti yaitu untuk mengetahui hasil implementasi terapi murottal pada pasien lansia dengan diagnosa nyeri di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2023. Subjek dalam study kasus ini yaitu pasien yang rawat inap di RSUD Undata provinsi Sulawesi Tengah Ruang Seroja yang mengalami nyeri akut. Fokus studi dalam penelitian ini yaitu implementasi terapi murottal pada pasien lansia dengan diagnosa nyeri akut.

Analisa data adalah proses mengorganisasikannya dari dan mengurutkan data ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sedemikian rupa sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja sebagai yang disarankan oleh data. Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber dokumen pribadi, yaitu dari wawancara,

pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto, dan sebagainya. Setelah dibaca, dipelajari dan ditelaah langkah berikutnya ialah mengadakan reduksi data yang dilakukan dengan membuat jalan abstraksi. Abstraksi merupakan rangkuman dari proses dan pernyataan yang perlu dijaga sedemikian rupa sehingga tetap berada didalamnya. Langkah berikutnya menyusun dalam satuan. Satuan tersebut kemudian dikategorisasi. Kategori dilakukan sambil membuat koding. Tahap selanjutnya adalah mengadakan pemeriksaan keabsahan dan data. Langkah terakhir adalah penafsiran data (Nursallam, 2020).

## HASIL

Setelah diberikan asuhan keperawatan pada Ny. R yang menderita pada tanggal medis *acute decompensated heart failure* 24 Juli 2023. Proses keperawatan mulai dari pengkajian, penentuan diagnosa, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan.

### Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan pendekatan pemeriksaan head to toe, didapatkan hasil pengkajian sebagai berikut :

Pasien bernama Ny. R berusia 75 tahun masuk rumah sakit pada Senin, 24 Juli 2023 dengan diagnosa medis *acute decompensated heart failure*, jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMU, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Penanggungjawab atas nama Ny. R berusia 43 tahun selaku anak dari Ny. R, pendidikan terakhir SMU, pekerjaan saat ini swasta.

Pengkajian dilakukan kepada Ny. R masuk rumah sakit dengan keluhan  $\pm$  3 hari demam naik turun, sakit pada seluruh badan, nyeri pada bagian kepala pasien mengatakan sakitnya hilang timbul dan berskala nyeri 7. Pada saat dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD 100/60 mmhg, SpO<sub>2</sub> 90%, Nadi 96 x permenit, RR 20 x permenit, Suhu 36,4 °C.

Hasil observasi pengkajian fisik yang dilakukan peneliti meliputi bentuk mata simetris kiri dan kanan, pergerakan bola mata sama, warna rambut putih, bentuk hidung simetris, pasien nampak meringis, bentuk dada simetris, pola napas *tacypnea*, kesadaran *composmentis*, istirahat tidur malam mulai dari jam 22.00 – 02.00 WITA dan siang dari jam 09.00 – 12.00 WITA, bentuk Abdomen simetris BAK 6x warna kuning dengan konsistensi cair, BAB 1-2x warna kecoklatan dengan konsistensi padat, mukosa mulut kering, bibir kering, mampu menggerakkan lengan dan tungkai, akril hangat, makanan terakhir pukul 08.00 WITA dengan menu nasi, sayur, buah-buahan dan lauk pauk Minum air 2 gelas.

Hasil personal hygiene pasien mengatakan mandi 2x dalam sehari dibantu oleh keluarganya, pasien mengatakan ganti pakaian dibantu keluarganya, pasien mengatakan belum pernah keramas selama dirumah sakit, pasien mengatakan sikat gigi 1x sehari dibantu keluarganya, pasien mengatakan belum pernah memotong kuku selama dirumah sakit, pasien mengatakan makan 2x sehari dibantu oleh keluarganya.

Pemeriksaan laboratorium pada tanggal 24 Juli 2023 yaitu meliputi : HGB 9.3 g/dl, WDC 15.0 ribu/ul, RGC 3.13 juta/ul, HCT 28.7%, PLT 347 ribu/ul, MCV 91.7 Fl, MCH 29.7 Pg, MCHC 32.4 g/dl, RDW-CV 13.5%, MPV 6.2 Fl, Ureum 31 mg/dl, kreatinin 0,64 mg/dl, Farmakoterapi Cairan RL 20 Tpm, Ranitidin 1Amp, Sanalgesik 1 Amp, dan Na setil 3x1.

### Diagnosa Keperawatan

Nyeri akut berhubungan agen pencedera fisiologis di buktikan dengan, data subjektif: Pasien mengatakan  $\pm$  3 hari demam naik turun, sakit pada seluruh badan, nyeri pada bagian kepala pasien mengatakan sakitnya hilang timbul dan berskala nyeri 7. Data objektif: Pasien tampak meringis TTV: TD 100/60 mmhg, SpO<sub>2</sub> 90%, Nadi 96 x permenit, RR 20x permenit, Suhu 36,4 °C.

### Intervensi Keperawatan

1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.
2. Identifikasi skala nyeri.
3. Berikan terapi murottal.
4. Monitor tanda-tanda vital.

### **Implementasi**

Setelah dilakukan mediasi keperawatan pada hari pertama sebelum dilakukan terapi murottal pasien mengeluh nyeri dibagian kepala dan nyerinya hilang timbul dan setelah di berikan terapi pasien merasa nampak tenang dan nyaman, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai hilang, hari ketiga pasien mengatakan sudah tidak merasa sakit.

### **Evaluasi**

Evaluasi hari pertama Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. Hari kedua, Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. Hari ketiga, Keluarga pasien mengatakan pasien sudah merasa nyaman.

## **DISKUSI**

### **Pengkajian**

Pada laporan akhir studi kasus ini peneliti mendapatkan data pada pengkajian awal dengan melakukan anamnesa pada pasien dan pada buku rekam medik medis pasien. Data yang didapatkan Ny. R masuk rumah sakit dengan keluhan  $\pm$  3 hari demam naik turun, sakit pada seluruh badan, nyeri pada bagian kepala pasien mengatakan sakitnya hilang timbul dan berskala nyeri 7. Pada saat dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD 100/60 mmhg, SpO<sub>2</sub> 90%, Nadi 96 x permenit, RR 20 x permenit, Suhu 36,4 °C.

### **Diagnosa Keperawatan**

Diagnose yang muncul menurut SDKI secara teori dalam studi kasus ini adalah Nyeri akut berhubungan agen pencedera fisiologis di buktikan dengan, data subjektif: Pasien mengatakan  $\pm$  3 hari demam naik turun, sakit pada seluruh badan, nyeri pada bagian kepala pasien mengatakan sakitnya hilang timbul dan berskala nyeri 7. Data objektif: Pasien tampak meringis TTV: TD 100/60 mmhg, SpO<sub>2</sub> 90%, Nadi 96 x permenit, RR 20x permenit, Suhu 36,4 °C.

Berdasarkan SIKI intervensi pada diagnosa Nyeri akut berhubungan agen pencedera fisiologis Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. Identifikasi skala nyeri. Berikan terapi murottal. Monitor tanda-tanda vital.

### **Implementasi Keperawatan**

Secara teori implementasi yang dilakukan setelah perencanaan dirancang dengan baik dengan menggunakan SIKI. Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari dari tanggal 25-27 Juli 2023.

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu terapi murottal. Nyeri yang dirasakan pasien menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan terapi murottal pasien mengeluh nyeri dibagian kepala dan nyerinya hilang timbul dan setelah di berikan terapi pasien merasa nampak tenang dan nyaman, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai hilang, hari ketiga pasien mengatakan sudah tidak merasa sakit.

### **Evaluasi Keperawatan**

Penilaian menunjukkan bahwa Ny. R . Evaluasi H-1, Pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. O : Skala nyeri 7, Pasien nampak tenang A : Masalah Nyeri akut belum teratasi P :Pertahankan intervensi Monitor TTV ,Terapi murottal. Evaluasi H-2 S : Pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal O : Skala nyeri 6, Pasien nampak tenang A : Masalah

nyeri belum teratasi P : Pertahankan intervensi, Monitor TTV, Terapi murottal. Evaluasi H-3 S : Pasien mengatakan pasien sudah merasa nyaman O : Skala nyeri 5, pasien nampak tenang A : Masalah nyeri belum teratasi P: lanjutkan intervensi Anjurkan melakukan terapi murottal ketika nyeri

## KESIMPULAN

Dari pengkajian dilakukan kepada Ny. R masuk rumah sakit dengan keluhan  $\pm$  3 hari demam naik turun, sakit pada seluruh badan, nyeri pada bagian kepala pasien mengatakan sakitnya hilang timbul dan berskala nyeri 7. Pada saat dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD 100/60 mmhg, SpO<sub>2</sub> 90%, Nadi 96 x permenit, RR 20 x permenit, Suhu 36,4 °C.

Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada Ny. R yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari perawatan diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil : Skala nyeri 5, pasien nampak tenang.

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu terapi murottal. Nyeri yang dirasakan pasien menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan terapi murottal pasien mengeluh nyeri dibagian kepala dan nyerinya hilang timbul dan setelah di berikan terapi pasien merasa nampak tenang dan nyaman, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai hilang, hari ketiga pasien mengatakan sudah tidak merasa sakit.

Evaluasi hari pertama Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. Hari kedua, Keluarga pasien mengatakan merasa nyaman ketika diberikan terapi murottal. Hari ketiga, Keluarga pasien mengatakan pasien sudah merasa nyaman.

## IMPLIKASI

Dari uraian tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada Tn. M setelah dilakukan penerapan terapi murottal dengan penyakit post operasi Apendiktomi, Terapi murottal memiliki efek terhadap penurunan tingkat nyeri tetapi tidak memiliki efek yang signifikan terhadap kestabilan tanda-tanda vital pada pasien pascabedah. Terapi murottal memiliki efektivitas lebih baik terhadap penurunan tingkat nyeri tetapi tidak memiliki efek terhadap kestabilan tanda-tanda vital pasien pasca bedah (Eldessa Vava Rilla, 2014). Berdasarkan hasil penelitian (Sakiyan, 2021) didapatkan terapi murottal adalah salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan untuk meredakan intensitas nyeri, penelitian ini memberikan hasil bahwa setelah diberikan intervensi dengan terapi musik klasik, terapi murottal menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang sangat signifikan, artinya terapi murottal lebih efektif dan berperan dalam menurunkan tingkat nyeri (Amia Rosandi Suwardi, 2019).

Terapi murottal adalah suatu tindakan yang dilakukan penelitian dengan menggunakan handphone pada pasien lansia yang mengalami nyeri selama 15-30 menit. Pemberian terapi murottal yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan nyeri.

Nyeri juga dapat diatasi dengan menggunakan terapi nonfarmakologis. Dalam studi kasus ini, penulis menggunakan terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal Al-Qur'an adalah membaca Al-Qur'an yang dibacakan oleh Qori' maupun Qori'ah secara tartil dan tilawah yang mengalir merdu dan disajikan melalui sarana seperti data digital ataupun *Compact Disk* (CD), dan kaset (Rexy Pristiadi, 2022).

## BATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu responden yang diteliti hanya difokuskan pada pasien lansia, peneliti memiliki pengetahuan yang terbatas dalam menyusun dan membuat tulisan ini, keterbatasan waktu dan juga biaya yang dilakukan dalam penelitian.

## REKOMENDASI

Bagi insitusi. Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam

pemberian implementasi terapi murottal pada pasien lansia diagnosa nyeri akut.

Bagi Rumah Sakit Undata. Meningkatkan penerapan pada pasien lansia yang ada di Rumah Sakit Undata bahwa ada cara terapi murottal untuk mengatasi masalah penurunan nyeri akut.

Bagi klien. Menambah pengetahuan tentang terapi murottal dalam menurunkan nyeri akut.

Bagi perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan. Menambah keluasan ilmu pengetahuan dan teknologi terapan dibidang keperawatan yang kompeten yaitu terapi murottal untuk menurunkan nyeri akut.

## DAFTAR PUSTAKA

- AIPVIKI. (2023). PEDOMAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH AKADEMI KEPERAWATAN JUSTITIA. Akademi keperawatan Justitia.
- Dewi, S. R. (2014). buku ajar keperawatan gerontik. CV BUDI UTAMA.
- drs. sunaryo, M. ke. (2016). asuhan keperawatan gerontik.
- MALIK, D. S. (2020). pengembangan standar operasional prosedur (sop) pengaruh teknik distraksi murattal Qur'an terhadap masalah keperawatan nyeri pada pasien fraktur dengan post open fixation (ORIF). Karya Tulis Ilmiah.
- Nursallam. (2020). metodologi penelitian ilmu keperawatan.
- PPNI. (2018). STANDAR INTERVENSI KEPERAWATAN INDONESIA. DEWAN PENGURUS PUSAT PERSATUAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA.
- PPNI, T. pokja S. D. (2017). STANDAR DIAGNOSIS KEPERAWATAN INDONESIA.
- Pramono, A., Inayati, A., & Kusumadewi, T. (2021). pengaruh penerapan terapi morottal terhadap penurunan nyeri pada pasien post op appendiktomi dikota metro. Cendekia Muda, 1.
- rexy priyadi, chanif chanif, tri hartiti. (2022). penerapan terapi murottal alquran untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post orif. Studi Kasus, 2.
- RI, kementrian kesehatan. (2018). laporan nasional rikesdas.
- rian tasalim, C. (2021). stres akademik dan penangananya.
- rusmala dewi, i made kariasa. (2022). penerapan terapi morottal pada pasien fisiologis nyeri pasien yang terpasang ventilator:literature review. Keperawatan, 14.
- Sunaryo, Wijayanti Rahayu, Kuhu Maisje Marlyn, Sumedi Taat, Widayanti Esti Dwi, Sukrillah Ulfah Agus, Riyadi Sugeng, K. A. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. CV ANDI OFFSET.
- Supardi, S. (2013). metodologi riset keperawatan.
- Who 2023. widiyono, atik ariyani, vitri dyah herawati. (2020). kesehatan air rebusan untuk menurunkan kolestrol.