

## **PENGEMBANGAN OLAHRAGA DISABILITAS MELALUI PELATIHAN GYM BALL BAGI GURU PJOK SLB KOTA BATU**

**Kunjung Ashadi<sup>1</sup>, Hari Setijono<sup>2</sup>, Ima Kurrotun Ainin<sup>3</sup>, Aghus Sifaq<sup>4</sup>, Oce Wiriawan<sup>5</sup>,  
Sapto Wibowo<sup>6</sup>,**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Negeri Surabaya

[1kunjungashadi@unesa.ac.id](mailto:kunjungashadi@unesa.ac.id)

### **Abstract**

*A limited understanding of current developments in sports science has made it challenging for physical education teachers in Batu City to effectively conduct learning activities for students with disabilities. This issue is largely due to the lack of government support in providing training and professional development aimed at enhancing teacher competencies in adaptive physical education. To address this gap, a training program was organized to provide special education (SLB) PE teachers in Batu with new knowledge and practical skills for implementing more effective sports activities using gym balls as assistive tools. The training was attended by 50 PE teachers from both inclusive and special needs schools across Batu City. The instructional materials included a PowerPoint presentation titled "Utilizing Gym Balls in Adaptive Physical Education". The program combined theoretical lectures with hands-on practice sessions, allowing participants to directly engage with the gym ball exercises. After completing the training, participants reported a greater understanding of adaptive sports strategies and acquired new methods to enhance inclusive physical education. They also expressed strong interest in having similar capacity-building programs held regularly in the future.*

**Keywords:** sports, students, disability, physical activity, fitness

### **Abstrak**

Kurangnya pemahaman tentang perkembangan ilmu olahraga terkini membuat para guru olahraga yang ada di Kota Batu, belum bisa menyelenggarakan kegiatan pembelajaran olahraga yang efektif bagi para siswa penyandang disabilitas. Kondisi tersebut disebabkan kurangnya perhatian pemerintah dalam memberikan edukasi dan pelatihan bagi para guru tersebut dalam meningkatkan kompetensi mereka agar dapat menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Tujuan dari kegiatan pelatihan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan keilmuan baru bagi para guru olahraga SLB di Kota Batu agar kegiatan olahraga di sekolah bisa terlaksana dengan lebih efektif dan maksimal dengan menggunakan alat bantu berupa gym ball. Pelatihan ini dihadiri oleh 50 guru olahraga dari sekolah inklusi dan SLB di seluruh Kota Batu. Bahan yang digunakan pada pelatihan ini yaitu materi powerpoint yang berisi tentang "Pemanfaatan gym ball bagi penyelenggaraan olahraga disabilitas". Pelatihan menggunakan metode ceramah untuk menyampaikan materi serta terdapat sesi praktik langsung dengan menggunakan gym ball yang dilaksanakan oleh seluruh peserta pelatihan. Setelah mengikuti pelatihan ini, para peserta mengaku bahwa mereka mengalami peningkatan pemahaman dan juga mendapatkan ilmu variasi pengembangan baru dalam menyelenggarakan kegiatan pembelajaran olahraga serta berharap kegiatan seperti ini akan dapat terus dilangsungkan kedepannya.

**Kata Kunci:** olahraga, siswa, disabilitas, aktivitas fisik, kebugaran

Submitted: 2025-06-04

Revised: 2025-06-16

Accepted: 2025-06-30

### **Pendahuluan**

Setiap individu memiliki hak untuk dapat melakukan kegiatan keolahragaan (UU, 2022), termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik maupun mental yang berhak mendapatkan pelayanan dalam kegiatan keolahragaan khusus (UU, 2005). Di Kota Batu sendiri olahraga disabilitas sudah mulai dikembangkan, terlihat dari adanya NPCI di kota tersebut (Eri et al., 2024). Kota Batu memiliki jumlah atlet disabilitas yang cukup besar, hal tersebut dapat diketahui dengan adanya 105 atlet yang akan bertanding pada ajang Pekan Paralimpik Daerah pada tahun 2024 (Priyono, 2024). Selain itu, beberapa atlet Kota Batu juga mendapatkan medali emas pada ajang Pekan Paralimpik Nasional XVII dan bersiap mengikuti ASEAN Paragames pada 2025 (Pergiwati, 2024). Wali Kota Batu menekankan bahwa Dinas Sosial harus bisa memberikan *treatment-treatment* yang dibutuhkan oleh para penyandang disabilitas (Gumilang, 2025).

Selain itu, Wali Kota Batu juga berencana untuk mempersiapkan sarana olahraga yang ramah disabilitas (Eno, 2025). Hal tersebut merupakan langkah yang baik, mengingat jumlah penyandang disabilitas di Kota Batu yang mencapai 679 jiwa (Kerta, 2024).

Mayoritas perhatian yang diberikan oleh pemerintah dan organisasi hanya terdapat pada para atlet disabilitas dan perhatian pada para siswa disabilitas masih kurang. Hal tersebut sangat disayangkan, mengingat bahwa hanya ada satu buah SLB di kota tersebut (Dapodik, 2025). Dengan adanya SLB yang tidak banyak tersebut, seharusnya dukungan dari pemerintah bisa dilaksanakan secara maksimal. Hal tersebut sangat disayangkan, mengingat perlu adanya kerja sama dari berbagai pihak agar dapat mendukung lingkungan yang baik untuk beraktivitas fisik bagi para pelajar dengan disabilitas (Pocock et al., 2018).

Peran guru olahraga sangat penting dalam menjaga kebugaran dari siswa (Erfan, n.d.) serta dapat mempengaruhi semangat belajar siswa (Sdn et al., 2024). Kurangnya perhatian pemerintah tersebut, juga membuat kompetensi guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) tidak begitu baik. Mereka tidak diberikan wadah ataupun pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kompetensi mereka untuk mengajar pembelajaran olahraga pada siswa disabilitas, padahal pada siswa disabilitas dibutuhkan instrumen pengajaran khusus yang disesuaikan dengan jenis disabilitas mereka (Burhaein et al., 2023). Perlu dilakukan pelatihan dan edukasi pada guru olahraga di SLB, agar para siswa dengan disabilitas juga tetap bisa melakukan aktivitas fisik yang mencukupi sebagai bagian dari implementasi Perpres Nomor 86 Tahun 2021 (Perpres, 2021).

Tidak adanya pengetahuan dan kompetensi yang mencukupi pada para guru SLB tersebut, membuat aktivitas pembelajaran olahraga yang dilakukan pada siswa dengan disabilitas tidak berjalan dengan efektif dan maksimal. Jika hal tersebut terus berlanjut, maka tingkat kebugaran siswa tidak dapat tercapai dengan baik. Dengan adanya alasan tersebut, maka UNESA sebagai salah satu perguruan tinggi yang mengedepankan dan mengunggulkan bidang disabilitas dan olahraga, memiliki tekad untuk dapat membantu dalam peningkatan aktivitas fisik pada para penyandang disabilitas, termasuk pada siswa. Kegiatan pelatihan yang dilakukan ini diharapkan akan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi para guru SLB dan memberikan sudut pandang baru dalam mengajar pembelajaran olahraga, sehingga pembelajaran bisa menjadi lebih efektif dan tingkat kebugaran siswa dapat meningkat.

## **Metode**

Persiapan dalam kegiatan ini telah dimulai sejak bulan Februari 2025. Para anggota dari tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mulai merancang materi yang akan digunakan pada saat kegiatan. Sebelum menyusun materi, tim PKM mencari kebutuhan sesuai dengan kondisi dan kedaan yang ada di Kota Batu. Untuk itu, dilakukan koordinasi dengan perwakilan mitra untuk mendiskusikan kebutuhan yang dapat diperlukan sesuai kondisi subjek di Kota Batu.

Melalui diskusi tersebut, diketahui bahwa peran pemerintah masih begitu minim pada peningkatan kompetensi guru olahraga SLB di Kota Batu. Bantuan pemerintah hanya berfokus pada atlet paralimpik dan perhatian pada pelajar disabilitas masih sangat terbatas. Termasuk tidak adanya kegiatan pelatihan bagi guru olahraga SLB dalam meningkatkan kompetensi mereka dalam mengajar siswa disabilitas, yang menyebabkan pembelajaran olahraga tidak bisa berjalan dengan efektif dan maksimal. Dengan adanya informasi tersebut. Tim PKM menyusun materi yang dapat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi para guru tersebut dalam menyelenggarakan pembelajaran olahraga, sehingga para siswa dapat terap melakukn kegiatan keolahragaan dengan baik meskipun memiliki keterbatasan.

Setelah materi yang akan disampaikan telah diketahui, dilakukan pembagian tugas dan tanggung jawab untuk masing-masing anggota PKM. Pembagian tugas dilakukan dengan tujuan agar kegiatan yang akan dilaksanakan tersebut akan lebih terorganisir. Bahan pelatihan yang dihasilkan oleh tim PKM yaitu berupa powerpoint dengan materi "Pemanfaatan gym ball bagi

penyelenggaraan olahraga disabilitas". Selain itu metode yang digunakan dalam penyampaian materi yaitu dengan menggunakan sesi ceramah dan praktik secara langsung. Para peserta juga akan diberikan kuesioner yang berisi umpan baik dan tanggapan tentang kegiatan pelatihan yang telah diselenggarakan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pelatihan gym ball bagi guru SLB di Kota Batu ini telah selesai diselenggerakan pada hari Selasa, tanggal 6 Mei 2025. Kegiatan ini diselenggarakan di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Batu dan diikuti oleh 50 orang guru olahraga dari sekolah inklusi dan SLB di seluruh Kota Batu. Tujuan dari diselenggarakannya kegiatan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan kompetensi keilmuan dan pengajaran dari guru-guru di SLB yang ada di Kota Batu agar mereka bisa menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang lebih efektif dan maksimal bagi para siswa dengan disabilitas.

Kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi dari tim yang berasal dari tiga fakultas di UNESA, yaitu Fakultas Vokasi (FV), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), serta Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP). Kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua tim PKM, Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dalam sambutannya, disebutkan bahwa kegiatan pelatihan ini merupakan salah satu bentuk penguatan bagi guru, sehingga mereka dapat menyelenggarakan pembelajaran bagi siswa disabilitas secara efektif. Ia juga mengungkapkan bahwa sangat penting untuk memanfaatkan alat bantu yang sederhana seperti gym ball dalam penyelenggaraan pembelajaran olahraga. Ia menjelaskan bahwa dengan adanya alat bantu seperti gym ball tersebut dapat digunakan secara adaptif sesuai dengan berbagai jenis disabilitas. Gym ball telah banyak dimanfaatkan dalam berbagai jenis olahraga, dan banyak bermanfaat seperti untuk memperbaiki postur, keseimbangan, dan koordinasi (Widyaningsih et al., 2022).

Pelatihan ini dapat membuka cakrawala baru tentang pentingnya pendekatan berbeda untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa dengan disabilitas. Kegiatan pelatihan ini menekankan bahwa gym ball dapat bermanfaat sebagai salah satu media dan alat bantu yang efektif, aman, dan juga menyenangkan bagi siswa disabilitas. Selama ini banyak orang mengira gym ball hanya dianggap bermanfaat bagi ibu hamil, sama seperti sebutan lainnya yaitu *birth ball* (Nur Cantika et al., 2023), padahal manfaat dari penggunaan gym ball lebih luas dari hal tersebut.

Setelah sambutan, dilakukan sesi penyampaian materi yang juga dilakukan oleh Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Sesi pertama kegiatan pelatihan. Dilakukan dengan mendengarkan penjelasan materi yang dipaparkan oleh pemateri. Disampaikan bahwa guru memerlukan pendekatan yang khusus untuk dapat melatih keseimbangan dan kekuatan otot dari siswa dengan disabilitas. Gym ball merupakan salah satu alat bantu yang bersifat fleksibel, ekonomis, dan dapat digunakan dalam berbagai variasi dari latihan motorik, dimana dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa.



Gambar 1. Sesi Penyampaian Materi Gym Ball

Penelitian telah banyak membuktikan bahwa gym ball dapat memberikan manfaat dalam berbagai komponen kebugaran seperti fleksibilitas (Raj Yadav, 2019), keseimbangan (Riyah Hidayatullah et al., 2024), penguatan otot (Rakizah et al., 2023), mengurangi nyeri punggung (Anggraini et al., 2022), serta pada ibu hamil yang dapat membantu untuk meredakan nyeri selama persalinan (Rakizah et al., 2023), meningkatkan aliran darah ke rahim (Ni'amah et al., 2024), dan membantu penurunan kepada janin (Hadi Sulistyaningsih et al., n.d.). Dengan banyaknya penelitian tersebut, membuktikan bahwa gym ball merupakan alat bantu yang sangat bermanfaat dan aman digunakan, akan tetapi para siswa disabilitas tentunya memerlukan pengawasan dalam penggunaannya.

Setelah sesi penyampaian materi, dilakukan sesi praktik dengan gym ball oleh seluruh peserta. Para peserta berlatih untuk bisa menggunakan gym ball dengan berbagai variasi gerakan seperti duduk aktif, keseimbangan dinamis, dan juga penguatan untuk otot-otot inti. Gerakan-gerakan tersebut sangatlah sesuai untuk siswa dengan disabilitas seperti tunanetra, cerebral palsy, dan juga hambatan gerak yang lain.

Setelah kegiatan praktik selesai dilakukan kegiatan tanya jawab dan diskusi antara peserta dengan pemateri. Sesi tanya jawab berlangsung secara interaktif. Berbagai pertanyaan diajukan oleh peserta, mulai dari penggunaan gym ball pada siswa dengan skoliosis, jenis peregangan, serta postur tubuh. Hal tersebut membuktikan bahwa para peserta sangat antusias dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Setelah sesi diskusi selesai, dilakukan kegiatan wawancara secara lisan dan pembagian kuesioner sebagai umpan balik dari kegiatan pelatihan yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil wawancara dan juga keusioner yang dibagikan, para peserta mengaku bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk membantu mereka dalam menyelenggarakan pembelajaran olahraga yang lebih baik, dan membuat mereka menyadari bahwa alat sederhana seperti gym ball dapat memberikan manfaat yang besar dalam pembelajaran olahraga.



Gambar 2. Foto bersama tim PKM dan peserta pelatihan

Dengan adanya kegiatan pelatihan ini, maka diharapkan kompetensi dan pengetahuan dari guru olahraga yang ada di Kota Batu dapat meningkat, sehingga mereka dapat menyelenggarakan pembelajaran olahraga dengan maksimal sesuai dengan kebutuhan siswa. Perhatian dari pemerintah sangat mempengaruhi penyelenggaraan kegiatan pembelajaran yang dilakukan. Perlu diadakan lebih banyak pelatihan untuk dapat membantu guru-guru sekolah inklusif dalam memberikan pembelajaran bagi siswa. Dengan adanya pelatihan tersebut maka para guru akan mendapatkan *update* dari keilmuan yang baru yang sedang berkembang, mengingat mereka harus menghadapi siswa dengan kondisi yang berbeda-beda, sehingga perkembangan keilmuan terkini akan sangat bermanfaat bagi mereka. Antusias peserta juga terlihat sangat jelas dalam kegiatan ini, yang dapat dilihat dari kegiatan praktik dimana para peserta menunjukkan rasa senang dari peserta dan kegiatan diskusi dimana para peserta terlihat bersemangat untuk

mengajukan berbagai pertanyaan. Kegiatan ini diharapkan akan dapat membantu meningkatkan kompetensi guru olahraga yang ada di SLB sehingga dapat menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang lebih berkualitas dan efektif bagi siswa disabilitas.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pelatihan gym ball bagi guru PJOK SLB di Kota Batu telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan juga kompetensi dari guru PJOK SLB di Kota Batu. Berdasarkan wawancara lisan dan juga kuesioner yang dibagikan, diketahui bahwa jika mereka merasa bahwa kegiatan ini bermanfaat bagi mereka untuk memberikan pembelajaran yang lebih baik dan memberikan variasi lain dalam pembelajaran dengan penggunaan alat bantu sederhana seperti gym ball. Kegiatan ini diharapkan akan dapat membantu meningkatkan kompetensi guru PJOK sehingga mereka akan dapat melakukan pengembangan dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan agar peserta didik dengan disabilitas juga dapat melakukan kegiatan olahraga dengan lebih baik.

### **Daftar Pustaka**

- Anggraini, C. S., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). LITERATUR REVIEW: LATIHAN GYM BALL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III LITERATURE REVIEW: GYM BALL EXERCISE FOR LOWER BACK PAIN IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANT WOMAN. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2). Retrieved from <https://heanoti.com>.
- Burhaein, E., Burhaein, E., & Saleh, M. (2023). Analisis Kebutuhan Instrumen Aktivitas Fisik pada Disabilitas. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 818–827. doi: 10.37058/sport.v7i3.8332
- Dapodik. (2025). Data Sekolah Kota Batu - Dapodikdasmen. Retrieved from <https://dapo.dikdasmen.go.id/sp/2/056800>
- Eno. (2025, April 21). Audiensi Bersama Walikota Batu, NPCI Kota Batu Laporkan Program Kerja dan Raih Dukungan Penuh - serulingmedia.com. Retrieved from <https://serulingmedia.com/audiensi-bersama-walikota-batu-npci-kota-batu-laporkan-program-kerja-dan-raih-dukungan-penuh/>
- Erfan, M. (n.d.). PERAN GURU PENJAS TERHADAP KEBUGARAN (KESEGIARAN) JASMANI SISWA.
- Eri, & Lim. (2024, October 23). NPCI Kota Batu Gelar PEPARDA, Diikuti 105 Atlet Penyandang Disabilitas - Malang Posco Media. Retrieved from <https://malangposcomedia.id/npci-kota-batu-gelar-peparda-diikuti-105-atlet-penyandang-disabilitas/>
- Gumilang, S. (2025, April 23). Wali Kota Batu Tekankan Program untuk Disabilitas Tak Boleh Sekadar Seremonial. Retrieved from <https://ketik.co.id/berita/wali-kota-batu-tekankan-program-untuk-disabilitas-tak-boleh-sekadar-seremonial>
- Hadi Sulistyaningsih, S., Ni, S., & Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati, P. (n.d.). Senam Gymball Mempercepat Penurunan Kepala Bayi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III.
- Kerta, K. (2024, July 19). Melihat Kesenjangan Data BPS dan Data Pemilih Disabilitas 2024 - LINKSOS. Retrieved from <https://lingkarsosial.org/melihat-kesenjangan-data-pemilih-disabilitas-2024-dengan-data-bps/>
- Ni'amah, S., Sulistyaningsih, H., Bakti, S., & Pati, U. (2024). EFEKTIFITAS TEHNIK GYM BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01). Retrieved from <http://www.ejurnal.stikesueub.ac.id>

Nur Cantika, D., Novita, N., Gani, A., Studi, P. D., Poltekkes Kemenkes Palembang, K., & Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, P. (2023). Efektivitas Pelvic Rocking Menggunakan Birthing Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III A B S T R A K Informasi Artikel. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 1. Retrieved from <https://journal.budimulia.ac.id/>

Pergiwati, E. (2024, October 14). *Pj Wali Kota Batu Puji Atlet Disabilitas Berprestasi di Peparnas XII 2024*. Retrieved from <https://jatimnow.com/baca-72412-pj-wali-kota-batu-puji-atlet-disabilitas-berprestasi-di-peparnas-xii-2024>

Perpres. (2021, August 9). PERPRES No. 86 Tahun 2021. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/177407/perpres-no-86-tahun-2021>

Pocock, T., & Miyahara, M. (2018). Inclusion of students with disability in physical education: a qualitative meta-analysis. *International Journal of Inclusive Education*, 22(7), 751–766. doi: 10.1080/13603116.2017.1412508;CTYPE:STRING:JOURNAL

Priyono, P. (2024, October 24). *Diiukti 105 Atlet Penyandang Disabilitas, NPCI Kota Batu Siap Laksanakan Peparda*. Retrieved from <https://kabarbaik.co/diikuti-105-atlet-penyandang-disabilitas-npci-kota-batu-siap-laksanakan-peparna/>

Raj Yadav, D. (2019). Impact of training with gym ball and medicine ball on motor fitness. ~ 2607 ~ *International Journal of Physiology*, 4(1), 2607–2610. Retrieved from [www.journalofsports.com](http://www.journalofsports.com)

Rakizah, I., Tepi Rahmawati, D., Kadarsih, M., Dehasen Bengkulu, U., & Author, C. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7–12. doi: 10.58222/JUVOKES.V2I1.137

Riyan Hidayatullah, M., Evitamala, L., Suprawesta, L., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Pendidikan, F., Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, U., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2024). *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Peningkatan Kapasitas Lansia dalam Mencegah Cedera melalui Latihan Keseimbangan Postural dengan Media Balance Ball*. 5(2). doi: 10.29408/ab.v5i2.27637

Sdn, S. DI, BARU Suyono, P., Rosyadi Hasibuan, A., Hasanah Ramdhani, N., Siregar, L., & Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, P. (2024). PERAN GURU OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN SEMANGAT BELAJAR SISWA DI SDN. 097359 PONDOK BARU. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(2), 701–708. doi: 10.36989/DIDAKTIK.V10I2.3262

UU. (2005, September 23). *UU No. 3 Tahun 2005*. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>

UU. (2022, March 16). *Undang-Undang NOMOR 11 TAHUN 2022 TENTANG KEOLAHRAGAAN*. Retrieved from <https://jdih.tanjungpinangkota.go.id/cariprodukhukum/1305>

Widyaningsih, S., Zainal, E., Oktaviani, V., Aprilia, W., Erna Sari, dan, Studi DIII Kebidanan, P., & Sapta Bakti Bengkulu, Stik. (2022). *Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Gym Ball Di Desa Padang Pelawi Kecamatan Sukaraja Implementation of Pregnancy Exercise with Gym Ball in Padang Pelawi Village, Sukaraja District*. Retrieved from <https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri>