***LITERATURE REVIEW : PENGARUH PURSED LIPS BREATHING
TERHADAP SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENYAKIT
PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)***

NASKAH PUBLIKASI

**OLEH:
YUNI HARTATI
NIM.18094**

**AKADEMI KEPERAWATAN PEMKAB PURWOREJO
TAHUN 2021**

***LITERATURE REVIEW : PENGARUH PURSED LIPS BREATHING
TERHADAP SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENYAKIT
PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)***

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Ahli Madya
Keperawatan (A.Md.Kep)**

**Oleh :
YUNI HARTATI
18094**

**AKADEMI KEPERAWATAN PEMKAB PURWOREJO
TAHUN 2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi dengan judul ***"LITERATURE REVIEW : PENGARUH PURSED LIPS BREATHING TERHADAP SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)"*** oleh Yuni Hartati (18094) telah diujikan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Agustus 2021.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Wahyu Widodo, S.Kp.,Ns.,M.Kep.
NIDN.0609087301

Ahmad Muzaki, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN.0622038902

Wahidin, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN.062203861

Mengetahui,
Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo

Wahidin, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN.0622038601

LITERATUR REVIEW : PENGARUH *PURSED LIPS BREATHING* TERHADAP SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)

Yuni Hartati¹, Wahidin², Ahmad Muzaki³

Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo¹
Dosen Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo²
Dosen Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo³

Purworejo, (0275)3140576
Email: yunihartati949@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Penyakit paru obstruksi kronik yaitu penyakit kronik yang ditandai adanya gangguan aliran udara didalam saluran pernapasan. Tanda dan gejala yang dialami oleh pasien PPOK yaitu sesak nafas. Teknik *Pursed Lips Breathing* merupakan intervensi non farmakologis yang untuk mengurangi sesak nafas, menguatkan otot-otot pernapasan sehingga berfungsi dengan baik. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *Pursed Lips Breathing* terhadap saturasi oksigen pada pasien penyakit paru obstruksi kronik. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode literature review melalui google cendikia dan PUBMED dengan menggunakan kata kunci “*Pursed Lips Breathing*”+ saturasi oksigen + penyakit paru obstruksi kronik. Artikel jurnal yang dianalisis adalah yang dipublikasikan sejak tahun 2016 sampai dengan 2020 yang diakses full text dalam format pdf. **Hasil :** Dari kelima jurnal yang dianalisis saturasi oksigen pada penderita penyakit paru obstruksi kronik mengalami peningkatan dengan menggunakan teknik *pursed lips breathing*. **Kesimpulan:** Teknik *Pursed Lips Breathing (PLB)* bermanfaat dalam meningkatkan saturasi oksigen pada pasien penyakit paru obstruksi kronik.

Kata kunci: Penyakit Paru Obstruksi Kronik, saturasi oksigen, *Pursed Lips Breathing*

ABSTRACT

Background : Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic disease characterized by limited airflow in the respiratory tract. The main complaint experienced by COPD patients is shortness of breath. The pursed lips breathing technique is a non-pharmacological intervention that can help increase lung compliance to retrain breathing muscles to function properly. **Objective :** To determine the effect of pursed lips breathing on oxygen saturation in patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). **Methods :** This type of

research uses the literature review method through the google scholar and PUBMED using the keywords "Pursed Lips Breathing" + Oxygen Saturation + Chronic Obstructive Pulmonary Disease. The article articles analyzed are those published from 2016 to 2020 which are accessed in full text in pdf format. Results: From the five journals analyzed, oxygen saturation in patients with chronic obstructive pulmonary disease increased using the pursed lips breathing technique. **Conclusion** : The Pursed Lips Breathing (PLB) technique is effective in increasing oxygen saturation in patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD).

Keywords: Chronic Obstructive Pulmonary Disease, oxygen saturation, Pursed Lips Breathing

Latar Belakang

Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) adalah penyakit yang ditandai oleh hambatan aliran udara yang terus menerus dan bersifat progresif dan biasanya berhubungan dengan peningkatan respon inflamasi kronis terhadap partikel dan gas berbahaya pada saluran udara napas. (PDPI, 2003; dikutip dari artikel jurnal Amira, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi PPOK di Indonesia sebesar 3,7 %, dimana penyumbang terbesar untuk kasus PPOK adalah propinsi Nusa Tenggara Timur dengan prevalensi PPOK sebesar 10,0 %. (Kemenkes RI, 2014; dikutip dari artikel Amira, 2018). Gambaran khas PPOK

adalah adanya obstruksi saluran napas yang sangat bervariasi, mulai dari tanpa gejala, gejala ringan, hingga berat. Pasien dengan PPOK akan menunjukkan tanda dan gejala berupa batuk produktif dengan sputum purulen, bunyi napas wheezing, ronchi kasar ketika inspirasi dan ekspirasi (McPhee, 2010 dikutip dari artikel jurnal Venia, 2010). Pasien dengan PPOK juga akan menunjukkan gejala penurunan berat badan, penurunan compliance paru, dan obstruksi jalan napas saat fungsi paru memburuk maka risiko terjadinya hipoksia juga akan meningkat. Kejadian hipoksemia pada pasien PPOK menyebabkan penurunan kualitas hidup, berkurangnya toleransi terhadap latihan, mengurangi fungsi otot rangka, dan

akhirnya meningkatkan risiko kematian. Selanjutnya diketahui bahwa sebagian besar pasien PPOK mengalami hipoksemia dan penurunan saturasi oksigen darah arteri (Sinambela, 2015; dikutip dari artikel jurnal venia, 2020).

Adapun salah satu teknik non farmakologis yang dapat diberikan dan diajarkan pada penderita PPOK adalah dengan melatih otot pernapasan khususnya otot paru supaya tidak lemah dan dapat memperkuat otot diafragma. *Pursed Lips Breathing* adalah cara yang mudah dilakukan untuk melatih otot diafragma (Ambrosino dan Serradori, 2011 ; dikutip dari artikel jurnal Venia, 2020).

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan literatur review, yaitu mencari artikel dan menganalisis artikel-artikel penelitian mengenai tentang *pursed lips breathing*. Pencarian artikel dilakukan menggunakan pendekatan data seperti Google Cendekia menggunakan kata kunci "*Pursed lips breathing*", "*Pursed Lips Breathing*" + saturasi

oksigen, "*Pursed lips breathing*" + saturasi oksigen + PPOK, "*Pursed lips breathing + oxygen saturation + COPD*". dan menggunakan situs web pencari artikel jurnal internasional seperti PUBMED dengan menggunakan kata kunci berbahasa Inggris yaitu *Pursed Lips Breathing oxygen saturation COPD*. Artikel dipilih adalah artikel yang dipublikasikan antara tahun 2016 sampai dengan tahun 2020 yang bisa dibuka fulltext dalam format pdf .

Analisa data dilakukan dengan cara mendiskusikan dan meringkas literatur kemudian membandingkan beberapa literatur dan selanjutnya dituangkan dalam pembahasan. Dalam mereview sebuah literatur bisa melakukannya dengan beberapa cara, diantaranya: Mencari kesamaan (*Similarity*), mencari ketidaksamaan (*Contrast*), memberikan pandangan (*Criticize*), membandingkan (*Compare*) dan meringkas (*Summarize*).

Hasil

Hasil analisis literatur review ini disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Artikel Literatur Review

No	Nama Penulis	Judul Artikel	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil
1.	Budiono,dkk, (2017)	<i>The Effect Of Pursed Lips Breathing In Increasing Oxygen Saturation In Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease In Internal Ward 2 Of The General Hospital Of Dr. R. Soedarsono Pasuruan.</i>	a pre - experimental design with pre-post test design.	24 responden with COPD, selected using simple random sampling technique.	difference in oxygen saturation before and after pursed lips breathing in patients with COPD.
2.	Amira Permata Sari Tarigan dan Juliandi (2018)	Pernafasan <i>Pursed Lip Breathing</i> Meningkatkan Saturasi Oksigen Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis PPOK Derajat II.	penelitian ini menggunakan pre-eksperimental design, dengan rancangan <i>one group pre tes – post tes design</i> .	Menggunakan total sampling jumlah sampel adalah sebanyak 36 orang pasien penderita PPOK drajat II Poli PPOK Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan.	terdapat manfaat <i>pursed lips breathing</i> untuk meningkatkan saturasi oksigen pada PPOK dengan nilai p = 0,001.
3.	Shahriar Sakhaei, dkk (2018)	<i>The impact of Pursed Lip Breathing Manuever on Cardiac, Respiratory and Oxygenation Parameters in COPD Patients.</i>	was a three-group clinical trial, purposefully conducted with the participation of patients with COPD unit of Madani hospital Khoy, in 2017.	60 subjects of patients with COPD and healthy individual referring to the spirometric unit in Madani hospital Khoy, in 2017.	On evaluation within intervention of Saturation on Peripheral Oxygen index increased to 2,05% form brfore,

4.	Hilma Wahidati, dkk (2019)	<i>The Effectiviness of Tripod Position And Pursed Lips Breathing to Enche Oxygen Saturation in Patients With COPD</i>	mepergunakan metode <i>quasi eksperimental</i> menggunakan pendekatan <i>pretest-post tes design</i> .	teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i> dengan <i>non-probability sampling</i> dan besar sampel 34 pasien di willayah kerja Puskesmas.	Ada pengaruh antara <i>tripod position</i> dan <i>pursed lips breathing</i> terhadap peningkatan saturasi oksigen pada penderita PPOK.	
5.	Venia Evika Al Islami dan Suyanto (2020)	Perbedaan Saturasi Pasien Menggunakan <i>Pursed Lip Breathing</i> dan 6 <i>Minuts Walk Exercise</i>	Nilai Okisgen PPOK Menggunakan <i>Pursed Lip Breathing</i> dan 6 <i>Minuts Walk Exercise</i>	Jenis metodenya adalah kuasi eksperimen dengan pendekatan two group pre and posttes design.	Pasien PPOK menjdi populasi penelitian yang diambil sampelnya dengan teknik purposive sampling sebanyak 60 dibangsal rawat inap dan rawat jalan dengan golongan PPOK drajat ringan di Balai Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta.	Ada pengaruh teknik <i>pursed lips breathing</i> untuk meningkatkan saturasi oksigen lebih efektif dibandingkan dengan teknik 6 <i>Minuts Walk Exercise</i>

Pembahasan

Penurunan saturasi oksigen yang terjadi pada pasien PPOK terjadi pada saat serangan sesak nafas yang dialami. Sehingga jumlah oksigen dalam sel darah merah yang dibawa hemoglobin menuju jantung kiri dan dialirkan menuju kapiler perifer sedikit, gangguan suplai oksigen dalam darah pada arteri akan meyebabkan

penurunan nilai saturasi oksigen yang akan berdampak buruk bagi tubuh penderita (Muttaqin, 2008 ; dikutip dari artikel jurnal Hilma, dkk 2019).

Dalam artikel Hilma (2019) Saturasi oksigen pada penderita PPOK sebelum dilakukan tindakan menunjukkan nilai saturasi oksigen kurang dari nilai normal yaitu $\leq 95\%$ hingga 92%. Saturasi oksigen bagi

penderita PPOK akan mengalami penurunan hingga $< 85\%$, hal ini terjadi karena adanya sumbatan jalan napas, penurunan fungsi otot diafragma dan udara yang terjebak dalam paru, sehingga pertukaran udara dalam paru tidak terjadi.

Pursed Lip Breathing (PLB) merupakan salah satu teknik latihan pernafasan yang melibatkan pernafasan melalui perlawanan yang diciptakan dengan penyempitan bibir. Efek dari PLB adalah meningkatkan volume tidal dan volume akhir ekspirasi paru dan dampaknya adalah meningkatkan kapasitas otot-otot pernafasan untuk memenuhi kebutuhan dalam memberikan tekanan pernafasan (Ambrosino dan Serradori, 2006; dikutip dalam artikel jurnal Amira, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Budiono,dkk, (2017) pada pasien PPOK di RS Dr. R Soedarsono Pasuruan menunjukan adanya pengaruh teknik *pursed lips breathing* untuk meningkatkan saturasi oksigen pada penderita PPOK.

Hasil yang sama juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh

Amira Permata Sari Taringan dan Julianti (2018) yang melakukan teknik *pursed lips breathing* di RSUP Hasi Adam Malik dengan hasil ada peningkatan saturasi oksigen pada penderita PPOK. Pada tahun yang sama juga dilakukan penelitian oleh Shariar Sakhaei, dkk, (2018) bahwa tehnik *pursed lips breathing* mampu menaikkan saturasi oksigen, menurunkan frekuensi pernapasan pada pasien PPOK di RS Madani Khoy.

Penelitian dari Hilma Wahidati, dkk (2019) yang memberikan teknik *pursed lips breathing* dan teknik *tripod position* sama-sama mampu menaikkan saturasi oksigen pada pasien PPOK, namun teknik *pursed lips breathing* lebih efisien dan lebih dapat menaikkan saturasi oksigen dibandingkan dengan teknik *tripod position*. Penelitian yang lain dilakukan oleh Venia Evika Al Islami dan Suyanto (2020) memberikan teknik *pursed lips breathing* dan 6 minutes walk kepada pasien PPOK derajat ringan di Balai Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta, namun teknik 6 minutes walk kurang memberikan hasil yang signifikan, pada teknik *pursed lips breathing* lebih efektif dalam

meningkatkan saturasi oksigen pada pasien PPOK.

Dari kelima jurnal yang digunakan ada 2 Metode penelitian yang sama dilakukan oleh Budiono, dkk (2017) dan Amira, dkk (2018), keduanya sama-sama menggunakan metode *pre-experimental* menggunakan pendekatan *pre-posttest design*. Sugiono (2014) berpendapat bila metode *pre-experimental* adalah sebuah rancangan yang meliputi sekelompok yang diberikan sebelum dan sesudah diujikan. Metode penelitian yang sama selanjutnya dilakukan pada penelitian Hilma, dkk (2019) dan Venia E & Suyanto (2020), keduanya sama-sama menggunakan *quasi-experimental pre-test post-test design*. Sugiyono (2014) berpendapat *quasi-experimental* terdapat kelompok kontrol, namun tidak bisa bergerak seluruhnya sebagai kontrol variabel terikat yang mempengaruhi jalannya penelitian. Penelitian yang dilakukan Shahrir, dkk (2018) menggunakan *metode three group clinical trial study* dengan pendekatan *experimental and control*. Menurut Sugiyono (2014) uji klinis merupakan penelitian eksperimental

yang terprogram dilakukan pada responden, diberikan intervensi pada responden lalu intervensi tersebut akan dianalisis.

Pendekatan yang sama dilakukan pada penelitian Budiono (2017), dan Hilma, dkk (2019) menggunakan pendekatan *pre-posttest design* yaitu memberikan tes awal sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir sesudah perlakuan, pada penelitian yang dilakukan oleh Amira, dkk (2018) menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test design* ialah melakukan tes awal sebelum diberikan perlakuan dan test akhir sesudah perlakuan disatu kelompok, selanjutnya pada penelitian oleh Shahrir, dkk (2018) menggunakan pendekatan *three-group clinical trial randomised controlled* yaitu kelompok dipilih secara acak kemudian diberikan test awal sebelum dilakukan intervensi dan test akhir sesudah dilakukan intervensi pada kelompok terkontrol. Sedangkan, pendekatan yang dilakukan pada penelitian Venia E & Suyanto (2020) menggunakan pendekatan *two group pre-test post-test design*, yang artinya rancangan penelitian yang dilakukan kedua kelompok berbeda

untuk diberikan intervensi yang beda dan dicek sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi.

Teknik pengambilan sampel yang sama dilakukan pada penelitian Amira, dkk (2018) , Hilma, dkk (2019) dan yaitu dengan menggunakan *total sampling*, Sugiyono (2014) berpendapat jika *total sampling* ialah teknik memilug sampel dimana seluruh orang didalam populasi dipakai untuk sampel, penelitian selanjutnya dilaukan Budiono (2017), dan Shahrir, dkk (2018) menggunakan tehnik pengambilan sampel acak atau *random sampling*, Sugiyono (2017) berpendapat pengambilan sampel dari populasi dilakukan dengan cara acak tanpa ada ketentuan tertentu, sedangkan penelitian oleh Venia E & Suyanto (2020) menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016) bahwa teknik untuk mengambil sampel dengan mempertimbangkan sesuai dengan yang diinginkan peneliti.

Jumlah sampel yang sama digunakan pada penelitian Shahrir, dkk (2018) dan penelitian Venia E & Suyanto (2020) ,keduanya sama

menggunakan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Menurut Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa ukuran sepel yang layak dalam penelitian yang baik pada penelitian berkisar dari 30 sampai dengan 500 responden. Budiono (2017), menggunakan sampel sebanyak 24 responden. Amira, dkk (2018) menggunakan 36 responden, dan penelitian Hilma, dkk (2019) menggunakan 34 responden. Pada penelitian ini menggunakan ukuran sampel yang sudah sama dengan ketentuan yang dikemukakan oleh Mahmud pada tahun 2011, mengatakan bahwa besar kisaran terkecil sampel pada metode eksperial yaitu 15 responden per kelompok.

Pandangan penulis berdasarkan penelitian dari 5 jurnal diatas sependapat bahwa tehnik *pursed lips bretahing* dapat menaikkan saturasi oksigen dimana tehnik ini mudah dilakukan oleh siapapun khususnya pada pasien penderita penyakit paru obstruksi kronik. Teknik ini jika dilakukan secara berulang dan teratur akan memberikan manfaat seperti menguatkan otot paru, menurunkan frekuensi oksigen dan meningkatkan saturasi oksigen.

Dari beberapa literature di atas menunjukkan ada pengaruh *pursed lips breathing* terhadap saturasi oksigen pada pasien PPOK. Teknik *pursed lips breathing* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menaikkan saturasi oksigen pada pasien penyakit paru obstruksi kronik.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas dari 5 jurnal yang telah dilakukan review maka menunjukkan bahwa teknik *pursed lips breathing* dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan saturasi oksigen. Hasil dari 5 jurnal diatas juga menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *pursed lips breathing* terhadap saturasi oksigen pada pasien penyakit paru obstruksi kronik. *Pursed lips breathing* yaitu teknik latihan otot pernapasan dengan menggunakan gabungan 2 siklus yaitu tarik napas atau inspirasi dengan melalui hidung dengan lalu membuang napas atau ekspirasi dengan mengerucutkan bibir selama kurang lebih 2 sampai 5 menit (Hudak dan Gallo, 2011). Bila dilakukan secara rutin dan benar dapat menguatkan otot paru, menurunkan frekuensi pernapasan dan meningkatkan saturasi oksigen.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Pemkab Purworejo dan dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian publikasi ini.

Daftar Pustaka

- Ambrosino, N. Serradori, M. (2011). *Comprehensive Treatment Of Dyspnea In Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patient*. University Hospital of Pisa: Long Termhealth Care.
- Budiono, dkk. (2017). *The Effect Of Pursed Lips Breathing In Increasing Oxygen Saturation In Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease In Internal Ward 2 Of The General Hospital Of Dr. R. Soedarsono Pasuruan*. Vol. 3. Diakses pada 20 September 2020 pukul 15:20 WIB.
- Hudak, C.M., dan Gallo, Barbara, M. (2011). *Keperawatan Kritis (edisi 8)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Islami, VEA dan Suyanto. (2020). *Perbedaan Nilai Saturasi Oksigen Pasien PPOK Menggunakan Pursed Lip Breathing Dan 6 Minutes Walk Exercise Vol.4*. Diakses

19 Januari 2021 pukul 12:00
WIB.

Kemenkes RI, 2014, Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>. Diakses tanggal 20 Januari 2021.

McPhee, S. J. & Ganong, W. F. (2010). *Patofisiologi Penyakit: Pengantar Menuju Kedokteran Klinis, Edisi 5*. Jakarta: EGC.

Muttaqin, A. (2008). *Asuhan keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Jakarta: Salemba medika.

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, (2003). PPOK ; Pedoman, diagnosis dan penatalaksanaan di Indonesia. <http://www.klikpdpi.com/konsensus/konsensus-ppok/ppok.pdf>, diakses tanggal 21 Januari 2016.

Shahriar Sakhaei, dkk. (2018). *The Impact of Pursed-lips Breathing Maneuver on Cardiac, Respiratory, and Oxygenation Parameters in COPD Patients*. Vol.6. Diakses 20 Januari 2021 pukul 09:15 WIB.

Sinambela, A. H., dkk. (2015). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Saturasi Oksigen pada Penderita Penyakit*

Paru Obstruktif Kronik Stabil. J Respir Indo.Vol.35(3).

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

_____. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

_____. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

_____. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.

Taringan, APS. (2018). *Pernafasan Pursed Lip Breathing Meningkatkan Saturasi Oksigen Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok) Derajat II*. Vol 1. Diakses pada 17 Desember 2020 pukul 12:15 WIB.

Wahidati Hilma, dkk. (2019) . *The Effectiveness Of Tripod Position And Pursed Lips Breathing To Enhance Oxygen Saturation In Patients With COPD*. Vol.3. Diakses pada 20 Januari 2021 pukul 20:15 WIB.