

ARTIKEL JURNAL FIKI fix.docx

by Cek Turnitin

Submission date: 21-Jul-2025 04:29AM (UTC+0300)

Submission ID: 2718077550

File name: ARTIKEL_JURNAL_FIKI_fix.docx (30.01K)

Word count: 2657

Character count: 17488

PENERAPAN TEKNIK *GUIDED IMAGERY* UNTUK MENGURANGI ANSIETAS PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Muhammad Fiki Dea Saputra¹, Ratna Kurniawati²

Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email : fikidea12@gmail.com¹, ratnaummuzaky@gmail.com²

Email Korespondensi : fikidea12@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus merupakan penyakit yang berlangsung bertahun-tahun bahkan sampai seumur hidup sehingga menjadi penyakit yang menakutkan (Widayani, Dkk., 2021). Penderita diabetes melitus memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan seseorang yang tidak mengalami diabetes. Rasa cemas pada penderita Diabetes melitus disebabkan karena penyakit yang tidak dapat disembuhkan, sehingga pasien Diabetes melitus mengalami kecemasan (Tarwoto, 2012). Dampak dari kecemasan ini bisa menaikkan kadar gula sehingga mempengaruhi proses kesembuhan (Putri, 2023). Penanganan kecemasan yang dialami oleh penderita Diabetes Melitus salah satunya yaitu terapi *guided imagery*, teknik ini dapat menurunkan cemas dengan cara mengimajinasikan keadaan yang menyenangkan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengamati tentang keefektifan terapi *guided imagery* dalam mengatasi kecemasan pada penderita diabetes melitus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan case study. **Kesimpulan:** Penderita Diabetes melitus mengalami penurunan setelah diberikan terapi *guided imagery* selama 3 hari.

Kata Kunci: *Guided Imagery*; Kecemasan; Diabetes melitus

ABSTRAC

Background: Diabetes Mellitus is a chronic disease that can persist for many years or even a lifetime, making it a frightening condition (Widayani et al., 2021). Individuals with diabetes mellitus are at a higher risk of experiencing anxiety compared to those without the disease. This anxiety often stems from the fact that diabetes is incurable, leading patients to feel distressed (Tarwoto, 2012). Anxiety can, in turn, increase blood glucose levels and negatively affect the healing process (Putri, 2023). One approach to managing anxiety in diabetes mellitus patients is guided imagery therapy, a technique that reduces anxiety by encouraging individuals to imagine pleasant and calming scenarios. **Objective:** This study aims to explore the effectiveness of guided imagery therapy in reducing anxiety among patients with diabetes mellitus. **Method:** This research employed a qualitative design with a case study approach. **Conclusion:** Patients with diabetes mellitus showed a reduction in anxiety after receiving guided imagery therapy for three consecutive days.

Keywords: *Guided Imagery*; Anxiety; Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan gangguan metabolik yang berkembang

akibat interaksi berbagai faktor risiko, antara lain predisposisi genetik, pola konsumsi makanan yang tidak sehat, minimnya

aktivitas fisik, gaya hidup tidak seimbang, kehamilan, kebiasaan merokok, kelebihan berat badan (obesitas), serta tekanan psikologis seperti stres. Kondisi ini juga dikenal dengan istilah "penyakit gula" dan bersifat progresif serta menahun, yang dalam banyak kasus dapat berlangsung seumur hidup. Oleh karena itu, diabetes melitus termasuk salah satu penyakit degeneratif yang menimbulkan kekhawatiran tinggi di masyarakat (Widayani, Dkk., 2021).

Pasien Diabetes Melitus juga mengalami masalah emosional seperti sulit menerima keadaan penyakitnya sehingga menyebabkan seseorang patuh dalam menerapkan pola hidup sehat, merasa mudah marah karena banyaknya pantangan, merasa lelah minum obat, dan merasa frustrasi karena telah lama menjalani berbagai pengobatan namun tidak ada perubahan yang baik dalam kondisinya, merasa takut dan cemas terhadap komplikasi jika dapat menyebabkan risiko kematian, bahkan mengalami depresi (Livana, Dkk., 2018).

Pasien yang menderita diabetes melitus diketahui memiliki tingkat kecemasan sekitar 20% lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak mengalami kondisi tersebut (Syari'ati, 2018). Studi kasus yang dilakukan oleh Nur Laili (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 10,83% penderita diabetes mengalami gejala depresi, sedangkan 12,66% lainnya menunjukkan gejala kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanto (2019) juga mengungkapkan bahwa sebesar 64,2% responden dengan diabetes melitus mengalami kecemasan berat. Hasil serupa ditemukan oleh Nur Laili (2021), yang melaporkan bahwa sebanyak 71,8% responden mengalami gangguan kecemasan.

Ansietas merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir terhadap kejadian yang belum terjadi atau tidak dapat diprediksi di masa mendatang. Individu yang mengalami ansietas umumnya merasakan ketegangan emosional seperti kegelisahan, ketakutan, kecemasan, dan rasa tidak tenang (Direja, 2011). Kecemasan dapat timbul sebagai respons terhadap stres yang berlangsung secara terus-menerus. Aktivasi sistem saraf simpatis dalam kondisi stres akan merangsang sekresi hormon norepinefrin, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan frekuensi denyut jantung. Sebagai dampak dari proses tersebut, tubuh akan meningkatkan kadar glukosa darah sebagai bentuk kompensasi untuk memenuhi kebutuhan energi melalui proses perfusi. Mekanisme ini melibatkan sistem neuroendokrin yang berpusat pada poros hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) (Derek, M. I., Rottic, J. V., & Kallo, 2017).

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada penderita diabetes melitus adalah melalui terapi guided imagery. Guided imagery merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan melalui proses visualisasi mental terhadap situasi atau pengalaman yang menyenangkan, dengan melibatkan fungsi sensorik seperti penglihatan, pendengaran, dan perasaan. Terapi ini dilakukan dengan cara berkhayal untuk mengelola koping. Menurut Friska, 2020 teknik ini berguna untuk menjaga kesehatan dengan keadaan yang rileks dan melibatkan semua indera sehingga pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi seimbang (Angellina & Winarti, 2023).

Teknik guided imagery merupakan salah satu metode dalam manajemen koping yang dilakukan melalui proses imajinasi atau

visualisasi. Prosedur ini diawali dengan fase relaksasi umum, di mana pasien diminta untuk menutup mata secara perlahan dan memusatkan perhatian pada irama pemapasan. Selama proses berlangsung, pasien diarahkan untuk menenangkan diri, melepaskan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan mulai membayangkan suasana yang menimbulkan rasa tenang dan damai (Purnama, 2015). Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus, karena tidak hanya berfokus pada pengaturan pola pernapasan, tetapi juga melibatkan visualisasi terhadap gambaran yang menenangkan. Kombinasi kedua aspek tersebut membantu meredakan kegelisahan dan ketegangan dalam tubuh, sehingga individu dapat mencapai kondisi relaksasi dan kenyamanan yang optimal (Puspitasari, Aryanti, Ismonah, & Arif, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas penerapan terapi guided imagery dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus yang berada di wilayah binaan Puskesmas Temanggung.

METODE PENELITIAN

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan pendekatan keperawatan metode deskriptif dengan case study.

Penelitian yang dilakukan yaitu “Penerapan Teknik *Guided Imagery* Untuk Mengurangi Ansietas pada Pasien Diabetes Melitus”. Studi kasus ini menggunakan 2 responden dengan penyakit diabetes melitus yang mengalami kecemasan. Kriteria inklusi dalam studi kasus ini meliputi: klien dengan penyakit diabetes melitus, Klien yang mengalami tanda dan gejala kecemasan tingkat ringan – sedang dengan pengukuran skala HARS ringan: skor 14-20, sedang : skor 21-27), klien yang bersedia menjadi subjek studi kasus. Peneliti melakukan studi kasus di wilayah binaan Puskesmas Temanggung. Peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan partisipan dan observasi langsung terhadap partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek studi kasus adalah 2 penderita diabetes melitus yang mengalami kecemasan. Subyek studi kasus diidentifikasi berdasarkan tanda dan gejala kecemasan serta kriteria penelitian. Hasil pengkajian kecemasan menurut SDKI pada Ny.R dan Tn.A dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengkajian Kecemasan (SDKI)

No.	Manifestai Klinis	Ny. R		Tn. A	
		Ada	Tidak	Ada	Tidak
1.	Merasa Bingung	✓		✓	
2.	Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi	✓		✓	
3.	Sulit berkonsentrasi	✓		✓	
4.	Tampak gelisah	✓		✓	
5.	Tampak tegang	✓		✓	
6.	Sulit tidur	✓		✓	
Jumlah “Ya”		6		6	

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua subjek studi kasus mengalami

semua tanda gejala mayor yang digunakan untuk pengkajian kecemasan.

Subjek studi kasus 1 dan 2 memiliki tanda dan gejala adanya perasaan bingung, khawatir, konsentrasi yang buruk, tampak gelisah, tegang, bahkan terjadi kesulitan tidur, sehingga dapat dikatakan bahwa subjek studi kasus mengalami kecemasan yang mencakup >80% tanda dan gejala mayor. Penyebab dari kecemasan kedua subjek studi kasus

yaitu krisis situasional karena adanya suatu kondisi atau penyakit diabetes melitus yang dirasa mengancam dan mengubah hidup kedua subjek studi kasus hingga menyebabkan cemas.

Hasil pemantauan pencapaian tujuan (outcome) tingkat kecemasan diuraikan pada tabel 2.

Tabel 2. Tabel Evaluasi Hasil

Outcome/ Luaran Tingkat Ansietas	Ny. R			Tn. A		
	Tindakan ke-					
	1	2	3	1	2	3
5 Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	1	3	4	1	3	4
Perilaku gelisah	2	3	4	3	4	5
Perilaku tegang	1	2	4	2	3	5
1 frekuensi nadi	1	4	5	1	3	4
Keterangan :						
1: meningkat						
2: Cukup meningkat						
3: Sedang						
4: Cukup menurun						
5: menurun						
Konsentrasi	3	4	5	3	4	5
Pola tidur	1	3	5	1	3	5
Keterangan :						
1: memburuk						
2: Cukup memburuk						
3: Sedang						
4: Cukup membaik						
5: membaik						

Tabel 2 menunjukkan bahwa Ny. R dan Tn. A mengalami perbaikan pada tingkat kecemasan. Evaluasi tersebut dilakukan setiap subjek studi kasus selesai melakukan tindakan, dalam waktu 3 hari terdapat penurunan pada rasa khawatir menjadi lebih tenang, penurunan gelisah ditandai dengan adanya sikap menjadi duduk lebih

tenang, penurunan pada ketegangan serta penurunan pada frekuensi nadi.

Selain itu, Peneliti melakukan Evaluasi skala HARS untuk melakukan pengukuran pada tingkat kecemasan kedua subjek studi kasus yang diuraikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabel Skala HARS

Ny. R		Tn. A	
Pertemuan ke-1	Pertemuanke-2	Pertemuan ke-1	Pertemuanke-2
27	17	25	15

Tabel 3 menunjukkan pada pertemuan pertama diperoleh hasil skor Ny. R total 27 sesuai interpretasi pada skala HARS jumlah jawaban tersebut mengindikasikan bahwa Ny. R mengalami kecemasan sedang dan hasil pertemuan terakhir didapatkan skor 17 (kecemasan ringan). Skor awal Tn. A yaitu 25, dimana skor tersebut mengindikasikan bahwa Tn. A mengalami masalah kecemasan sedang kemudian pada pertemuan terakhir mendapatkan skor 15 (kecemasan ringan). Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan kedua subjek studikusus mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Diabetes melitus merupakan suatu kelainan metabolik yang ditandai oleh ketidakmampuan pankreas dalam memproduksi insulin secara memadai atau ketidakefektifan tubuh dalam memanfaatkan insulin yang tersedia, yang pada akhirnya mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia) (PUSDATIN, 2019).

Diabetes melitus merupakan penyakit yang sulit untuk disembuhkan dan dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis negatif pada penderitanya, seperti kemarahan, meningkatnya kecemasan, hingga depresi. Kondisi psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan dapat memperburuk keadaan kesehatan. Penderita diabetes memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan depresi dibandingkan dengan orang yang tidak mengidap diabetes. Kecemasan sendiri dapat meningkatkan kadar gula darah, yang pada akhirnya menghambat proses penyembuhan. Kadar gula darah cenderung

lebih tinggi saat seseorang berada dalam kondisi cemas (Putri, 2023).

Kecemasan merupakan suatu respons emosional yang ditandai oleh rasa khawatir terhadap potensi ancaman atau bahaya yang belum terjadi di masa mendatang. Individu yang mengalami kondisi ini umumnya menunjukkan gejala psikologis seperti gelisah, ketakutan, ketegangan, kegugupan, serta perasaan tidak tenang (Direja, 2011). Kecemasan dapat timbul akibat stres yang terjadi secara terus-menerus. Kondisi stres ini mengaktifkan sistem saraf simpatik yang merangsang pelepasan hormon norepinefrin, sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi denyut jantung. Respons fisiologis tersebut turut mendorong naiknya kadar glukosa darah sebagai bentuk penyediaan energi untuk mendukung kebutuhan perfusi tubuh. Proses peningkatan glukosa darah ini berkaitan erat dengan aktivitas sistem neuroendokrin yang bekerja melalui poros Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) (Derek, M. I., Rottie, J. V., & Kallo, 2017).

Berdasarkan hasil pengkajian tanda dan gejala ansietas pada kedua partisipan, peneliti mengidentifikasi beberapa manifestasi klinis sebagai berikut:

a. Merasa cemas

Menurut Keliat dan Pasaribu (2016), timbulnya ansietas pada seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi, yang meliputi komponen biologis serta aspek psikologis individu. Sedangkan faktor presipitasi yang menyebabkan seseorang itu mengalami ansietas yaitu, ancaman terhadap integritas fisik yang melibatkan potensial cacat fisik atau penurunan kemampuan diri

untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan juga ancaman terhadap sistem diri seperti identitas seseorang, harga diri dan fungsi sosial seseorang. Ansietas dapat memicu berbagai respons fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif pada individu. Beberapa manifestasi fisik yang umum terjadi meliputi jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, pernapasan yang lebih cepat, ekspresi wajah yang tegang, peningkatan frekuensi buang air kecil, keringat berlebih di area tertentu seperti telapak tangan, perubahan warna kulit wajah menjadi pucat, serta munculnya perasaan gelisah (Keliat & Pasaribu, 2016).

- b. Verbalisasi khawatir terhadap kondisi yang akan dihadapi
Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi merupakan ungkapan verbal seseorang yang menunjukkan rasa cemas atau khawatir terhadap situasi kondisi yang sedang dihadapi seseorang. Timbulnya kecemasan pada individu dengan diabetes melitus merupakan permasalahan yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan. Umumnya, penderita diabetes merasa khawatir, cemas, atau bingung terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan kondisi penyakitnya, seperti kekhawatiran terhadap tingginya kadar glukosa dalam darah (Suyono, 2015).
- c. Gangguan Tidur
Penderita diabetes melitus juga mengalami gangguan istirahat tidur yang disebabkan karena gangguan

stress dan kecemasan sehingga menurunkan waktu istirahat tidur (Cunha, Dkk., 2008).

- d. Gelisah
Perilaku gelisah dapat berupa aktivitas fisik yang tidak tenang, tidak dapat duduk diam, berdebar-debar, berbicara berlebihan dan cepat. Selain itu perilaku gelisah seringkali ditunjukkan dengan gerakan tubuh yang tidak terkendali, seperti mondar-mandir, menremas tangan, menggerakkan kaki (Rosyanti dkk, 2023).
- e. Tegang
Tegang merupakan kondisi dimana seseorang merasa tegang dan cemas, seringkali disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang berdebar kencang, napas cepat, otot yang tegang dan munculnya keringat berlebihan. Munculnya keringat merupakan respons tubuh yang dipicu oleh otak sebagai bagian dari mekanisme persiapan menghadapi situasi fight or flight (Aizid, 2015).
- f. Peningkatan frekuensi nadi
Kecemasan menyebabkan otak melepaskan adrenalin secara berlebihan ke dalam aliran darah, yang mengakibatkan peningkatan detak jantung dan menimbulkan sensasi berdebar (Aizid, 2015).
- g. Sulit berkonsentrasi
Menurut Safira, dkk., 2021 gejala cemas salah satunya yaitu sulit berkonsentrasi, sulit berkonsentrasi merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian pada satu hal kegiatan.

Tindakan yang dilakukan pada kedua subjek studi kasus yaitu teknik *guided imagery*. *Guided imagery* adalah suatu teknik yang dimanfaatkan untuk membantu individu dalam mengelola mekanisme koping melalui aktivitas membayangkan atau berimajinasi. Proses ini biasanya diawali dengan relaksasi, di mana klien diminta untuk perlahan menutup mata dan mengatur pernapasan. Selanjutnya, klien diarahkan untuk menenangkan pikirannya dan membayangkan suasana yang damai dan tenang (Laura dkk., 2021).

Pelaksanaan terapi *guided imagery* dilakukan selama kurang lebih 10 menit dalam kondisi pasien yang tenang dan merasa nyaman. Apabila selama proses terapi pasien menunjukkan gejala ketidaknyamanan atau tanda-tanda kegelisahan, maka intervensi tersebut sebaiknya dihentikan sementara hingga pasien kembali stabil. Setelah pasien menjalani teknik relaksasi *guided imagery*, langkah berikutnya adalah mengevaluasi tingkat kecemasan serta mengamati kondisi atau respons pasien pasca intervensi (Fuadiy Aristiati, & Kuntjoro, 2016).

Teknik *guided imagery* memiliki manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien, karena metode ini mampu menghasilkan efek relaksasi yang efektif dalam meredakan perasaan cemas, tegang, dan takut yang dialami individu. *Guided imagery* merupakan salah satu metode pengelolaan koping yang dilakukan melalui proses imajinatif, di mana individu diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan. Prosedur ini diawali dengan tahapan relaksasi umum, seperti menginstruksikan pasien untuk memejamkan mata secara perlahan dan memfokuskan perhatian pada ritme pernapasan. Selanjutnya, pasien diarahkan untuk menenangkan pikiran serta membayangkan suasana yang menghadirkan

rasa ketenangan dan kedamaian (Pumama, 2015).

Guided imagery dapat menumbuhkan rasa tenang, damai, dan nyaman secara mental. Teknik ini juga mampu menciptakan ketenangan batin serta membantu menghilangkan pikiran negatif atau menyimpang, asalkan diterapkan dengan langkah-langkah yang benar dan tepat (Aprianto, 2011). *Guided imagery* merupakan teknik yang melatih individu untuk memfokuskan perhatian pada gambaran mental yang bersifat positif, guna membantu mencapai keadaan relaksasi secara psikologis dan fisiologis (Nguyen, 2012). Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus, karena tidak hanya melibatkan pengaturan pernapasan, tetapi juga mendorong pasien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan dapat dirasakan oleh panca indera. Proses ini membantu melepaskan ketegangan dan kegelisahan dalam tubuh, menjadikan tubuh lebih rileks dan nyaman, sehingga berdampak positif pada penurunan kadar glukosa darah akibat perasaan tenang yang tercipta (Puspitasari, Aryanti, Ismonah, & Arif, 2016). Respons relaksasi yang dihasilkan dari teknik *guided imagery* cenderung melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatik, yang berperan dalam mengatur denyut jantung sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan detak jantung kembali normal. Proses ini membantu meredakan ketegangan pada saraf yang semula tegang (Puspitasari dkk., 2016). Dalam kondisi relaks, tubuh secara alami akan merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu analgesik alami yang diproduksi oleh tubuh dan ditemukan di otak, sumsum tulang belakang, serta saluran pencernaan (Wulandari, 2015).

KETERBATASAN

Keterbatasan yang ditemukan dalam pelaksanaan studi kasus ini adalah bahwa

penerapan terapi guided imagery pada kedua subjek mampu menurunkan kadar glukosa darah, namun penurunan tersebut tidak menunjukkan perubahan yang signifikan atau belum mencapai rentang normal. Hal ini disebabkan oleh sifat diabetes melitus yang merupakan penyakit kronis dan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, serta dipengaruhi oleh tingkat keparahan penyakit pada masing-masing individu.

KESIMPULAN

Tindakan pemberian terapi *Guided Imagery* diketahui bahwa terapi ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes melitus yang mengalami kecemasan, dibuktikan dengan Ny. R dan Tn. A yaitu penderita diabetes melitus yang mengalami penurunan pada kecemaannya terbukti terdapat penurunan pada frekuensi nadi, rasa cemas, gelisah, khawatir, tegang, serta tidur yang lebih membaik setelah pelaksanaan intervensi guided imagery selama tiga hari sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP).

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1 %
2	repository.umj.ac.id Internet Source	1 %
3	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	1 %
4	Submitted to Universitas Airlangga Student Paper	1 %
5	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
6	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	<1 %
7	garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
8	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
9	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
10	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	<1 %
11	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
12	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %

<1 %

13 www.essays.se
Internet Source

<1 %

14 www.science.gov
Internet Source

<1 %

15 www.semanticscholar.org
Internet Source

<1 %

16 www.slideshare.net
Internet Source

<1 %

17 docobook.com
Internet Source

<1 %

18 eprints.ums.ac.id
Internet Source

<1 %

19 es.scribd.com
Internet Source

<1 %

20 lifestyle.kompas.com
Internet Source

<1 %

21 qdoc.tips
Internet Source

<1 %

22 repository.phb.ac.id
Internet Source

<1 %

23 repository.ub.ac.id
Internet Source

<1 %

24 repository2.unw.ac.id
Internet Source

<1 %
