



## **PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSYANDU DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PENINGKATAN KEMAMPUAN ANTROPOMETRI DI DESA RUKTI ENDAH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**Sutrio<sup>1</sup>, Ahmad Fikri<sup>2</sup>, Anita<sup>3</sup>, Bertalina<sup>4</sup>, Amrina<sup>5</sup>**

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email Korespondensi: [sutrio@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:sutrio@poltekkes-tjk.ac.id)✉

### **Info Artikel**

#### **Histori Artikel:**

##### **Masuk:**

24 Mei 2025

##### **Diterima:**

09 Juni 2025

##### **Diterbitkan:**

10 Juni 2025

#### **Kata Kunci:**

Antropometri;  
Kader;  
Pelatihan;  
Pendampingan;  
Stunting.

### **ABSTRAK**

Identifikasi stunting yang tidak akurat dapat menyebabkan kesalahan dalam menilai status gizi anak dan berdampak pada ketepatan intervensi yang diberikan. Ketidaktepatan ini sering kali disebabkan oleh penggunaan alat ukur yang tidak sesuai atau tidak dilakukannya pengukuran antropometri sesuai prosedur standar. Di Desa Rukti Endah, ditemukan bahwa sebagian besar kader posyandu belum memiliki keterampilan yang memadai dalam melakukan pengukuran antropometri pada balita. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam mendeteksi stunting dan memahami konsep serta praktik pemantauan pertumbuhan balita. Metode yang digunakan meliputi pelatihan teori dan pendampingan praktik lapangan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader secara signifikan. Rata-rata nilai pengetahuan kader meningkat dari 17,28 (SD=1,86) sebelum pelatihan menjadi 24,16 (SD=2,05) setelah pelatihan, dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 6,88 poin. Keterampilan dalam pengukuran panjang badan meningkat dari rata-rata skor 6,08 (SD=0,76) menjadi 8,84 (SD=0,62), sedangkan pengukuran tinggi badan meningkat dari 5,84 (SD=0,62) menjadi 7,92 (SD=0,66). Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan pada aspek pengetahuan dan keterampilan, dengan nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, pelatihan dan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas kader posyandu dalam mendeteksi stunting dan melakukan pengukuran antropometri secara benar. Pendampingan lanjutan oleh tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk mendukung keberlanjutan pemantauan pertumbuhan balita dan identifikasi dini masalah gizi.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



## **PENDAHULUAN**

Stunting merupakan kondisi kronis yang berdampak permanen terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki postur tubuh lebih pendek dari standar usianya, dan kondisi ini sulit diperbaiki setelah dewasa. Stunting memberikan dampak besar terhadap kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kecerdasan, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Nehera & Asri, 2023). Saat ini, stunting menjadi salah satu permasalahan gizi utama yang tengah dihadapi oleh Indonesia.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting di Provinsi Lampung tercatat sebesar 14,9%, mengalami penurunan dari 15,2% pada tahun 2022. Penurunan sebesar 0,3% ini menempatkan Lampung sebagai provinsi dengan prevalensi stunting terendah ketiga secara nasional, di bawah Bali dan Jambi. Namun, prevalensi stunting di Kabupaten Lampung Tengah justru mengalami peningkatan dari 8,7% pada tahun 2022 menjadi 16,7% pada tahun 2023.

Data dari Puskesmas Seputih Raman menunjukkan bahwa prevalensi stunting di wilayah kerjanya meningkat dari 3,54% pada tahun 2022 menjadi 5,17% pada tahun 2023. Meskipun angka ini masih relatif rendah dibandingkan angka kabupaten yang mencapai 24,7%, pihak puskesmas mencurigai adanya bias dalam proses identifikasi, yang disebabkan oleh keterbatasan keterampilan kader posyandu dalam melakukan pengukuran antropometri secara akurat. Sebagaimana diketahui, penetapan status stunting pada balita memerlukan pengukuran tinggi atau panjang badan yang disesuaikan dengan umur anak.

Validasi yang dilakukan oleh petugas puskesmas menunjukkan bahwa sebagian besar pengukuran antropometri yang dilakukan oleh kader bersifat *overestimate*, atau melebihi-lebihkan hasil pengukuran. Hal ini diperburuk oleh penggunaan alat ukur yang tidak sesuai standar antropometri yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), seperti penggunaan *microtoise* dan *metline* yang sudah tidak direkomendasikan untuk pengukuran balita. Keterbatasan alat ukur ini menjadi kendala utama di lapangan. Selain itu, kemampuan kader dalam memantau pertumbuhan balita masih rendah, sehingga gangguan pertumbuhan tidak terdeteksi sejak dini dan kasus stunting sering kali baru diketahui setelah kondisi cukup parah. Pengetahuan kader mengenai gizi balita juga masih kurang, sehingga edukasi kepada ibu balita kurang optimal.

Identifikasi stunting perlu dilakukan secara cermat dan akurat melalui pendekatan komprehensif, yang mencakup pengukuran tinggi badan, penilaian nutrisi, dan pertimbangan faktor sosial ekonomi serta kesehatan lainnya (Kiik & Nuwa, 2020). Proses identifikasi ini membutuhkan pemahaman teknis dalam membaca dan menginterpretasikan data antropometri berdasarkan standar pertumbuhan yang sesuai (Patimah, 2021). Jika proses pemantauan dilakukan secara tepat dan berkelanjutan, maka tindakan intervensi seperti pemberian nutrisi, penyuluhan gizi, serta perawatan medis dapat dilakukan secara lebih dini dan efektif (Nurbaety, 2022).

Kabupaten Lampung Tengah merupakan salah satu daerah prioritas dalam upaya percepatan penurunan stunting oleh Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS) sejak tahun 2020. Desa Rukti Endah sendiri ditetapkan sebagai lokasi pendampingan Program INEY Fase 2, yang menunjukkan bahwa desa ini memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting, baik dari sisi kapasitas kader maupun sistem pemantauan pertumbuhan balita.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader posyandu dalam melakukan deteksi dini stunting melalui pelatihan dan pendampingan terkait pengukuran antropometri yang benar, serta edukasi gizi untuk mendukung praktik pemantauan pertumbuhan balita yang lebih akurat dan berkelanjutan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Permasalahan yang dihadapi oleh Desa Rukti Endah, sebagaimana telah diuraikan dalam pendahuluan, memerlukan solusi yang sistematis dan terarah. Untuk mengoptimalkan peran kader posyandu dalam upaya pencegahan stunting, kegiatan pengabdian ini difokuskan pada peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan dan pendampingan yang dirancang secara terstruktur. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan dan koordinasi bersama Puskesmas Seputih Raman serta aparatur desa untuk mengidentifikasi dan menentukan kader yang menjadi peserta program. Selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan awal kader dalam melakukan pengukuran antropometri. Evaluasi awal ini menggunakan instrumen berupa soal tes tertulis dan lembar observasi keterampilan.

Setelah itu, dilaksanakan pelatihan intensif yang mencakup penyampaian materi tentang konsep stunting, standar pengukuran antropometri, dan praktik langsung penggunaan alat ukur seperti *infantometer* dan *stadiometer*. Tahap berikutnya adalah praktik lapangan yang didampingi langsung oleh tim pelatih di lokasi kegiatan Posyandu, guna memastikan keterampilan kader diaplikasikan secara

tepat. Selain pendampingan langsung, dilakukan juga pendampingan tidak langsung melalui media sosial (WhatsApp Group) yang berfungsi sebagai forum konsultasi dan diskusi lanjutan. Evaluasi akhir dilakukan melalui post-test yang menggunakan instrumen serupa dengan pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi kelompok sebagai forum refleksi dan penyusunan rencana tindak lanjut.

Evaluasi program dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu kognitif dan psikomotorik. Evaluasi kognitif mengukur peningkatan pengetahuan kader dengan menggunakan soal tes yang telah divalidasi oleh dua ahli melalui pendekatan validitas isi. Sementara itu, evaluasi psikomotorik dilakukan dengan menggunakan lembar observasi (checklist) yang disusun berdasarkan standar prosedur pengukuran antropometri dari Kementerian Kesehatan RI, dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen yang telah dilakukan secara internal oleh tim pelaksana. Untuk mengukur presisi dan akurasi keterampilan kader, dilakukan perbandingan hasil pengukuran mereka dengan pengukuran oleh pelatih yang dijadikan sebagai *gold standard*. Seluruh data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji *paired sample t-test* melalui perangkat lunak SPSS versi 25. Nilai signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$  untuk menilai adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka peningkatan kapasitas kader Posyandu tentang antropometri dan pemantauan pertumbuhan balita telah dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada kader posyandu.

### Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan di balai Desa Rama Gunawan yang diikuti oleh 25 orang kader Posyandu. Pelatihnya adalah Tim *Investing In Nutrition and Early Years Phase 2* (Iney Fase 2) Poltekkes Tanjungkarang sebanyak 5 orang dosen. Jadwal pelatihan dibagi dalam 2 sesi yaitu sesi teori dan sesi praktik. Materi teori terdiri dari Teknik Antropometri dan Pemantauan Pertumbuhan Balita. Praktik berupa penggunaan infantometer, stadiometer dan timbangan digital. Materi teori disampaikan dengan metode ceramah interaktif dan pemutaran video. Praktik dilakukan oleh peserta pelatihan dibimbing oleh tim Iney dosen Poltekkes Tanjung Karang. Proses pelatihan berjalan dengan dinamis ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta termasuk berbagi pengalaman peserta dalam perannya sebagai kader Posyandu yang selama ini dilakukan. Evaluasi pelatihan juga dilakukan secara tertulis yaitu dengan pretest-posttest. Sebanyak 30 pertanyaan yang berkaitan dengan antropometri, pemantauan pertumbuhan dan gizi balita dirangkum dalam daftar pertanyaan dengan opsi jawaban pilihan ganda sebagai soal pretest dan posttest. Hasil evaluasi tertuang dalam tabel 1.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Statistik	Pretest	Posttest	p-value*
Mean	17,28	24,16	0,00
Standar deviasi	1,86	2,05	
Minimum-maksimum	16-23	21-28	

\*Pair t-test

Pada tabel 1 diketahui bahwa rerata nilai pengetahuan kader posyandu sebelum dilakukan pelatihan adalah 17,28 (SD=1,86), dan rerata nilai pengetahuan kader posyandu setelah dilakukan pelatihan adalah 24,16 (SD= 2,05) dengan rerata peningkatan skor 6,88 poin. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan pada rerata nilai pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa pelatihan kader posyandu dengan nilai p-value = 0,000 berarti  $p < 0.05$ .

Praktik penggunaan alat infantometer dan stadiometer oleh kader dilakukan secara berkelompok yaitu setiap 5 orang peserta dibimbing oleh seorang pelatih yang dibantu oleh petugas gizi dan bidan dari Puskesmas. Proses praktik berjalan dengan lancar karena didukung oleh sarana yang cukup dan tempat yang memadai. Tingkat penguasaan keterampilan peserta dalam menggunakan infantometer untuk mengukur panjang badan dan stadiometer untuk mengukur tinggi badan dievaluasi dengan menggunakan ceklis penilaian keterampilan yang disusun berdasarkan SOP pengukuran. Ceklis penilaian keterampilan pengukuran panjang badan terdiri 10 aspek penilaian, sedangkan ceklis penilaian keterampilan pengukuran tinggi badan terdiri 9 aspek penilaian. Keterampilan peserta pelatihan diobservasi sebelum dan sesudah praktik. Hasil evaluasi secara rinci tertuang dalam tabel 2

Tabel 2. Skor Keterampilan Kader Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Statistik	Pretest	Posttest	p-value*
Pengukuran Panjang Badan :			0,00
Mean	6,08	8,84	
Standar deviasi	0,76	0,62	
Minimum-maksimum	5-8	8-10	
Pengukuran Tinggi Badan :			
Mean	5,84	7,92	
Standar deviasi	0,62	0,66	
Minimum-maksimum	5-7	7-9	

\*Pair t-test

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada keterampilan dalam melakukan pengukuran panjang badan menunjukkan bahwa rata-rata skor tindakan sebelum pelatihan 6,08 (SD=0,76) dan rata-rata skor tindakan setelah diberikan pelatihan 8,84 (SD=0,62). Keterampilan dalam melakukan pengukuran tinggi badan menunjukkan bahwa rata-rata skor tindakan sebelum pelatihan 5,84 (SD=0,62) dan rata-rata skor tindakan setelah diberikan pelatihan 7,92 (SD=0,66). Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada skor keterampilan pengukuran panjang badan dan tinggi badan sebelum dan setelah pelatihan dengan nilai p-value 0,000 berarti nilai  $p < 0,05$ .

Pelatihan merupakan proses atau kegiatan di mana seseorang atau sekelompok orang memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau kompetensi baru melalui pendidikan, latihan, atau pengalaman. Tujuan dari pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas-tugas tertentu atau mengembangkan pengetahuan dalam suatu bidang tertentu (Geniets, et al, 2021).



Gambar 1. Pelatihan Kader Posyandu Sesi Teori

Metode ceramah interaktif yang diterapkan dalam pelatihan sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan kader Posyandu (Vinci & Prahita, 2022). Pendekatan interaktif memungkinkan peserta untuk lebih terlibat dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, sehingga penyerapan materi lebih baik dan lebih mudah diingat. Gambar 1 menunjukkan bagaimana interaksi antar peserta pelatihan dan pelatih. Keterlibatan kader dalam proses diskusi dan tanya jawab mendorong mereka untuk berbagi pengalaman, pendapat, dan pengetahuan mereka (Kurniasari, dkk., 2023). Selain itu dengan memanfaatkan teknologi dan media interaktif seperti presentasi PowerPoint, video, gambar, atau alat peraga untuk mendukung penyampaian materi dapat memperkaya presentasi dan membantu memvisualisasikan konsep-konsep yang diajarkan.

Metode praktik yang diterapkan dalam pelatihan ini adalah salah satu pendekatan yang sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan kader Posyandu (Noordiaty, 2022). Latihan praktikum langsung memberikan kesempatan kepada kader untuk berlatih langsung pada keterampilan tertentu di bawah pengawasan instruktur. Hal ini memungkinkan mereka untuk belajar dan memperbaiki keterampilan mereka secara nyata. Sesi pelatihan yang melibatkan kader dari beberapa Posyandu memungkinkan pertukaran pengalaman, ide, dan praktik terbaik antar kader. Pembelajaran berbasis pengalaman menggunakan pengalaman praktis dari kader, baik yang positif maupun negatif, sebagai dasar untuk pembelajaran. Mereka dapat membagikan pengalaman mereka, menganalisis apa yang berhasil dan apa yang tidak, dan mengevaluasi strategi yang lebih baik. Interaksi ini memungkinkan terjadinya transfer keterampilan dari kader yang memiliki pengalaman dan keterampilan yang lebih tinggi dengan kader yang baru atau kurang berpengalaman. Pelatih dapat membantu mentransfer pengetahuan dan keterampilan dengan lebih efektif.



Gambar 2. Pelatihan Kader Posyandu Sesi Praktik

### **Pendampingan**

Kegiatan pendampingan merupakan proses memberi bantuan kepada kader dalam mengembangkan keterampilan sehubungan dengan perannya dalam kegiatan Posyandu khususnya peran kader dalam mengidentifikasi stunting. Pendampingan dilaksanakan oleh Tim INEY Fase 2, dan atau petugas gizi Puskesmas. Proses pendampingan dilakukan pada saat pelaksanaan Posyandu khususnya pada saat kader melakukan pengukuran panjang badan atau pengukuran tinggi badan. Pada proses pendampingan dilakukan bimbingan dan arahan praktis tentang pengukuran tinggi badan dan panjang badan serta memberikan umpan balik untuk membantu meningkatkan keterampilan kader. Selain itu juga untuk memberikan motivasi untuk mengatasi hambatan atau tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam mengembangkan keterampilan. Gambar 3 merupakan visualisasi proses pendampingan yang dilakukan oleh Tim Iney Fase 2 Poltekkes Tanjungkarang pada saat kegiatan Posyandu berlangsung.



Gambar 3. Pendampingan Kader di Posyandu

Pendampingan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan seseorang (Sumiaty, dkk. 2023). Pendampingan dapat diartikan bimbingan, bantuan, atau bimbingan yang diberikan oleh seseorang yang lebih berpengalaman atau terampil kepada orang yang kurang berpengalaman atau membutuhkan bantuan dalam suatu hal. Pendampingan memungkinkan transfer pengetahuan dari seseorang yang memiliki pengalaman dan pengetahuan lebih banyak ke orang lain yang membutuhkan untuk membantu individu dalam memahami konsep, metode, atau prosedur yang lebih kompleks. Melalui pendampingan, seseorang dapat belajar keterampilan praktis dengan lebih cepat dan efektif. Pendampingan dapat membantu individu memahami cara memecahkan masalah dengan efektif. Dengan bimbingan dan arahan dari pendamping, individu dapat mempelajari strategi dan pendekatan yang tepat dalam menghadapi tantangan dan masalah. Dengan memiliki seorang pendamping yang memberikan dukungan dan umpan balik positif, individu merasa lebih percaya diri dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Hal ini dapat meningkatkan motivasi untuk terus belajar dan meningkatkan diri. Dengan demikian, pendampingan memiliki dampak yang penting dalam membantu seseorang mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk berhasil dalam suatu bidang atau kegiatan tertentu dalam hal ini peningkatan keterampilan dalam melakukan pengukuran antropometri.

## PENUTUP

Pelatihan yang menggabungkan pendekatan teoritis dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas kader posyandu, khususnya dalam hal pemahaman dan keterampilan melakukan pengukuran antropometri. Pembelajaran yang dilakukan tidak hanya memperkuat pengetahuan dasar kader, tetapi juga memberi ruang untuk aplikasi langsung dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata di lapangan. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik dari aspek pengetahuan maupun keterampilan kader dalam mengukur panjang badan dan tinggi badan balita. Pendampingan, baik secara langsung maupun tidak langsung, memberikan kontribusi penting dalam mendukung proses pemahaman yang lebih mendalam serta praktik yang lebih akurat di lapangan.

Peningkatan kapasitas kader ini menjadi modal strategis dalam mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan, terutama dalam aspek deteksi dini gangguan pertumbuhan balita. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dan diperluas cakupannya ke desa-desa lain dengan tingkat risiko stunting tinggi. Selain itu, perlu ada dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dalam bentuk supervisi dan pembaruan pengetahuan kader, agar keterampilan yang telah dimiliki tetap terjaga dan relevan dengan perkembangan standar kesehatan terkini.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) Politeknik Kesehatan Tanjung Karang yang telah memberi penugasan kepada kami dan kepala Puskesmas Seputih Raman dan kepala Desa Rukti Endah yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Geniets, A., O'Donovan, J., Hakimi, L., & Winters, N. (Eds.). (2021). *Training for Community Health: Bridging the global health care gap*. Oxford University Press.
- Kemenkes RI. (2022). *Status Gizi SSGI 2022*. BKKP Kemenkes RI. Jakarta
- Kemenkes BKKP. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023.
- Kiik, S. M., & Nuwa, M. S. (2020). *Stunting dengan pendekatan Framework WHO*. Stefanus Mendes Kiik.
- Kurniasari, E., Wardani, D. S., Putri, R., & Jannah, M. (2023). Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Dan E-Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(1), 13-20.
- Nehera, M. & Asri, MN. (2023). *Intervensi Pencegahan Stunting (Pendekatan Terpadu untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan pada Anak)*. Penerbit Adab.
- Noordiati, N. (2020). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kecamatan Sebangau Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 328-335.
- Nurbaety (2022). *Mencegah Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan*. Penerbit NEM.
- Patimah, S. (2021). *Stunting Mengancam Human Capital*. Deepublish.
- Sumiaty, Nurbaya, & Ramadhan, K. (2023). *Konvergensi Program Stunting (Peran Pemerintah Daerah, Organisasi Profesi IBI Dan Perguruan Tinggi)* Penerbit: Edugizi Pratama Indonesia.
- Vinci, A. S., Bachtiar, A., & Parahita, I. G. (2022). Efektivitas edukasi mengenai pencegahan stunting kepada kader: Systematic literature review. *Jurnal Endurance*, 7(1), 66-73.