

**PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP
PENINGKATAN KEMANDIRIAN MERAWAT DIRI PADA PASIEN
SKIZOFRENIA DI PUSKESMAS LAMONGAN KABUPATEN
LAMONGAN**

SKRIPSI



Oleh :

Ikfina Himmati

15.02.01.2008

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2019**

**PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENINGKATAN
KEMANDIRIAN MERAWAT DIRI PADA PASIEN SKIZOFRENIA
DI PUSKESMAS LAMONGAN KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

Oleh :

**IKFINA HIMMATI
15.02.01.2008**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2019**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawahini:

NAMA : IKFINA HIMMATI
NIM : 15.02.01.2008
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 14 NOVEMBER 1996
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien *skizofrenia* di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Mei 2019
Yang menyatakan



IKFINA HIMMATI
NIM. 15.02.01.2008

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : IKFINA HIMMATI

NIM : 15.02.01.2008

Judul : Pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien *skizofrenia* di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan

Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Penguji sidang skripsi pada tanggal 14 Mei 2019

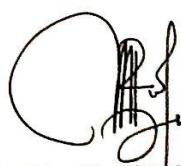
Mengetahui :

Pembimbing I



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 1979 0306 2006 018

Pembimbing II



Amirul Amalia, SST, M.Kes.
NIK. 1980 0607 2005 014

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : IKFINA HIMMATI
NIM : 15.02.01.2008
Judul : Pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien *skizofrenia* di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan

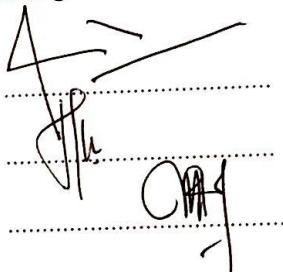
Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi
di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Tanggal : 14 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Dr. H. Masram., MM., M.Pd.
Anggota : 1. Hj. Siti Sholihah., S.Kep., Ns., M.Kes.
2. Amirul Amalia., SST., M.Kes.



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19780821 200601 015

CURICULUM VITAE

Nama : Ikfina Himmati

Tempat tanggal lahir : Bojonegoro, 14 November 1996

Alamat : Jl. Masjid Besar Baiturrohman, Gg. Cendekia Rt.15
Rw.08 Desa Pasinan, Kecamatan Baureno, Kabupaten
Bojonegoro

Riwayat Pendidikan :

1. RA Darul Ulum Pasinan Baureno Bojonegoro Tahun 2001- 2003
2. MI Darul Ulum Pasinan Baureno Bojonegoro Tahun 2003-2009
3. MTs Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro Tahun 2009-2012
4. MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro Tahun 2012-2015
5. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Lamongan Tahun 2015 Sampai 2019

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMPAHAN

MOTTO

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلي الله عليه وسلم : من سلك طريق يلتقط فيه علم أسهل الله له طريقاً إلى الجنة وان الملائكة تتضع أحجتها بارضاً للطلب العلم (رواه ابن ماجة)

“Dari Abi Dada r.a berkata : saya mendengar Rasulullah SAW bersabda: Barang siapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan jalannya kesurga, sesungguhnya para malaikat meletakkan (sayapnya) kepada penuntut ilmu karena rela dengan apa yang ia cari” (H.R Ibnu Majah)

ومالذلة إلا بعد التعب

“Tiada Suatu Kelezatan Kecuali Setelah Berpayah-payah”

PERSEMPAHAN

1. Allahu Robbiy karena dengan-Nya aku masih ada disini.
2. Kedua orang tuaku Bapak M. Ilyas dan Ibu Kustini, yang selalu mendo'akan serta memberikan semangat dalam keberhasilan pendidikanku.
3. Kepada Bapak dan Ibu dosen, yang sabar membimbing ku hingga detik ini.
4. Kepada saudara kandungku “Rodhotun Nafisah” terimakasih telah menjadi support sistem serta motivasi selama aku kuliah.
5. Untuk sahabatku Azmi, Unah, dan Cici yang sudah menemaniku dari awal kuliah hingga detik ini, terima kasih atas kebersamaan dan semangat kalian.
6. Untuk semua dulur-dulurku STIKMAPALA (terutama Balak dan Dadu), angkatan XI (WAKMIT) dan angkatan X (KARTINI) terima kasih karena kalian adalah salah satu semangatku ketika aku kuliah hingga sampai detik ini.
7. Untuk kawan-kawanku dan semua yang tidak bisa aku sebutkan satu per satu yang sama-sama sedang berjuang, teruslah semangat dan jangan pernah menyerah tetap berdoa dan berusaha, semoga Allah meridhoi jalan kita.

ABSTRAK

Himmati, Ikfina. 2019. **Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan Kemandirian Merawat Diri Pada Pasien Skizofrenia Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. (1) Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns., M.Kes (2) AmirulAmalia, S.Sit., M.,Kes

Ketidakmandirian merawat diri (deficit perawatan diri) merupakan suatu kondisi yang sering terjadi pada pasien *skizofrenia*. Merawat diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya sesuai dengan kondisi kesehatannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap kemandirian merawat diri pada pasien *skizofrenia* di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan.

Desain penelitian ini adalah *pra-experiment* (One Group *Pre Test – Post Test*), dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* sebanyak 32 pasien *skizofrenia*. Data diperoleh menggunakan lembar obsevasi kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam *aerobic low impact* status kemandirian merawat diri didapatkan hampir sebagian pasien *skizofrenia* mandiri dalam merawat diri 11 pasien (34,3%), dan sebagian kecil ketergantungan berat 3 pasien (9,4%), dan hasil sesudah melakukan senam *aerobic low impact* hampir sebagian mandiri 14 pasien (43,8%), dan sebagian kecil ketergantungan berat 2 pasien (6,3%).

Sedangkan hasil pengujian statistic diperoleh hasil adanya pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien *skizofrenia* dengan nilai koefisien sebesar -2,449 dengan tingkat signifikan 0,014. Melihat hasil penelitian ini maka senam *aerobic* direkomendasikan untuk diterapkan pada pasien *skizofrenia* dengan masalah deficit perawatan diri.

Kata Kunci : senam *aerobic low impact*, kemandirian merawat diri, *skizofrenia*

ABSTRACT

Himmati, Ikfina. 2019. **The Effect Of Low-Impact Aerobic Exercise On Self-Care Independence In Schizophrenic Patients At The Lamongan Health Center, Lamongan District.** Thesis S1 Nursing Study Program, Faculty Of Health Sciences, Muhammadiyah Lamongan University, Supervisor (1) Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns., M.Kes (2) AmirulAmalia, S.Sit., M.,Kes

Self-care (self-care deficit) is a condition which frequently occurs in *schizophrenic* clients. Taking care of oneself is one of the fundamental human skills in satisfying their needs to maintain life, health and well-being in accordance with their health conditions. The purpose of the study was to determine the effect of low-impact aerobic exercise on self-care independence in *schizophrenic* patients at the Lamongan Health Center, Lamongan district.

The design of this study was *pra-experiment(One Group Pre Test-Post Test)*, sampling technique used *total sampling* of 32 *schizophrenics* patient.

Data were obtained observation sheets then tabulated and analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test with a significant level of 0,05.

The result of the study showed that before low impact aerobic exercise the self care status was obtained, almost half of *schizophrenics* patient were independent in treating 11 patients (34,3%), and regarding a small portion of mild dependence up to 3 patients (9,4%), the result after low impact aerobic exercise almost half of *schizophrenics* patient were independent in treating 14 patients (43,8%), and regarding a small portion of mild dependence up to 2 patients (6,3%).

Whereas the results of statistical test obtained results from the effect of low impact aerobic exercise on increasing self care independence in *schizophrenic* patients with a coefficient of -2,449 with a significant level of 0,014.

Looking at the results of this study, aerobic exercise is recommended to be applied to *schizophrenic* patients with self care deficit problems.

Key Words: *low impact aerobic exercise, self-care independence, schizophrenia*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien *skizofrenia* di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan”.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan
2. Arifal Aris, S. Kep., Ns., M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Hj. Siti Sholikhah S.Kep., Ns., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. AMIRUL AMALIA, SST., M.Kes, selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua yang selalu sabar mendidik, mendoakan, dan berjuang hingga aku bisa melanjutkan kejenjang perkuliahan.
8. Saudara-saudaraku yang telah memberikan dukungan moral dan material demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 29 April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Akademik.....	6
1.4.2 Bagi Praktisi	6
BAB 2 : TINJAUAN TEORI.....	7
2.1 Konsep <i>Skizofrenia</i>	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Etiologi.....	8
2.1.3 Penggolongan <i>Skizofrenia</i>	15

2.1.4 Tanda dan Gejala.....	20
2.1.5 Penanganan	22
2.2 Konsep Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	27
2.2.1 Pengertian.....	27
2.2.2 Manfaat Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	29
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Tubuh	31
2.2.4 Jenis-Jenis Senam <i>Aerobic</i>	34
2.2.5 Kelebihan dan Kekurangan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	36
2.2.6 Gerakan-Gerakan pada Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	36
2.3 Konsep Perawatan Diri.....	44
2.3.1 Pengertian.....	44
2.3.2 Etiologi.....	44
2.3.3 Jenis-Jenis Defisit Perawatan Diri	47
2.3.4 Tanda dan Gejala.....	47
2.3.5 Dampak Masalah Defisit Perawatan Diri.....	50
2.3.6 Kategori Sistem Keperawatan yang dilakukan untuk Memenuhi Kebutuhan Perawatan Diri.....	50
2.4 Kerangka Konsep	52
2.5 Hipotesis Penelitian	53

BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	54
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	55
3.3 Kerangka Kerja.....	55
3.4 Populasi,Sampel dan Sampling	56
3.4.1 Populasi	57
3.4.2 Sampel.....	57
3.4.3 Teknik <i>Sampling</i>	58
3.5 Identifikasi Variabel	58
3.5.1 Pengertian Variabel.....	58

3.5.2 Variabel Penelitian	58
3.6 Definisi Operasional	59
3.7 Pengumpulan dan Instrument Penelitian	61
3.7.1 Pengumpulan Data	61
3.7.2 Instrument Penelitian	62
3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data	62
3.8.1 Pengolahan Data	62
3.8.2 Analisa Data	64
3.9 Etika Penelitian.....	66
3.9.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	67
3.9.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	67
3.9.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	67
BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
4.1 Hasil Penelitian	68
4.1.1 Data Umum	68
4.1.2 Data Khusus.....	73
4.2 Pembahasan.....	76
4.2.1 Peningkatan kemandirian merawat diri sebelum dilakukan Senam <i>aerobic low impact</i> pada pasien <i>skizofrenia</i> di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan	76
4.2.2 Peningkatan kemandirian merawat diri sesudah dilakukan Senam <i>aerobic low impact</i> pada pasien <i>skizofrenia</i> di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan	79
4.2.3 Pengaruh senam <i>aerobic low impact</i> terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien <i>Skizofrenia</i> di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan	81
4.3 Keterbatasan penelitian	85
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	87
5.2 Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian pengaruh senam <i>aerobic low impact</i> terhadap peningkatan kemandirian merawat diri pada pasien <i>skizofrenia</i> di puskesmas Lamongan kabupaten Lamongan 2019.	60
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Umur Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	69
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	69
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Agama Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	70
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Status Perkawinan Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	70
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Pendidikan Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	71
Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Frekuensi dirawat (di RSJ) Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	71
Tabel 4.7 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Lama dirawat (di RSJ) Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	72
Tabel 4.8 Distribusi Karakteristik <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Lama Sakit Di Puskesmas Lamongan Kecamatan Lamongan 2019.	72
Tabel 4.9 Distribusi <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Peningkatan Kemandirian Merawat Diri Pasien <i>Skizofrenia</i> Sebelum Dilakukan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Di Puskesmas Lamongan pada bulan Februari – Maret 2019.	73

Tabel 4.10	Distribusi <i>Skizofrenia</i> Berdasarkan Peningkatan Kemandirian Merawat Diri Pasien <i>Skizofrenia</i> Sesudah Dilakukan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Di Puskesmas Lamongan pada bulan Februari –Maret 2019.	74
Tabel 4.11	Hasil Analisa Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Peningkatan Kemandirian Merawat Diri Pada Pasien <i>Skizofrenia</i> Di Puskesmas Lamongan Kecamatan <i>Lamongan</i> Pada Bulan Februari – Maret 2019.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Menyilang di Atas Dingklik.	37
Gambar 2.2 Gerakan Langkah A	37
Gambar 2.3 Gerakan Langkah ke Kiri	38
Gambar 2.4 Gerakan Sudut ke Sudut.....	38
Gambar 2.5 Gerakan <i>Over the Top</i>	39
Gambar 2.6 Gerakan <i>Lunge</i>	39
Gambar 2.7 Gerakan Langkah V	40
Gambar 2.8 Gerakan Berjongkok	40
Gambar 2.9 Gerakan Langkah T	41
Gambar 2.10 Gerakan Memutar.....	42
Gambar 2.11 Beberapa gerakan meluncur pada senam aerobik: a) Luncuran <i>Adduksi</i> , b) Meluncur Jongkok, c) Luncuran Atletik (Gaya Merendah), d) Diagonal <i>Lunge</i> , e) <i>Lunge</i> , f) Stationary <i>Skating Slide</i>	43
Gambar 2.12 Kerangka Konsep Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Peningkatan Kemandirian Merawat Diri Pada Pasien <i>Skizofrenia</i> di Puskesmas Lamongan Kabupaten Lamongan Tahun 2019	52
Gambar 3.1 Rancangan desain penelitian <i>One Grup Pretest-Posttest</i>	54
Gambar 3.2 Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Peningkatan Kemandirian Merawat Diri Pada Pasien <i>Skizofreniadi</i> Puskesmas Lamongan Kabupaten Lamongan Tahun 2019	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Lembar Surat Permohonan Ijin Melakukan Survei Awal
- Lampiran 3 : Lembar Balasan Surat Permohonan Ijin Melakukan Survei Awal
- Lampiran 4 : Lembar Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Surat Rekomendasi Atau Persetujuan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Observasi
- Lampiran 9 : Lembar SOP (Standart Operational Prosedur)
- Lampiran 10 : Lembar Tabulasi Data
- Lampiran 11 : Lembar Hasil SPSS
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Samadengan
>	: Lebih dari
\leq	: Kurang lebih sama dengan
RISKESDAS	: Riset, Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ECT	: <i>Electroconvulsive</i>
H _l	: Terdapat hubungan yang signifikan
M.Kes	: Magister Kesehatan
Amd. Kep	: Ahli madya Keperawatan
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H	: Haji
SST	: Sarjana Sains Terapan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kerja
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
PHK	: Pemutusan Hubungan Kerja
kKal	: Kilo Kalori
CO	: Karbonmonoksida
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
SOP	: Standart Operasional Prosedur