



Studi Kasus

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan

Arief Yanto¹, Lyananda Sindy Febriyanti¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit: 1 Juli 2022
- Diterima: 16 Juli 2022
- Terbit: 27 Juli 2022

Kata kunci:

Istirahat Tidur; Ansietas; Lansia; Relaksasi otot progresif

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak jelas disertai dengan perasaan, ketidakpastian, ketidakberdayaan, ketidaknyamanan dan Ketika diri merasa ketidakamanan. Kecemasan ini adalah masalah Kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia. Kecemasan pada lansia adalah ditandai dengan gangguan tidur, penarikan diri dan perilaku mengisolasi, dan perilaku kompulsif lainnya. Penanganan kecemasan salah satunya bisa diatasi dengan menggunakan Teknik non farmakologi yaitu dengan non farmakologi salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala kecemasan. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif studi dengan pendekatan proses keperawatan menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien kecemasan yang berjumlah 3 responden yang diperoleh dari pre-test yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kecemasan yang dirasakan diukur menggunakan HARS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*). Hasil studi kasus pada ketiga responden dengan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu dengan 4x pertemuan dan lama waktu yang digunakan 15-20 menit terjadi penurunan skala kecemasan dari sebelum dilakukan terapi hasil yang ditemukan adalah kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 26 dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif kecemasan dapat menurun menjadi kecemasan ringan dengan nilai rata-rata 15. Terapi relaksasi otot progresif menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia baik fisik, fisiologis maupun psikologis. Masalah kesehatan jiwa yang sering dialami pada lansia salah satunya yaitu insomnia (Dariah and Okatiranti, 2015).

Insomnia ialah suatu kumpulan kondisi yang memiliki ciri salah satunya yaitu gangguan kualitas tidur (Rarasta, Ar, and Nita, 2018). Gangguan tidur yaitu suatu kumpulan kondisi yang memiliki ciri dengan gangguan dalam jumlah kualitas atau waktu tidur pada seorang individu terutama pada lansia membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama ditempat tidur sebelum tidur) dan

Corresponding author:

Lyananda Sindy Febiyati

lyanandasindyf@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 2 No 2, Juli 2022

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>

memiliki lebih sedikit untuk waktu tidur nyenyaknya (Barat, 2021). Gangguan tidur dapat menyebabkan dampak buruk terhadap keseimbangan tubuh baik fisiologis maupun psikologis. Adapun dari sisi fisiologis adalah aktivitas sehari-hari menurun, kelelahan sepanjang tidur, dan daya tahan tubuh menurun sedangkan dari sisi psikologis salah satunya adalah kecemasan (Hotijah, Dewi, and Kurniyawan, 2021).

Kecemasan merupakan rasa khawatir yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak menentu (Dariah and Okatiranti, 2015). Kecemasan merupakan masalah Kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia (Yuniartika et al., 2021). Di Indonesia prevalensi kecemasan diperkirakan 9%-21% populasi umum (Tori Rihiantoro, 2018). Kecemasan pada lansia ditandai dengan adanya gangguan tidur, gugup, gemetar, kekecewaan, kekhawatiran, yang berlebihan, kecemasan saat bergerak, menarik diri dan perilaku mengisolasi penarikan diri dan perilaku mengisolasi (Yuniartika et al., 2021). Prevalensi Kecemasan pada lansia di Indonesia antara usia 60-69 tahun adalah 93,8% dari populasi 112,2% (Yuniartika et al., 2021).

Kecemasan yaitu perasaan yang tidak jelas disertai dengan perasaan, ketidakpastian, ketidakberdayaan, ketidaknyamanan dan Ketika diri merasa ketidakamanan (Stuart, 2013). Dalam kecemasan ini yang akan diatasi yaitu factor psikologis. Faktor psikologis merupakan salah satu factor yang sering dialami oleh penderita kecemasan karena rasa cemas yang terjadi pada tubuh seseorang berawal dari rasa dan pikiran yang tidak pasti hingga menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan (Hotijah et al., 2021).

Kecemasan Menurut (Ely Yustiana, 2017) dapat diatasi dengan dua Tindakan yaitu

farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologis meliputi pengonsumsi obat dari golongan mempercepat tidur, seperti kloralhidra, benzodeprin, dan prometazin yang dapat menimbulkan dampak negative pada tubuh seperti mengantuk di siang hari dan ketrgantungan (Jember, Erfrandau, and Widayati, 2017). Sedangkan Tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan meliputi: terapi dengan mencium wewangian seperti wangi bunga lavender (Anon, 2021), terapi tertawa dengan menggunakan humor dan tawa (Jember et al., 2017), dan terapi yang paling sering digunakan untuk mengurangi kecemasan salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif (Yuniartika et al., 2021).

Relaksasi otot progresif menurut Gemilang (2013) adalah terapi dengan cara peregangan otot kemudian dengan relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dengan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang (Tori Rihiantoro, 2018). Relaksasi otot progresif ialah strategi yang efektif dan banyak digunakan untuk menghilangkan stress yang menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot-otot yang bergantian (Burhan, 2021).

Hasil perawatan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan secara signifikan (Yuniartika et al., 2021). Hasil perawatan lain mengungkapkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Tori Rihiantoro, 2018).



Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang merawat 115 lansia. Lansia yang dirawat menderita beberapa penyakit baik dari fisiologis maupun psikologis. Pada psikologis lansia yang sering dikeluhkan yaitu kecemasan, jumlah lansia yang menderita kecemasan yaitu sejumlah 25 lansia. Salah satu kecemasan yang dialami oleh lansia yaitu kecemasan yang menyebabkan insomnia, jumlah lansia yang menderita ini sejumlah 40 lansia.

Studi ini bertujuan untuk menerapkan tindakan relaksasi otot progresif untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur lansia yang mengalami kecemasan.

METODE

Desain yang digunakan dalam perawatan studi kasus ini adalah *Design descriptive studi*. Studi deskriptif adalah perawatan dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui nilai dari variable mandiri tanpa membuat komprasi, atau mengkorelasikan dengan variable yang lain. Studi ini digunakan untuk mengatasi kecemasan. Pendekatan pada Terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan asuhan keperawatan.

Subyek studi kasus yang digunakan dalam asuhan keperawatan ini adalah mengambil klien dari suatu Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dengan kecemasan pada lansia. Jumlah subjek studi kasus adalah 3 orang lansia. Kriteria Inklusi subjek studi antara lain: Jenis kelamin Wanita, berada di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang, mengalami gangguan tidur, dan mengalami kecemasan. Studi kasus ini dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading pada bulan Juni 2022.

Instrument yang akan digunakan dalam studi kasus ini adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HRS-A) merupakan salah cara untuk mengukur tingkat kecemasan baik

secara psikis maupun somatic pada anak, orang dewasa, maupun lansia. HRS-A terdiri dari 14 pertanyaan (Yuniartika et al., 2021).

Perawat memberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur studi kasus kepada lansia pada saat kontrak pengelolaan lansia. Lansia diminta menandatangani lembar persetujuan menjadi subjek studi kasus sebelum dilakukan Tindakan keperawatan. Perawat tidak mencantumkan identitas lansia dan mengganti dengan nomor subjek studi kasus.

HASIL

Pengkajian yang dilakukan oleh perawat yang mendatangi rumah pelayanan sosial pucang gading semarang, klien Ny.F, Ny.S, Ny.H. Hasil pengkajian tekanan darah Ny F 120/100 mm/hg, dengan nadi 115x/menit, RR 20x/menit. Ny F mengatakan susah tidur, cemas apabila teringat dengan anaknya yang sudah lama tidak memberi kabar, klien merasa kesepian, klien tampak lesuh, sedih dan sering melamun. Pengkajian dari Ny H klien mengatakan susah tidur dan kurang nyaman,saat siang tidak pernah tidur dan untuk tidur malam harus menunggu sampai tengah malam agar dapat tidur, selalu memikirkan kebersamaan dengan keluarga, sering merasa pusing, badan terasa lemas, klien tampak gelisah, tidak semangat, dengan tekanan darah 127/90 nadi 110x/menit RR 20x/menit. Hasil pengkajian Ny. S klien mengatakan badan lemas, tidur tidak nyaman, hati tidak tenang, nyeri di pinggang akibat jatuh dari kamar mandi, nafsu makan berkurang, tidur tidak teratur, klien tampak kurang bersemangat, suara bergetar, sering memegang pinggang, kurang focus saat diajak berbicara dengan hasil tekanan darah 125/10, Nadi 115x/menit RR 20x/menit.

Berdasarkan data yang diperoleh Dari ketiga responden tersebut diagnosis yang mungkin muncul adalah ansietas



berhubungan dengan disfungsi system keluarga, gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang control tidur, deficit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi sesuai dengan karakteristik yang ada pada SDKI (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia).

Perencanaan Tindakan keperawatan dalam studi kasus ini untuk mengatasi diagnosis ansietas. Rencana Tindakan keperawatan yang disusun bertujuan untuk menurunkan kecemasan dengan melakukan pemberian pengobatan non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif sesuai didalam SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) yang dilakukan pada saat pagi hari dengan waktu 15-20 menit diharapkan kecemasan dapat menurun.

Berdasarkan tujuan kriteria hasil tersebut perawat merencanakan Tindakan keperawatan dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur HARS-A (*Hamilton Rairing Scale For Anxiety*).

Setelah dilakukan Tindakan keperawatan luaran utama yang diharapkan tingkat kecemasan menurun. Kriteria hasil yang dapat dirumuskan dari luaran tingkat kecemasan menurun dengan kriteria hasil sebagai berikut : Perilaku tegang dan gelisah menurun, Frekuensi pernapasan dan nadi sedang, Konsentrasi membaik.

Berdasarkan dari kriteria hasil perawat merumuskan beberapa intervensi yaitu ada beberapa intervensi keperawatan yang akan dilakukan sebagai berikut:

Aktivitas intervensi observasi berupa: 1) Identifikasi saat tingkat ansietas berubah, 2) Identifikasi kemampuan-kemampuan mengambil keputusan, 3) Monitor tanda-tanda ansietas. Aktivitas intervensi terapeutik antara lain : 1) Ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, 2) Temani pasien untuk mengurangi kecemasan, 3) Pahami situasi

yang membuat ansietas, 4) Gunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan, 5) Diskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang.

Tindakan dilakukan kepada 3 responden 4x dalam 2 minggu yaitu pada tanggal 24,25,27 dan 28 bulan juni 2022 pada pagi hari. Durasi waktu yang digunakan dalam penerapan terapi ini 15-20 menit pada setiap responden. Sebelum dan setelah Tindakan dilakukan perawat akan melakukan pengukuran kecemasan kepada klien dengan alat ukur HARS-A (*Hamilton Rairing Scale For Anxiety*). Dalam pelaksanaan terapi respon klien baik, mampu mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, klien tampak kooperatif, antusias dalam setiap Gerakan, klien tampak nyaman dan menikmati. Saat penerapan ini berlangsung ada beberapa factor pendukung yaitu : 1) perawat sudah disediakan tempat untuk melakukan penerapan, 2) klien mengikuti gerakan dengan baik. Adapun factor penghambat dalam pelaksanaan penerapan yaitu: 1) lingkungan yang kurang tenang, 2) jarak tempat penerapan yang cukup jauh.

Berikut ini data hasil pengukuran skala kecemasan dari sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada ke 3 responden tersebut:

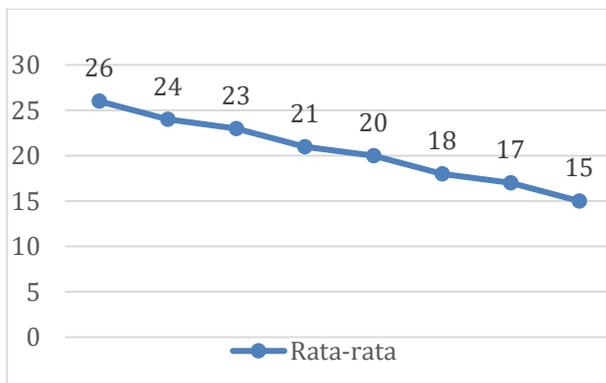
Tabel 1
Hasil skala kecemasan pre dan post Terapi ROP

| Hari | Pengukuran | R 1 | R2 | R3 | Rata-rata |
|--------|------------|-----|----|----|-----------|
| Hari 1 | Pre | 27 | 25 | 26 | 26 |
| | Post | 25 | 24 | 23 | 24 |
| Hari 2 | Pre | 24 | 23 | 22 | 23 |
| | Post | 21 | 22 | 21 | 21 |
| Hari 3 | Pre | 21 | 20 | 19 | 20 |
| | Post | 18 | 19 | 17 | 18 |
| Hari 4 | Pre | 17 | 18 | 16 | 17 |
| | Post | 15 | 16 | 14 | 15 |

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa ke3 klien sebelum diberikan terapi memiliki tingkat kecemasan sedang. Pada hari pertama dan



ke 2 setelah dilakukan terapi, nilai yang diperoleh dari ke 3 klien sudah menunjukkan adanya penurunan kecemasan tetapi masih dengan tingkat cemas sedang. Saat hari ke 3 sebelum kegiatan dimulai perawat menanyakan perihal pola tidur klien dan klien menjawab bahwa tidur sudah mulai teratur, lebih nyaman dan tenang dan hasil dari pre test menunjukkan bahwa adanya penurunan dari kecemasan sedang menuju ke ringan. Hasil yang diperoleh pada hari ke 4 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa ke 3 klien sudah mengalami penurunan menjadi cemas ringan dan tidur sudah teratur dengan respon klien mengatakan lebih tenang, nyaman, dan relax.



Gambar 1
Hasil Rata-rata Penurunan Kecemasan

Berdasarkan dari hasil data diatas menunjukkan bahwa dari ke 3 klien pada hari pertama sebelum diberikan terapi menunjukkan adanya tingkat kecemasan sedang dengan hasil rata-rata 26. Setelah diberikan terapi pada setiap pertemuan klien menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Hasil yang diperoleh dari ke 3 klien yaitu menunjukkan adanya penurunan menjadi kecemasan ringan dengan nilai rata-rata 15.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus dalam pengkajian menunjukkan bahwa ke 3 klien mengalami

susah tidur yang disebabkan oleh kecemasan. Data yang dapat disimpulkan dari ketiga klien yaitu klien mengeluh gelisah, susah tidur dan perasaan kurang nyaman. hasil dilakukan pengkajian menunjukkan bahwa klien mengalami kecemasan tingkat sedang. Hal ini sama halnya dengan perawatan (Sincihu, 2018) yang menyatakan bahwa kecemasan ringan, sedang maupun berat dapat mempengaruhi gangguan tidur pada lansia.

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa diagnosis keperawatan ansietas sesuai dengan karakteristik yang ada pada SDKI (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia). Asietas atau kecemasan merupakan perasaan yang tidak jelas disertai dengan perasaan, ketidakpastina, ketidakberdayaan, ketidaknyamanan dan Ketika diri merasa ketidakamanan (Stuart, 2013).

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan kepada ke 3 klien yaitu dengan penerapan non farmakologi terapi relaksai otot progresif sesuai dengan intervensi terapi yang telah tertera pada SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Hal ini diperkuat dengan hasil perawatan dari studi lain yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan terapi relaksasi otot progresif (Mawardika et al., 2020).

Teknik relaksasi otot progresif adalah Teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti (Kushariyadi, 2011). Terapi relaksasi otot progresif yaitu peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013). Relaksasi ini dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stress ini



bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan. Sehingga relaksasi progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Rihiantoro et al., 2018).

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa implementasi yang digunakan sesuai dengan perawatan Yuniartika. Implementasi yang dilakukan yaitu dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif yang mana sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, perawat melakukan pengkajian dan mengukur kecemasan dengan menggunakan HARS-A.

Setelah implementasi dilakukan perawat mengevaluasi ke 3 klien mengenai penurunan kecemasan. Hasil dari diberikannya intervensi terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan klien terutama dalam memberikan rasa nyaman dan tenang serta dapat memperbaiki pola tidur klien. Skala kecemasan pada klien sudah menurun dari cemas sedang menjadi cemas ringan.

Perawat menyimpulkan bahwa perawatan dari Yuniartika, 2021 yang berjudul "Reducing anxiety level by using progressive relaxation among the elderly people in the nursing home" membuktikan benar adanya bahwa Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dibuktikan juga dengan pengukuran kecemasan dengan menggunakan kursioner HARS-A (*Hamilton Rairing Scale For Anxiety*) dengan penurunan skala yang sebelum diberikan terapi dapat dikategorikan ansietas sedang dan setelah diberikan mengalami penurunan menjadi ansietas ringan.

SIMPULAN

Implementasi Penerapan relaksasi otot progresif dilakukan selama 4x pertemuan dalam 2 minggu, penerapan sesuai dengan standart operasional prosedur yang diberikan selama 15-20 menit. Pemberian terapi relaksasi otot progresif kepada tiga responden selama 2 minggu dapat menurunkan kecemasan secara signifikan dari cemas sedang menjadi cemas ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Perawat berterimakasih kepada klien lansia yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian studi ini.

REFERENSI

- Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1699-1704.
- Barat, N. T. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok*.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2), 87-104.
- Ely Yustiana, A. M. S. (2017). *Jurnal Psikologi*.
- Erfrandau, A., & Widayati, N. (2017). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 276-283.
- Gemilang. (2013). *manajemen stres dan emosi*.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember (*Correlation of Anxiety Levels with Sleep Quality of New Students from Outside Java Island of University of Jember*). 9(2), 111-115.
- Kushariyadi, S. A. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien psikogeriatrik*.



- Mawardika, T., Umi Aniroh, Lestari, P., & Tina Mawardika, Umi Aniroh, P. L. (2020). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu post partum. *Jurnal Gizi Dan Pangan, 12*(2), 277–286.
- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas , kualitas , atau waktu masuk tidur (sleep onset problem). *Biomedical Journal of Indonesia, 4*(2), 60–66.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 14*(2), 129–135.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., Yola, P., Kedokteran, F., Katolik, U., & Mandala, W. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma, 2071*(1), 15–30.
- Stuart, G. W. (2013). Principle and practice of Psychiatric nursing, 10th Edition. In *St. Louis*.
- Suherman, B., Erika, K. A., & Said, S. (2022). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety: A Literatur Review. *Scientific Journal of Nursing, 8*(1).
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., & Zanuar, A. (2021). Reducing anxiety level by using progressive relaxation among the elderly people in the nursing home &. *Enfermería Clínica, 31*, S381–S385.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.030>

