

Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson di Desa Padang Brahrang

Preventive Efforts In Handling Anxiety In The Elderly With Benson Relaxation Therapy In Padang Brahrang Village

Ani Rahmadhani Kaban^{1*}, Agus Surya Bakti², Priska Emiliana³

^{123*} Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 11 – 06 – 2025

Diterima: 11 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Elderly people are prone to anxiety because they experience many changes both physically and functionally, mental changes and psychosocial changes. Benson relaxation is one of several relaxation techniques that can be used to overcome anxiety and its effect on reducing anxiety in the elderly has been known. The advantage of Benson relaxation compared to other relaxation techniques is that this relaxation is easy to do anytime and has no dangerous side effects. In addition, this relaxation can reduce medical costs and can be easily applied to prevent anxiety. The purpose of implementing this community service is to provide knowledge to the elderly about the benefits of Benson relaxation therapy in preventing anxiety. This community service was carried out in Brahrang village, especially for the elderly. The results of community service in Brahrang Village showed that the elderly actively listened to every information and actively asked questions in discussions. It is hoped that with community service in Brahrang Village, the elderly can use Benson relaxation techniques as a Preventive Effort in Overcoming Anxiety.

Keywords: Benson relaxation, Elderly people, Anxiety.

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Ani Rahmadhani Kaban, S.Kep.,
Ns., M.Kep.; Institut Kesehatan
Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono
No. 107, Helvetia, Medan,
Indonesia 20124.

Phone: 082163371524

Email: anikaban92@gmail.com

Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan telah diketahui pengaruhnya terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang manfaat dari terapi relaksasi benson dalam mencegah kecemasan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Brahrang terkhusus pada lansia. Hasil dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat di Desa Brahrang ini menunjukkan bahwa para lansia mendengarkan dengan aktif setiap informasi dan aktif bertanya diskusi. Diharapkan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat di Desa Brahrang para lansia bisa menggunakan teknik relaksasi benson sebagai upaya preventif penanggulangan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Lansia, Kecemasan

PENDAHULUAN

Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan telah diketahui pengaruhnya terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Perjalanan hidup manusia di dunia melewati beberapa fase kehidupan, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa kemudian menjadi tua. Lanjut usia merupakan proses alami yang ditentukan oleh Allah SWT yang pasti akan dialami oleh semua manusia dimana akan ada perubahan kemunduran secara bertahap pada fisik, mental dan sosial. Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai dari 60 tahunan sampai akhir kehidupan. Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir proses penuaan. Lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Pengaruh proses penuaan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah status kesehatan. Penyakit atau keluhan umum yang biasa dirasakan oleh lansia adalah hipertensi, rematik, penyakit pernafasan dan gangguan tidur (1).

Gangguan psikologis lansia yaitu merasa kesepian, cemas bahkan depresi. Lansia rentan mengalami cemas karena adanya penurunan mekanisme coping dalam menyelesaikan masalah. Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang lazim terjadi pada lansia. Beberapa hal yang menyebabkan hal ini diantaranya : adanya penyakit medis karena penurunan fungsi fisiologis, kehilangan pekerjaan, pasangan hidup, keluarga serta pikiran tentang kematian. Metode relaksasi merupakan salah satu cara mengatasi kecemasan (2). Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang lazim terjadi pada lansia. Beberapa hal yang menyebabkan hal ini diantaranya : adanya penyakit medis karena penurunan fungsi fisiologis, kehilangan pekerjaan, pasangan hidup, keluarga serta pikiran tentang kematian. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa tehnik relaksasi yang dapat digunakan. Relaksasi Benson ialah pengembangan dari metode relaksasi pernafasan yang menyertakan faktor keyakinan pasien yang mampu membuat lingkungan internal kondusif sehingga mampu mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan (3).

Beberapa hal yang berguna untuk penurunan ketegangan dan memiliki kondisi tenang seperti : menghilangkan nyeri, insomnia menurunkan tekanan darah, menurunkan stress, cemas dan depresi, relaksasi Benson sudah sering dilakukan. Relaksasi Benson dilakukan dengan memusatkan perhatian atau fokus pada kalimat ritual yang di ucapkan berulang-ulang dan menghilangkan hal-hal yang dapat mengganggu fokus pikiran. Relaksasi ini bisa dilakukan selama 10-15 menit minimal dua kali dalam sehari. relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan (4).

Metode relaksasi merupakan salah satu cara mengatasi kecemasan. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa tehnik relaksasi yang dapat digunakan. Relaksasi Benson ialah pengembangan dari metode relaksasi pernafasan yang menyertakan faktor keyakinan pasien yang mampu membuat lingkungan internal kondusif sehingga mampu mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Dalam beberapa hal yang berguna untuk penurunan ketegangan dan memiliki kondisi tenang seperti : menghilangkan nyeri, insomnia, menurunkan tekanan darah, menurunkan stress, cemas dan depresi, relaksasi Benson sudah sering dilakukan (5).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Dalam Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait terapi relaksasi benson yang dapat mengurangi tingkat kecemasan para lansia di masa tua, dikarena banyaknya pikiran atau rasa sakit didalam tubuh. Oleh karena itu penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada para lansia yang ada di Desa Padang Brahrang.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan Pada Tanggal 12 April 2025 pukul 09.00-12.00 Wib. Peserta dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjumlah 40 peserta atau Lansia yang ada di Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Desa di Desa Padang Brahrang
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan keterampilan dalam upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. *Pre test* dilakukan diawal sebelum dilakukan penyuluhan kepada para lansia.
 - b) Penyuluhan materi upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang
 - c) Demonstrasi Penerapan upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang
 - d) *Post-test* pengetahuan upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. *Post test* dilakukan pada saat setelah dilakukan penyuluhan pada lansia terkait pemberian Edukasi Dalam Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan.
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran yaitu lansia
3. Penutup
 - a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Dalam Memberikan Edukasi Tekait Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah power point (PPT), leaflet, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta atau lansia dalam PKM ini.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pengabdian masyarakat Tanggal 12 April 2025 di Desa Padang Brahrang sebanyak 30 Lansia. Lansia yang mengikuti penyuluhan Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang mengikuti serta mendengarkan semua materi yang dipaparkan. Para lansia juga aktif dalam mengaplikasikan terapi relaksasi sehingga partisipan merasakan efek dari terapi relaksasi yang dilakukan. Penerapan manajemen teknik relaksasi yang dilakukan pada remaja atau partisipan guna untuk meningkatkan Pikiran Positif. Oleh karena itu, pentingnya melakukan teknik relaksasi untuk lansia untuk mengurangi beban pikiran dan stress (6).

Kecemasan (anxiety) adalah kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang mengeluhkan suatu hal buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang dialami ketika menghadapi ancaman, namun kecemasan dapat menjadi tidak normal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila tiba-tiba tidak pemicunya yaitu, apabila lain merupakan respons pada peralihan lingkungan. Pada kasus ekstrem, kecemasan bisa mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan selanjutnya timbul ketika antara dorongan dari id untuk pemisahan dari ego, dan kecemasan kedua timbul antara dorongan dari id yang melepaskan dan kecurigaan pada super-ego. Konflik secara tidak sadar ditekan namun tidak berdampak oleh waktu, seringkali tidak pragmatis dilebih-lebihkan. Tekanan ini disebabkan oleh tiga peristiwa yaitu : penurunan super ego, peningkatan tekanan id, dan stres psikososial yang menciptakan kecemasan berikutnya (7).

Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan. Terapi Relaksasi Benson dikemukakan oleh seorang ilmuwan bernama Herbert Benson, merupakan suatu prosedur yang dapat membantu individu mengalami situasi penuh stress dan usaha menghilangkan stress. Teknik Relaksasi ini terdiri atas empat komponen dasar, yaitu suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif dan posisi nyaman (8).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam upaya mengatasi kecemasan pasien adalah dengan memberikan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stress subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri. Relaksasi dapat membuat otot rileks dan pasien dapat mengalihkan perhatian cemasnya kepada kegiatan relaksasi yang dilakukan. Ketika tubuh dalam keadaan rileks maka akan terjadi penurunan pada hormon kortisol serta adrenalin. Selain itu terjadi peningkatan hormon serotonin dan endorfin. Peningkatan hormon ini mempengaruhi respon fisiologis berupa penurunan denyut jantung, menurunkan gelisah, dan membuat pasien lebih tenang (9).

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress. Saat dilakukannya latihan relaksasi Benson ini lansia dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan stress (depresi) atau memelihara dan meningkatkan kesehatan (10).

Cara kerja teknik relaksasi benson yaitu berfokus pada kata atau ungkapan yang diucapkan secara berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam. Pernafasan yang panjang ini akan memberikan energi yang cukup karena pada saat menghembuskan napas mengeluarkan karbondioksida dan pada saat menghirup napas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah

kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (11). Proses pernapasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan di proses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan .Apabila dalam untuk tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada lansia (12).

Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga teknik relaksasi yang tepat dilakukan dalam menangani masalah kecemasan ataupun ketidaknyamanan pada lansia yaitu teknik relaksasi Benson (13). Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh yang mengakibatkan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab stres. Terdapat berbagai jenis relaksasi, salah satu teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan adalah teknik relaksasi Benson Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya (14).

Manfaat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat yang bertema Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. Terapi relaksasi sangat dibutuhkan para lansia untuk mengurangi tingkat kecemasan serta stress di lingkungan. Pengabdian kepada masyarakat juga memberikan simulasi praktikum bagaimana melakukan terapi relaksasi kepada lansia sehingga dapat merasakan manfaat terapi relaksasi (15). Terapi relaksasi dapat dilakukan dimana saja dengan syarat ruangan yang nyaman, rileks serta fokus para tenaga kerja kesehatan yang terarah ke terapi relaksasi. Partisipan yang mempraktekkan langsung terapi relaksasi mengemukakan bahwa lebih nyaman, rileks serta merasa tenang. Hal ini yang membuat dilakukannya terapi relaksasi patut untuk dilakukan oleh para lansia Di Desa Padang Brahrang.

Faktor penghambat yang dialami pada saat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat salah satunya adalah ketidakinginan beberapa para lansia dalam melakukan terapi relaksasi dikarenakan malu dan tidak percaya diri untuk melakukannya didepan tenaga kesehatan yang lain, dan faktor penghambat yang lain adalah kurang fokusnya para remaja dalam melakukan teknik relaksasi sehingga ketidaktepatan dalam melakukan terapi relaksasi. Faktor pendukung dari pengabdian kepada masyarakat terapi relaksasi antara lain ruangan pertemuan yang nyaman serta keaktifan tenaga kesehatan dalam berdiskusi tentang terapi relaksasi, sehingga materi dapat disampaikan dengan lugas dan baik. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Padang Brahrang. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tentunya sudah sesuai prosedur dan izin dari Kepala Desa Padang Brahrang. Ruang pertemuan yang nyaman membuat para lansia bersemangat dalam mengikuti pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Bapak Kepala Desa Padang Brahrang

KESIMPULAN

Pada dasarnya pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang penting untuk memberikan informasi wawasan serta pengetahuan kepada masyarakat. Keinginan atau motivasi masyarakat sangat berpengaruh terhadap sukses atau tidaknya penyampaian edukasi ke masing-masing masyarakat. Edukasi melakukan terapi relaksasi dalam upaya preventif dalam penanggulangan kecemasan, hal ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam melakukan terapi relaksasi.

SARAN

Sebagai saran untuk para partisipan para lansia di Di Desa Padang Brahrang untuk selalu menjaga kesehatan jiwa dan pikiran positif, oleh karena itu diperlukan untuk melakukan terapi relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyelesaikan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat serta Ibu-Ibu PKK Desa Pada Brahrang yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan kepada para lansia di Desa Padang Brahrang, dan kepada mahasiswa dan rekan dosen yang telah membantu kesuksesan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekawati S. Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia. Jawa Tengah: Universitas Sebelas Maret; 2011.
2. Hawari D. Stress, cemas, dan depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2013.
3. Riyani H. Efektivitas relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa [skripsi tidak dipublikasikan]. Makassar: UIN Alauddin Makassar; 2019.
4. Inayati N. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60–70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember [skripsi tidak dipublikasikan]. Jember: Universitas Jember; 2012.
5. Maryam S, Asih W, Afiyanti Y, Pramono N, Rosidawati I. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
6. Purwanto H. Pengantar perilaku manusia untuk keperawatan. Jakarta: EGC; 2013.
7. Fitri D, Ifdil A. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*. 2016;5(2). Available from: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
8. Laka O, Widodo D, H W. Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*. 2018;3(1):22–32.
9. Padillah NN. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada klien pre operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Majalaya [Skripsi]. Bandung: Universitas Bhakti Kencana; 2019. Available from: <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1633>

10. Al Bachri. Gambaran emosi dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Bahu. *eBiomedik*. 2018;6(1).
11. Wulandari M, Mahadini C. Kiat mengatasi kecemasan lansia di rumah asuh anak dan lansia griya. *Journal of Community Engagement and Employment*. 2020. Available from: <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
12. Nayati N. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60–70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember [Skripsi]. Jember: Universitas Jember; 2012.
13. Maryam S, Nurrahmi H, Rini Y, Rosidawati D, Yamin A. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2015
14. Solehati T, Ayu SM. Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: Refika Aditama; 2015.
15. Riyani H. Efektivitas relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa. Makassar; 2019.