

2023_Pengmas_KMB

by Dhemes Alin

Submission date: 22-Jun-2024 06:57PM (UTC+0700)

Submission ID: 2257617379

File name: 2023_Pengmas_KMB.pdf (633.3K)

Word count: 2862

Character count: 18575



Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Mellitus Berbasis Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat Desa Sungai Rangas, Martapura Barat

Prevention of Hypertension and Diabetes Mellitus Based on Health Education in the Community of Sungai Rangas Village, West Martapura

Bernadetta Germia Aridamayanti^{*}, Maulidya Septiany, Agianto, Noor Diani

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Vol. 4 No. 1, Juni 2023

DOI :

10.35311/jmpm.v4i1.231

Informasi artikel:

Submitted: 01 Mei 2023

Accepted: 23 Juni 2023

*Penulis Korespondensi :

Bernadetta Germia
Aridamayanti
Program Studi Keperawatan,
Fakultas Kedokteran,
Universitas Lambung
Mangkurat
E-mail :
bernadetta.aridamayanti@ulm.
ac.id
No. Hp : 085348972506

Cara Sitasi:

Aridamayanti, B. G., Septiany, M., Agianto, & Diani, N. (2023). Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Melitus Berbasis Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat Desa Sungai Rangas, Martapura Barat. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 261-267. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.231>

ABSTRAK

Penyakit hipertensi dan Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang memiliki konotasi budaya karena perilaku hidup yang tidak sehat. Hipertensi dan Diabetes Mellitus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler serta gangguan metabolik dalam tubuh. Berbagai macam upaya dilakukan untuk menekan dan mencegah kejadian Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Salah satu upaya yang dilakukan yakni melakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan manajemen diabetes mellitus serta meningkatkan status kesehatan masyarakat. Pengabdian masyarakat ini juga bagian dari kerja sama antara institusi perguruan tinggi dengan lintas sektor di Desa Sungai Rangas, Kecamatan Martapura Barat, Kabupaten Banjar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti sebanyak 95 orang yang terdiri dari 58 orang laki-laki dan 37 orang perempuan, dengan rentang usia antara 15-87 tahun. Masyarakat merasa antusias mengikuti kegiatan edukasi kesehatan tersebut. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan masyarakat serta mampu berkontribusi secara nyata dalam mendukung upaya pemerintah menurunkan kejadian hipertensi dan diabetes mellitus.

Kata kunci: Hipertensi, Diabetes Mellitus, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Hypertension and Diabetes Mellitus are chronic diseases that have cultural connotations due to unhealthy lifestyles. Hypertension and Diabetes Mellitus will cause an increase in abnormal blood pressure which can be the main cause of cardiovascular disease and metabolic disorders in the body. Various efforts have been made to suppress and prevent the occurrence of hypertension and diabetes mellitus. One of the efforts made is conducting health education to the community through community service activities. This community service aims to increase knowledge about the prevention of hypertension and management of diabetes mellitus and improve the health status of the community. This community service is also part of the collaboration between higher education institutions and cross-sectors in Sungai Rangas Village, Martapura Barat District, Banjar Regency. This community service activity was attended by 95 people consisting of 58 men and 37 women, with an age range between 15-87 years. The community was enthusiastic about participating in the health education activities. This activity is expected to increase public information and knowledge and be able to contribute significantly in supporting the government's efforts to reduce the incidence of hypertension and diabetes mellitus.

Keywords: Hypertension, Diabetes Mellitus, Health Education



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi dan Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang memiliki konotasi budaya karena perilaku hidup yang tidak sehat. Hipertensi dan Diabetes Mellitus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler serta gangguan metabolik dalam tubuh (Hasanah, 2022). Berdasarkan rekomendasi *Join National Committee dalam The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* menyebutkan bahwa hipertensi di dunia adalah 1,13 miliar (2020), 1,56 miliar (2021). Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menjelaskan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter menunjukkan bahwa persentase terbanyak kasus pada lansia usia 55-64 tahun yaitu sebesar 6,3% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kenyataan ini menunjukkan apabila tidak dilakukan program intervensi sebagai upaya pengendalian penyakit DM dikhawatirkan akan terjadi peningkatan kasus Diabetes Mellitus dan berbagai komplikasinya pada lansia di masa yang akan datang (Siswanjani et al., 2018).

Berdasarkan data catatan registrasi buku pengobatan UPT Puskesmas Martapura Barat didapatkan data jumlah kunjungan sebanyak 23 kunjungan dari Desa Sungai Rangas dengan jenis kunjungan paling banyak yaitu kontrol hipertensi sebanyak 8 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Puskesmas dan Kader Desa didapatkan data kasus 10 penyakit terbanyak yang ada di Desa Sungai Rangas adalah Hipertensi, Diabetes Mellitus, Gastritis, Demam, Diare, Sakit Gigi, Batuk Pilek, dan penyakit musiman seperti *Varicella*, Diare, dan gatal-gatal dengan Hipertensi menjadi penyakit terbanyak nomor 1 dan diabetes mellitus pada peringkat 2 (Barat, 2023). Berdasarkan data hasil pengkajian yang sudah dikumulatifkan dari semua RT dan KK

yang ada di Desa Sungai Rangas didapatkan hasil Hipertensi merupakan penyakit terbanyak pertama di Desa Sungai Rangas dengan presentase 40%, kemudian Diabetes Mellitus dengan presentase 20% (Risanty et al., 2015). Tingginya angka kejadian Hipertensi dan Diabetes Mellitus ini dipengaruhi kebiasaan masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan seperti masyarakat tidak suka makan buah karena di desa jarang ada buah-buahan serta senang mengonsumsi teh dan kopi setiap hari dengan gula yang banyak, masyarakat juga sering mengasinkan ikan sehingga memakan makanan yang asin, perilaku merokok, masyarakat sering makan tidak teratur dan saat memasak nasi masih keras sehingga tidak benar-benar masak, masyarakat sebenarnya sudah mengetahui pola hidup yang dapat memicu penyakit tetapi masih banyak yang tidak memperdulikannya. Selain itu sejak akhir bulan Januari 2023 hingga saat pengabdian masyarakat dilakukan daerah Sungai Rangas mengalami bencana banjir, banyak rumah warga terendam banjir sehingga warga mengaku sering tidak tidur malam untuk menjaga barang-barang di dalam rumah jika suatu saat banjir kembali pasang. Menurut warga, tidak tidur malam hari dan perasaan cemas ini sering membuat warga keesokan harinya merasa pusing dan tegang leher.

Berbagai upaya pencegahan dan penanganan hipertensi dan diabetes melitus sudah banyak dilakukan seperti pemberdayaan dan kelompok keluarga mandiri (KKM). Berbagai pendekatan yang dilakukan tersebut lebih dominan pada sistem di luar keluarga dengan memberdayakan kader dan perawat. Sementara pelibatan keluarga sebagai *primordial prevention* dengan berbasis budaya dalam pengendalian gula darah belum banyak menjadi kajian.

Menurut Leininger & McFarland (2002) melalui model *transcultural nursing* menjelaskan bahwa beberapa aspek budaya dapat menjadi bahan kajian dalam upaya

pemberian asuhan keperawatan. Selain itu, keluarga sebagai *family centre nursing* (FCN) menyebutkan bahwa keluarga merupakan unit dasar dalam perawatan anggota keluarga dan menjadi bagian yang sangat berpotensi untuk membantu lansia dalam mengatasi masalah kesehatan, mengubah status kesehatan serta mendukung terhadap perubahan gaya hidup. Perawat harus bekerjasama dengan keluarga untuk mencapai keberhasilan dalam pemberian asuhan kepada anggota keluarga (Booth et al., 2015; Tri Sulistiyowati et al., 2021).

Berdasarkan hal-hal tersebut, maka Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat (FK ULM) melakukan upaya pencegahan Hipertensi dan Diabetes Mellitus Berbasis Budaya pada masyarakat dengan pemeriksaan kesehatan dengan *screening* tekanan darah dan gula darah sewaktu, edukasi mengenai definisi hipertensi dan diabetes mellitus, penyebab, dampak, upaya mencegah dengan senam anti hipertensi dan manajemen diet Diabetes Mellitus.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bersama-sama dengan tim dosen dari departemen keperawatan lainnya yang ada di Program Studi Keperawatan FK ULM dan dibantu oleh HIMA (Himpunan Mahasiswa) serta TENSI (*Team of Emergency Nursing*). Langkah awal sebelum kegiatan dilakukan adalah mencari data dari pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar terkait masalah yang berkaitan dengan masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada masyarakat. Berkaitan dengan hal tersebut, maka topik mengenai hipertensi dan diabetes mellitus dibuktikan dengan data 10 besar penyakit yang ada di Desa Sungai Rangas. Selanjutnya, koordinasi dilakukan kepada Kecamatan, pihak Puskesmas, serta Kepala Desa Sungai Rangas untuk menentukan waktu pelaksanaan. Kendala yang dialami dalam tahapan koordinasi adalah hujan deras

yang diikuti dengan meluapnya sungai sehingga menyebabkan banjir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Maret 2023 pukul 08.00-12.00 WITA di halaman rumah Kepala Desa Sungai Rangas, Kecamatan Martapura Barat, Kabupaten Banjar dengan metode pendidikan kesehatan (penkes), ceramah, pemeriksaan kesehatan dan konsultasi. Jumlah masyarakat yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 95 orang. Materi yang disiapkan oleh tim dari departemen keperawatan medikal bedah disajikan ke dalam media leaflet. Adapun materi yang dimuat dalam leaflet adalah tentang senam anti hipertensi dan manajemen diet.

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu :

- 1) Sambutan- sambutan yang diberikan oleh Koordinator Program Studi Keperawatan, Ketua kegiatan pengabdian masyarakat, perwakilan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, Kepala UPT Puskesmas Martapura Barat, dan acara dibuka oleh Camat Martapura Barat.
- 2) Selanjutnya, warga diarahkan untuk melakukan proses pendaftaran sesuai nomor urut yang diberikan dan melakukan pemeriksaan kesehatan.
- 3) Hasil pemeriksaan kesehatan tersebut dipilah oleh panitia mahasiswa dan diarahkan sesuai usia serta keluhan yang dialami.
- 4) Pada saat kegiatan tersebut, tim dari departemen keperawatan medikal bedah melakukan wawancara dan edukasi dari berbagai tempat pada masyarakat dengan memberikan topik mengenai hipertensi dan diabetes mellitus.
- 5) Setelah edukasi diberikan, maka dilakukan evaluasi secara langsung dengan metode tanya jawab mengenai materi yang sudah diberikan dan sejauh mana pemahaman mengenai hipertensi dan diabetes mellitus.



Gambar 1. Tim Keperawatan Medikal Bedah bersama melakukan pemeriksaan

kesehatan dan edukasi kesehatan dengan media *leaflet*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelumnya seluruh masyarakat yang datang diperiksa kesehatannya dan didapatkan bahwa rata-rata masyarakat menderita tekanan darah tinggi diatas 140/100 mmHg, dan ini sesuai dengan data profil UPT Puskesmas Martapura Barat, didapatkan data kasus 10 penyakit terbanyak yang masuk dalam catatan puskesmas sebagai berikut (Barat, 2023):

Tabel 1. Jumlah penyakit terbanyak di UPTD. Puskesmas Martapura Barat (Februari 2023)

No.	Kode	Nama Penyakit	Jumlah
1.	I10	<i>Essential (Primary) Hypertension</i>	113
2.	E11	<i>Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus</i>	57
3.	R05	<i>Cough</i>	52
4.	M13	<i>Other Arhritis</i>	44
5.	L20	<i>Atopic Dermatitis</i>	43
6.	A15	<i>Respiratory Tuberculosis</i>	39
7.	J06	<i>Acute Upper Respiratory Infections of Multiple and Unspecified Site</i>	35
8.	J11	<i>Influenza</i>	33
9.	E78	<i>Pure Hypercholesterolaemia</i>	32
10.	K30	<i>Dispepsia</i>	28
		<i>Lainnya</i>	550
		<i>Jumlah</i>	1.030

Berdasarkan data pada tabel di atas, kasus penyakit terbanyak yang tercatat di profil UPT Puskesmas Martapura Barat dari kunjungan seluruh desa wilayah kerja UPT

Puskesmas Martapura Barat adalah hipertensi sebanyak 113 kasus, disusul oleh diabetes mellitus sebanyak 57 kasus yang terjadi pada bulan Februari 2023.

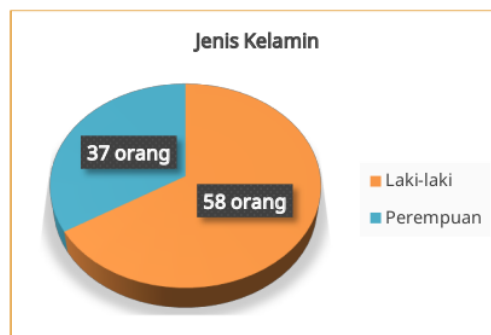


Gambar 2. Daftar 10 Penyakit Terbanyak di UPT Puskesmas Martapura Barat (Februari 2023)

Berdasarkan catatan registrasi buku pengobatan UPTD. Puskesmas Martapura Barat didapatkan data jumlah kunjungan sebanyak 23 kunjungan dari Desa Sungai Rangas Ulu dengan jenis kunjungan paling banyak yaitu kontrol hipertensi sebanyak 8 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bidan Desa dan Kader Desa didapatkan data kasus 10 penyakit terbanyak yang ada di Desa Sungai Rangas Ulu adalah Hipertensi, Diabetes Mellitus, Batuk, Arthritis, Dermatitis, Tuberkulosis, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Influenza, Hiperkolesterolemia dan Dispepsia. Hipertensi menjadi penyakit terbanyak nomor 1 di Desa Sungai Rangas Ulu. Tingginya angka kejadian Hipertensi di Desa Sungai Rangas Ulu dipengaruhi kebiasaan masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan seperti masyarakat tidak suka makan buah karena di desa jarang ada buah-buahan, masyarakat juga sering mengasinkan ikan sehingga memakan makanan yang asin, perilaku merokok, masyarakat sering makan tidak teratur dan saat memasak nasi masih keras sehingga tidak benar-benar masak, masyarakat sebenarnya sudah mengetahui pola hidup yang dapat memicu penyakit tetapi masih banyak yang tidak memperdulikannya (Dinkes Kabupaten Banjar, 2023). Selain itu sejak akhir bulan Januari 2023 hingga saat pengabdian masyarakat dilakukan daerah Sungai Rangas Ulu mengalami bencana banjir, banyak rumah warga terendam banjir sehingga warga mengaku sering tidak tidur malam untuk menjaga barang-barang di dalam rumah jika suatu saat banjir kembali pasang. Menurut warga, tidak tidur malam hari dan perasaan cemas ini sering membuat warga keesokan harinya merasa pusing dan tegang leher (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2021).

Selanjutnya, pengabdian masyarakat ini memberikan pendidikan kesehatan (penkes), ceramah, pemeriksaan kesehatan dan konsultasi bagi masyarakat agar dapat menghindari dan memodifikasi gaya hidup agar dapat terbebas dari hipertensi. Kegiatan

pengabdian masyarakat mengenai pencegahan Hipertensi dan Diabetes Mellitus berbasis budaya ini diikuti sebanyak 95 orang (58 orang laki-laki dan 37 orang perempuan) dengan rentang usia antara 15-87 tahun dengan karakteristik peserta seperti ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Proporsi peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan jenis kelamin

Pencegahan dengan pendeteksian dan pemberian edukasi merupakan bagian dari pengobatan hipertensi serta diabetes mellitus, karena mampu memutus mata rantai dan komplikasinya. Pencegahan hipertensi dilakukan melalui dua pendekatan (Booth et al., 2015; Setiawati et al., 2020; Siswanjani et al., 2018):

1. Pemberian edukasi tentang hipertensi.

Munculnya masalah kesehatan seperti hipertensi tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi. Penderita Hipertensi tidak menyadari sebagai seorang penderita sehingga cenderung menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resiko. Masih kurangnya informasi tentang perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan

masih rendah. Pemberian informasi kesehatan diharapkan mampu mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi (Sartik et al., 2017).

2. Modifikasi Gaya Hidup.

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik, pola makan, dan stres, dll. Resiko seseorang untuk mendapatkan hipertensi dapat dikurangi dengan cara memeriksa tekanan darah secara teratur; menjaga berat badan ideal; mengurangi konsumsi garam; jangan merokok; berolahraga secara teratur; hidup secara teratur; mengurangi stress; jangan terburu-buru; dan menghindari makanan berlemak. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko (Siswanjani et al., 2018).

Pengetahuan dalam bentuk informasi dapat disampaikan melalui suatu media informasi (Munawaroh & Nugroho, 2021). Edukasi mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus disampaikan menggunakan media *powerpoint* serta leaflet.

KESIMPULAN

Penyakit hipertensi dan Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang memiliki konotasi budaya karena perilaku hidup yang tidak sehat. Hipertensi dan Diabetes Mellitus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler serta gangguan metabolik dalam tubuh. Edukasi kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada seluruh lapisan masyarakat di Desa Sungai Rangas Ulu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi

dan manajemen diabetes mellitus serta meningkatkan status kesehatan masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan kerja sama lintas sektoral dan diharapkan mampu memberikan kontribusi yang nyata bagi masyarakat khususnya di Desa Sungai Rangas. Peserta juga memiliki motivasi yang kuat untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu yang sudah didapatkan melalui kegiatan pengabdian. Hal ini dibuktikan dengan adanya komunikasi dua arah yang terbangun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Koordinator Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Camat Martapura Barat, Kepala UPT Puskesmas Martapura Barat, dan Kepala Desa Sungai Rangas serta Tim Dosen Keperawatan Medikal Bedah dan Dosen Program Studi Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barat, P. M. (2023). *Sepuluh Penyakit Terbanyak di UPTD. Puskesmas Martapura Barat Bulan Februari 2023*.
- Booth, W., Halawa, A., & Nancye, P. M. (2015). *Kepatuhan Diet Pada Penderita Dm Di Club Diabetes Melitus*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2021). *Jumlah Penderita Penyakit Stroke*.
- Dinkes Kabupaten Banjar. (2023). Laporan Kejadian Banjir di Kabupaten Banjar. *Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan*.
- Hasanah, U. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Dan Perawatan Dengan Pengaturan Diit Pada Pasien Hipertensi. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 32–34.
<https://doi.org/10.23960/seandanan.v2i1.24>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.

- Leininger, M., & McFarland, M. R. (2002). *Transcultural nursing: Concepts, theories, research, and practice (3rd Ed.)*. Mc Graw Hill.
- Munawaroh, D. M., & Nugroho, H. A. (2021). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Untuk Penurunan Resiko Komorbid Covid-19 di Pengungsian Ngrajek Magelang. *Ners Muda*, 2(2), 24. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6974>
- Risanty, J., Arisanty, D., & Alviawati, E. (2015). Kerentanan Banjir Di Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar. *Jurnal Pendidikan Geografi*, 2(5), 24–43.
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>
- Setiawati, I., Utami, G. T., & Sabrian, F. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Perawat Tentang Kesiapsiagaan Pelayanan Kesehatan Dalam Menghadapi Bencana Banjir. *Jurnal Ners Indonesia*, 1(2), 158. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.158-169>
- Siswanjani, W. A., Keperawatan, P. D., Keperawatan, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2018). *PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DIET DIABETES*.
- Tri Sulistiyowati, M. A. E., Ida Vitani, R. A., Puspitasari, D., & Widyastuti, F. N. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan Perawatannya pada Anggota PKK RT 01 RW 06 Pedurungan Tengah Semarang. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 2(2), 170–175. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v2i2.150>

2023_Pengmas_KMB

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes On

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 45%