

Description of the Personal Hygiene of Women Adolescent in the At-Tin Orphanage

Kurnia Eka Sari Hayon^{1*}, Deviarbi Sakke Tira², Amelya B. Sir³

^{1,2,3} Public Health Faculty, University of Nusa Cendana

ABSTRACT

The transition period from childhood to adulthood marked by accelerated physical, mental, emotional, and social development in a dynamic phase of growth and development in life is the understanding of adolescence. Adolescence is the age of puberty, so it is related to reproductive health. Health problems due to insufficient knowledge about personal hygiene in the reproductive organs are reproductive health problems, such as cervical cancer, vaginal discharge, genital skin irritation, allergies, and urinary tract infections. This study aims to describe personal hygiene in adolescents at the At-Tin Orphanage, Kupang City, in 2021. This type of research is quantitative, using a descriptive method. The population in this study amounted to respondents using total sampling. Analysis of the data used in this study is descriptive statistics. Data was collected using observation sheets and questionnaire sheets. The results showed that adolescents' knowledge about personal hygiene was good (62.2%), adolescent attitudes about personal hygiene were negative (86.7%), adolescent behavior about personal hygiene was good (73.3%), and facilities and infrastructure regarding personal hygiene were available (100%). The caretakers at the At-Tin orphanage need to carry out routine supervision to check or supervise the cleanliness of the rooms and personal hygiene of respondents so that young women can maintain the cleanliness of their rooms and themselves properly to avoid various diseases.
Keywords: adolescent, personal hygiene, women

PENDAHULUAN

Kebersihan perorangan merupakan suatu usaha seseorang untuk memelihara kebersihan dirinya baik itu kesejahteraan fisik maupun psikis.⁽¹⁾ Perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi merupakan perilaku yang berkaitan dengan kegiatan untuk memelihara kesehatan dan cara menjaga kebersihan pada daerah organ reproduksi pada saat menstruasi. Perilaku tersebut meliputi: menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air bersih, memakai celana dalam yang mudah menyerap keringat, mengganti celana dalam minimal 2x sehari, mengganti pembalut saat pembalut terisi penuh pada saat menstruasi dan mandi dua kali sehari.⁽²⁾ Usia remaja merupakan usia dimana memasuki masa pubertas maka dari itu sangat berkaitan dengan kesehatan reproduksi (kespro).

Pengetahuan mengenai kebersihan diri, perawatan kesehatan organ reproduksi sangat berperan untuk remaja termasuk remaja putri, karena pada saat usia remaja terjadi perkembangan yang sangat dinamis baik secara biologi maupun psikologi yang mampu berpengaruh pada perilaku sehari-hari, dan ada beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan remaja seperti informasi yang diterima, orangtua, teman sebaya, media massa dan seringnya diskusi. Pentingnya pengetahuan dan perawatan yang dimiliki remaja putri maupun putra baik berupa sikap dalam pencegahan ataupun penanganan gangguan pada alat reproduksi, merupakan faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi.⁽³⁾ Apabila alat reproduksi tidak dijaga kebersihannya maka akan menyebabkan infeksi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan penyakit atau pun gangguan pada alat reproduksi.⁽⁴⁾

*Corresponding author:

kurniaekasari27@gmail.com

Data Profil Kependudukan Indonesia Tahun 2021 menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia paling banyak pada rentang usia 10-14 tahun adalah 24,13 juta jiwa dari total seluruh populasi sedangkan remaja dengan rentang usia 20-24 tahun berjumlah 22,98 juta jiwa atau dari total seluruh populasi.⁽⁵⁾ Ini berarti sebagian besar remaja mengalami gangguan dalam hal kebersihan diri misalnya, gangguan dalam hal organ kelamin, penyakit kulit dan sangat rentan untuk mengalami keputihan. Keputihan (*flour albus*) merupakan keluarnya cairan yang berlebihan dari vagina dan bukan merupakan darah menstruasi.⁽⁶⁾

Hasil data penelitian kesehatan reproduksi wanita mengatakan setidaknya wanita di dunia pernah mengalami keputihan satu kali dalam hidupnya sebesar 75%. Di Indonesia angka kejadian keputihan setiap tahunnya terus meningkat hingga mencapai 70%.⁽⁷⁾ Perilaku kesehatan reproduksi yang buruk dapat menyebabkan iritasi pada organ kelamin, keputihan, infeksi saluran kemih dan bisa terjadi kanker rahim.

Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu Panti Asuhan yang ada di Kota Kupang yaitu Panti Asuhan At-Tin. Panti asuhan ini dihuni oleh remaja putri yang berasal dari rantauan dan berlatar belakang dari keluarga ekonomi rendah dan sedang meneruskan pendidikannya di Kota Kupang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri terhadap kebersihan diri di panti asuhan At-Tin Kota Kupang Tahun 2021.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di Panti Asuhan At-Tin Kupang. Penelitian ini dilakukan pada bulan September-Oktober 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 45 remaja. Teknik

pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan jumlah populasi yang ada.⁽⁸⁾

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yang digunakan lembar observasi, kuesioner, alat tulis dan kamera. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif yaitu dengan melihat persentase data yang terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi kemudian dinarasikan. Penelitian ini telah lolos kaji etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan nomer 2021120-KEPK.

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pertama kali masuk panti, status menstruasi, usia pertama kali menstruasi remaja putri di panti Asuhan At-Tin Kupang dapat dilihat pada tabel .

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden paling banyak pada umur 16-20 tahun (64,4%) , pendidikan responden paling banyak pada jenjang SMA (64,4%) pertama kali masuk panti responden paling banyak pada usia 13-15 tahun (46,7%), status menstruasi responden paling banyak sudah menstruasi (100%), dan usia pertama kali menstruasi responden paling banyak pada umur 13-15 tahun (66,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pertama Kali Masuk Panti, Status Menstruasi, Usia Pertama Kali Masuk Panti Di Panti Asuhan At-Tin Kupang Tahun 2021

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
Umur 11-15 tahun	10	22,2
Umur 16-20 tahun	29	64,4
Umur 21-23 tahun	6	13,3
Usia Pertama Kali Masuk Panti		
Umur 10-12	15	33,3
Umur 13-15	21	46,7
Umur 16-19	9	20,0
Usia Lama Tinggal Di Panti		
Umur 10-12	3	23,0
Umur 13-15	4	30,8
Umur 16-19	6	46,2
Status Menstruasi		
Sudah menstruasi	45	100
Belum menstruasi	0	0
Usia pertama kali menstruasi		
Umur 10-12 tahun	6	13,3
Umur 13-15 tahun	30	66,7
Umur 16-19 tahun	9	20,0

2. Distribusi Variabel Penelitian

Distribusi variabel penelitian berdasarkan pengetahuan, sikap, perilaku dan sarana-prasarana tentang kebersihan diri pada remaja putri di panti asuhan At-Tin Kupang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak pengetahuan responden adalah baik tentang pengertian kebersihan diri dan manfaat kebersihan diri (62,2%) sedangkan

sikap responden terhadap kebersihan diri lebih ke sikap negatif (86,7%) seperti kurang menjaga dan merawat organ reproduksi dan pada perilaku kebersihan diri terlihat bahwa responden memiliki perilaku baik (73,3%) yang ditunjukkan responden seperti mandi dua kali sehari dan menggunakan sabun serta sarana-prasarana juga tersedia di panti (100%) seperti kamar mandi, ketersediaan air bersih, tempat tidur yang layak, dan lain-lain.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Sarana-Prasarana tentang Kebersihan Diri pada Remaja Putri di Panti Asuhan At-Tin Kupang Tahun 2021.

Variabel	n	%
Pengetahuan		
Kurang baik	17	37,8
Baik	28	62,2
Sikap		
Negatif	39	86,7
Positif	6	13,3
Perilaku		
Kurang baik	12	26,7
Baik	33	73,3
Sarana-prasarana		
Tidak tersedia	0	0,0
Tersedia	45	100

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Remaja Tentang Kebersihan Diri

Kebersihan diri disebut juga perawatan diri yang mana seorang remaja dapat merawat fungsi-fungsi tertentu seperti mandi, toileting, kebersihan tubuh secara umum dan berhias. *Personal hygiene* atau kebersihan diri merupakan tindakan dalam meningkatkan dan mengesjahterakan kesehatan jasmani maupun rohani.⁽⁹⁾

Pengetahuan adalah suatu hasil dari keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga pada objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain terpenting dalam pembentukan perilaku dalam hal ini terkait tindakan kebersihan diri salah satunya ialah pengetahuan.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tahu tentang *personal hygiene* atau kebersihan diri. Hal ini terbukti melalui hasil penelitian mengungkapkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik dan pengetahuan kurang baik, salah satu alasannya karena kebanyakan responden sudah mendapatkan informasi tentang pentingnya menjaga kebersihan diri secara umum dari lingkungan

sekolah, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial seperti mengikuti sosialisasi tentang kebersihan diri. Hal ini didukung dengan semua responden mampu menjawab pertanyaan tentang tujuan dari *personal hygiene* dengan benar, mampu menjawab pertanyaan tentang dampak dari kebersihan diri, dan penyakit akibat tidak menjaga kebersihan diri juga dapat dijawab dengan benar oleh responden.

Remaja putri khususnya dipanti asuhan harus bisa menjaga dan merawat diri mereka secara benar dan teratur karena kebersihan diri sangatlah penting untuk mereka ketahui.⁽¹¹⁾ Remaja putri perlu mencari informasi baik di lingkungan sekolah, sosial maupun media masa untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kebersihan diri mereka, pengelola panti asuhan perlu melakukan kerja sama dengan puskesmas terdekat atau klinik Dompot Dhuafa untuk melakukan penyuluhan mengenai kebersihan diri dan pemeriksaan kesehatan.

2. Sikap Remaja Tetang Kebersihan Diri

Sikap dan pengetahuan memiliki hubungan timbal balik, dimana remaja dengan pengetahuan baik tentang kebersihan diri akan berdampak positif pada sikap yang

baik pula. Begitu juga remaja dengan minimnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* atau kebersihan diri cenderung mempunyai sikap yang negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat responden memiliki sikap yang negatif dan memiliki sikap yang positif terkait *personal hygiene* atau kebersihan diri. Responden menjawab sangat setuju untuk pernyataan tentang membersihkan dan merawat rambut agar dapat mencegah bau kurang sedap, kerontokan rambut serta membasmu kutu. Dalam hasil penelitian juga responden menjawab sangat setuju untuk pernyataan setelah buang air kecil dan besar saya perlu mengeringkan organ intim untuk mengurangi kelembaban tidak harus menggunakan air bersih dan saya mengganti pembalut setelah pembalut terisi penuh dengan darah menstruasi sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa responden mempunyai tindakan negatif terkait merawat, menjaga serta membersihkan organ reproduksi.

Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan faktor penyebab pembentukan sikap dapat dilihat berdasarkan pengalaman pribadi, faktor emosional, dan juga pengaruh luar seperti faktor budaya, media masa, lembaga pendidikan serta agama.⁽¹²⁾ Pengaruh buruk sikap orang lain sehari-hari dapat membuat kita melakukan hal yang sama, termasuk sikap yang buruk, dalam menjaga dan merawat kebersihan diri.

Hasil penelitian yang menunjukkan pernyataan negatif, dari jawaban responden ditemukan masih ada responden yang memberikan jawaban sangat setuju terhadap pernyataan negatif, seperti setelah buang air kecil dan besar saya perlu mengeringkan organ intim untuk mengurangi kelembaban, tidak harus menggunakan air bersih dan saya mengganti pembalut setelah pembalut terisi penuh dengan darah menstruasi. Masih adanya responden yang memberikan jawaban setuju untuk pernyataan negatif menunjukkan responden cenderung mendekati perilaku menjaga dan merawat kebersihan diri dalam hal kebersihan organ reproduksi yang negatif. Hal ini disebabkan usia responden yang masih

remaja dimana mengalami berbagai macam perubahan terkait organ reproduksi yang menyebabkan perubahan psikis dan psikologis. Remaja putri membutuhkan seseorang yang bisa dijadikan contoh atau panutan dalam hal menyikapi kehidupan sehari-hari maupun memberikan contoh sikap yang baik dalam menjaga dan merawat kebersihan diri mereka agar mereka mampu menyikapi dan membedakan hal-hal yang positif maupun hal yang negatif mengenai cara menjaga kebersihan diri.

3. Perilaku Remaja Tentang Kebersihan Diri

Perilaku seseorang ditentukan juga dari pengetahuan dan sikap seseorang, dimana remaja dengan pengetahuan baik serta sikap yang positif terkait *personal hygiene* atau kebersihan diri cenderung mempunyai perilaku yang baik sebaliknya remaja yang memiliki pengetahuan kurang dan sikap yang negatif tentang *personal hygiene* atau kebersihan diri cenderung mempunyai perilaku yang kurang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya responden yang memiliki perilaku yang baik dan masih berperilaku kurang baik terkait *personal hygiene* atau kebersihan diri. Dari hasil informasi yang ditemukan semua responden berperilaku baik, dikarenakan responden sudah memiliki tingkat pengetahuan sangat cukup, salah satu alasannya karena kebanyakan responden sudah mendapatkan informasi tentang pentingnya menjaga kebersihan diri secara umum dari lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial seperti mengikuti sosialisasi tentang kebersihan diri.⁽¹³⁾ Hasil ini menunjukkan persentase remaja berperilaku baik lebih tinggi daripada berperilaku kurang. Hal ini di dukung dengan sebagian besar responden menjawab benar tentang perilaku kebersihan diri pada pertanyaan mandi menggunakan sabun. Hal ini menunjukkan bahwa responden menerapkan perilaku kebersihan diri dengan baik dan benar. Akan tetapi, berbanding terbalik dengan jawaban pertanyaan sering

menjemur kasur seminggu sekali. Hal ini didukung dengan alasan yang diberikan responden bahwa mereka jarang menjemur kasur dan selimut yang digunakan untuk tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan dan sikap yang baik terhadap perilaku seseorang dalam menjaga dan merawat kebersihan diri mereka.⁽¹⁴⁾ Seringnya terpapar dengan perilaku yang kurang baik dengan lingkungan yang ada atau kebiasaan buruk dari teman dalam hal menjaga dan merawat kebersihan diri maka akan berdampak pada remaja putri untuk melakukan hal yang sama sehingga remaja perlu meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka mengenai kebersihan diri agar perilaku mereka menjadi lebih baik dalam menjaga dan merawat kebersihan diri terutama kebersihan organ reproduksi⁽¹⁵⁾.

4. Sarana dan Prasarana Yang Menunjang Kebersihan Diri

Sarana prasarana yang dimiliki oleh panti Asuhan At-Tin merupakan faktor pendukung kelayakan dalam menunjang pembangunan kesehatan. Fasilitas yang baik juga akan memberikan nilai kesehatan yang baik bagi sosial dan lingkungannya. Sarana prasarana yang terdapat di panti Asuhan at-Tin memiliki fasilitas yang baik untuk menunjang para putri untuk berperilaku yang baik dalam hal menjaga kebersihan diri hal ini terlihat bahwa di panti asuhan tersebut sudah menyediakan kamar mandi dengan air yang bersih, adanya tempat tidur yang baik, tersedianya tempat sampah, pembuangan air limbah yang baik dan juga terdapat lemari yang layak untuk menyimpan pakaian, sepatu dan buku, namun fasilitas lainnya seperti penyediaan sabun mandi dan sabun cuci itu jarang disediakan di panti asuhan. Sabun mandi dan sabun cuci itu biasanya disediakan sendiri oleh remaja putri.⁽¹⁶⁾ Panti asuhan juga harus menyediakan sarana-prasarana mengenai kebersihan diri untuk meningkatkan semangat remaja putri untuk merawat dan menjaga kebersihan diri mereka.

Hasil informasi yang diperoleh terkait ketersediaan fasilitas untuk menunjang kebersihan diri di pondok pesantren diperoleh jawaban bahwa semua fasilitasnya tersedia.

Sarana-prasarana yang ada di panti asuhan sudah cukup baik namun perlu diperhatikan lagi pada sarana-prasarana untuk menunjang kebersihan diri remaja misalnya meningkatkan penyedia sabun mandi, sabun cuci, shampo dan pepsodent.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan At-Tin Kecamatan Alak Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki tingkat pengetahuan, sikap positif dan perilaku yang baik tentang kebersihan diri serta sarana-prasarana juga telah tersedia di Panti Asuhan At-Tin. Disarankan bagi pengurus panti Asuhan perlu melakukan pengawasan rutin untuk melakukan pengecekan ataupun pengawasan kebersihan kamar dan kebersihan diri pada remaja putri. Bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan terkhususnya remaja putri yang telah mengalami menstruasi untuk menerapkan pola hidup bersih terutama mengenai kebersihan diri.

KONFLIK KEPENTINGAN

Artikel ini telah dipastikan tidak memiliki konflik kepentingan, kolaboratif, atau kepentingan lainnya dengan pihak manapun

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pengelola Panti Asuhan At-Tin Kecamatan Alak Kota Kupang yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di tempatnya, dan kepada semua responden yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

1. I Gusti Agung Putu S. Penerapan personal Hygiene Penjamah Makanan pada Kantin SMPN 2 Gianyar Tahun 2018. 2012; Available from: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/328/1/Judul-Kata%20pengantar-Dll.pdf>
2. Purwaningrum, Andit N. Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi. 2017;(2005):9–40. Available from: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/1753/2/BAB II.pdf>
3. Handhika P. Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Sikap Seksual Pranikah di SMK Taman Siswa Nanggulan Tahun 2017. 2017;50–102. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1584/>
4. Nurul A, Rejeki H. Pengetahuan dan Sikap Remaja Panti Asuhan Yatim (PAY) Aisiyah Pekajangan tentang Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/96505-ID-pengetahuan-dan-sikap-remaja-panti-asuha.pdf>
5. Wantania JJE, Suparman E. Tentang Kesehatan Reproduksi. 2016;4. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/14370>
6. Vestine V. Gambaran Pengetahuan Penanganan Keputihan pada Remaja Putri di Salah Satu SLTP Jember. 2019;1(1):101–7. Available from: <https://arteri.sinergis.org/index.php/arteri/article/view/15>
7. Zulfani S, Juliansyah. Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Penyuluhan Keputihan (Fluor Albus) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sintang. J Pengabdian Pada Masyarakat [Internet]. 2021;1:1–13. Available from: <https://jurnal.politap.ac.id/index.php/literasi/article/view/114>
8. Surya Dharma, MPA. P. Pendekatan, Jenis dan Metode Penelitian Pendidikan. 2008; Available from: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Penelitian Pendidikan.pdf>
9. Surya B William, Yuliawati Livia LA. Studi Eksplorasi Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Panti Asuhan di Surabaya. 2014; Available from: <http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1043>
10. Irnawati C, Widyana R, Sriningsih. Hipnoterapi untuk Peningkatan Perilaku Personal Hygiene Anak Jalanan di Ppap Seroja Kodya Surakarta. J Chem Inf Model [Internet]. 2018;53(9):1–74. Available from: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/4118/>
11. Surya yuliatai dan liem. Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan. 2020;(August).
12. Anggraini K, Wratsangka R, Bantas K, Fikawati S. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Indonesia. 8(April), 27–37. Promot J Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2018;8(1):27. Available from: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/227>
13. Novianti, Yasnani PEME. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan dengan Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016. Fak Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo [Internet]. 2016;1–10. Available from: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1230>
14. Lestari D. Hubungan Pengetahuan Tentang Hygiene dengan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati Pondok Pesantren AL-Qodiri Kabupaten Jember. Skripsi [Internet]. 2018;1–71. Available from: <http://repository.unej.ac.id/handle/123>

- 456789/87634
15. Aras DU, Asbi NM, Ibrahim J. Gambaran Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Penyandang Disabilitas; Studi Kualitatif pada Remaja Tunanetra Di Yayasan Pembinaan Tunanetra Indonesia (Yapti) Makassar. *JIKI J Ilm Kesehat IQRA* [Internet]. 2019;7(Vol 7 No 01 (2019)):16–21. Available from: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKI/article/view/117>
 16. Rosyid SA, Mukhoirotin. Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulva pada Santriwati di Asrama Hurun'inn Darul 'Ulum Jombang. *J Keperawatan* [Internet]. 2017;01:8. Available from: [file:///C:/Users/ASUS/2019/Downloads/73-Article Text-129-1-10-20190122.pdf](file:///C:/Users/ASUS/2019/Downloads/73-Article%20Text-129-1-10-20190122.pdf)