



## Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Akut Pada Pasien Gastritis Di Puskesmas Montong Betok Kabupaten Lombok Timur

Jihan Fadila<sup>1</sup>, Citra Sepriana<sup>2</sup>, Agus Putradana<sup>3</sup>, Febriati Astuti<sup>4</sup>, Wahyu Cahyono<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

\*Email Korespondensi: [citra.sepriana@gmail.com](mailto:citra.sepriana@gmail.com)

### Intisari

**Pendahuluan:** Nyeri akut adalah nyeri yang terjadi setelah cedera akut, dengan intensitas yang bervariasi (ringan sampai berat) dan berlangsung dari beberapa detik hingga 6 bulan. Pengobatan nonfarmakologis pada pasien yang mengalami nyeri akut akibat gastritis salah satunya dengan cara terapi akupresure. Terapi akupresure diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri akut pada pasien gastritis **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode pre-experimental design one grup pre-test post-test. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 23 responden didapatkan dengan teknik total sampling. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS) dan teknik analisa data menggunakan uji wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian sebelum diberikan terapi akupresure di dapatkan 17 responden (73,9%) skala nyeri ringan dan 6 responden (26,1%) skala nyeri sedang. Setelah diberikan terapi akupresure di dapatkan hasil 10 respoenden (43,47%) tidak mengalami nyeri, dan 13 responden (56,53%) masih mengalami skala nyeri ringan, namun dengan intensitas yang lebih rendah. Uji statistik Wilcoxon menunjukan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$  yang berarti terapi akupresure dapat mengurangi nyeri gastritis **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri akut pada pasien gastritis di Puskesmas Montong Betok Kabupaten Lombok Timur.

**Kata kunci:** terapi akupresure, nyeri akut, gastritis

### Abstract

**Introduction:** Acute pain is pain that occurs after acute injury with varying intensity (mild to severe) and lasts from a few seconds up to 6 months. Nonfarmicological treatment in patients who experience acute pain due to gastritis one of them by acupressure therapy. Acupressure therapy is defined as suppressing the healing point using fingers gradually which stimulates the body's ability to heal self naturally. **Objective:** The purpose of this study is to determine the effect of acupressure therapy on the intensity of acute pain in gastritis patients

**Method:** This type of research is a quantitative research with the Pre-Experimental Design One Pre-test post-test method. The sample used in this study was 23 respondents were asked with total sampling techniques. The instrument used is the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet and data analysis techniques using the Wilcoxon test **Results:** The results of the study before being given acupressure therapy were obtained 17 respondents (73.9%) Mild pain scale and 6 respondents (26.1%) Moderate pain scale after being given acupressure therapy in the results of 10 respondents (43.47%) Wilcoxon's statistical test shows a significant influence with the value of  $P$  reduce gastritis pain

### Conclusion:

There is an effect of acupressure therapy on the intensity of acute pain in gastritis patients at the Montong Betok Community Health Center, East Lombok Regency.

**Keywords:** *acupressure therapy, acute pain, gastritis*



## Pendahuluan

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada dua masalah, di satu pihak penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang belum banyak tertangani, di lain pihak telah terjadi peningkatan kasus penyakit tidak menular (PTM) yang banyak disebabkan oleh gaya hidup karena urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada saluran pencernaan yaitu gastritis (Gustin, R.K, 2012).

Gastritis atau yang secara umum dikenal dengan istilah sakit “maag” adalah peradangan pada dinding lambung terutama pada mukosa lambung. Gastritis merupakan gangguan yang paling sering ditemui di kalangan masyarakat. Keadaan ini dapat dipicu oleh makanan atau obat yang mengiritasi mukosa lambung, stress yang menyebabkan produksi asam lambung berlebihan sehingga bakteri *Helicobacter pylori* menyebabkan peradangan pada mukosa lambung (Afiska, 2015).

Gejala yang sering timbul pada penyakit gastritis ini adalah nyeri ulu hati atau epigastrium. Nyeri ulu hati ini terjadi karena peningkatan sekresi asam

lambung mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung. Nyeri epigastrium akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari yang ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, gelisah, immobilisasi, mengalami ketegangan otot, dan melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan. Komplikasi akan terjadi jika gastritis tidak ditangani maka akan menjadi gastritis akut sampai kronik (Andika et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) di beberapa negara banyak yang menderita penyakit gastritis termasuk di Indonesia. Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.369 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Mawey, et al 2014). Profil Kesehatan Provinsi NTB tahun 2019, disebutkan bahwa penyakit gastritis menempati urutan ke-8 (delapan) dengan jumlah kasus 26.087 kasus dari pola 10 besar penyakit pada pasien di seluruh Puskesmas di Provinsi NTB.

Dalam Profil Kesehatan Puskesmas Montong Betok tahun 2022 menyatakan bahwa penderita gastritis menempati urutan ke-9 (sembilan) dari 10 besar penyakit dengan jumlah kasus sebanyak 1.646 kasus(4,47%)



(Puskesmas Montong Betok, 2022). Pada tahun 2024 jumlah penderita gastritis dalam 3 bulan terakhir dari bulan maret, april, hingga mei sebanyak 85 kasus dengan rata-rata masalah gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan sering mengkonsumsi makanan yang pedas dan tinggi kandungan asam, (Puskesmas Montong Betok, 2024).

Menurut hasil dari penelitian Ambarsari et al., 2022 tentang Penerapan akupresure dan kompres hangat dalam asuhan keperawatan pada pasien gastritis yaitu hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri abdomen setelah dilakukan kompres hangat dan akupresure pada pasien gastritis dari skala nyeri 6 menjadi 2.

Pengobatan yang dapat diterapkan untuk menurunkan nyeri dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu dengan pemberian obat penghilang rasa nyeri seperti antibiotik: amoxycilin, metronidazole, clarithromycin sedangkan secara non farmakologis merupakan tindakan tertentu tanpa menggunakan obat. Dalam penatalaksanaan non farmakologis, terdapat banyak cara

menggunakan terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri pada gastritis, salah satu terapi non farmakologis yang biasa digunakan untuk menurunkan nyeri yaitu terapi akupresure.

Terapi akupresure merupakan satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk menurunkan nyeri. Secara empiris akupresur terbukti dapat meningkatkan hormon *endorphin* pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri.

Terapi akupresure merupakan sistem pengobatan dengan cara menekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energy vital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019). Titik akupresure merupakan suatu area kecil di permukaan tubuh yang mempunyai karakteristik sifat fisika betegangan tinggi dengan hambatan rendah dibandingkan dengan jaringan sekitarnya dan kepekaan terhadap rangsangan lebih tinggi dibandingkan dengan daerah sekitarnya. Menurut Kemenkes (2015) menjelaskan bahwa keefektifan akupresure sebagai terapi alternatif dan komplementer yang bersifat holistik dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa sakit, nyeri serta



menenangkan pikiran

### Metode

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pre-experimental yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari terapi akupresure terhadap intensitas nyeri gastritis. Desain yang dipilih adalah one grup pre-test post-test, di mana dilakukan pengukuran sebelum dan setelah terapi akupresure. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 23 responden didapatkan dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari 2025 di Puskesmas Montong Betok Kabupaten Lombok Timur. Analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon

### Hasil

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri sebelum diberikan terapi akupresure .

NO	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	Ringan	17	74%
2	Sedang	6	26%
	Total	23	100%

Berdasarkan tabel 2. di atas hasil yang didapatkan skala nyeri sebelum di berikan terapi akupresure adalah skala nyeri ringan sebanyak 17 responden (74%) dan skala nyeri sedang sebanyak 6 responden (26%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri sesudah diberikan terapi akupresor.

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Sig. (2-tailed)
1	Tidak Nyeri	10	43,5%	
2	Ringan	13	56,5%	
	Total	23	100%	0.000

Berdasarkan tabel 2. di atas hasil yang didapatkan skala nyeri setelah di berikan terapi akupresure adalah ringan sebanyak 13 responden (56,5%) dan sebanyak 10 responden (43,5%) yang tidak nyeri.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan, signifikan (*p*) 0,000 dimana nilai *p* value kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan Ha diterima *H*<sub>0</sub> ditolak, artinya ada pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri akut pada pasien gastritis di Puskesmas Montong Betok Lombok Timur.

### Pembahasan

Pada penelitian ini sebelum dilakukan terapi akupresure didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 17 responden (74%) dengan skala terbanyak pada skala nyeri 3 sebanyak 10 orang dan skala nyeri 2 sebanyak 7 orang. Kemudian skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 6 responden (26%) dengan skala terbanyak pada skala nyeri 4 sebanyak 4 orang, skala nyeri 5 sebanyak 1 orang dan skala nyeri 6 sebanyak 1 orang.

Orang yang menderita gastritis akan menjalani gejala sakit di perut, rasa ingin muntah, lemas, perut kembung, dan terasa sesak, sakit di dada, selera kehilangan makan,



dan ekspresi wajah yang muram, pucat, suhu tubuh meningkat, keringat dingin, pusing, atau bersin dan pendarahan juga bisa terjadi, serta sistem pencernaan (Novitasary et.al, 2018).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gastritis termasuk penggunaan obat aspirin atau antiinflamasi nonsteroid, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, tingkat stres yang tinggi, dan minum kopi secara teratur (Ilham M.I, 2019).

Gastritis adalah peradangan lapisan perut atau dinding lambung. Organ lambung menghasilkan asam lambung dan enzim untuk membunuh mikroba berbahaya, membantu proses pencernaan, dan memecah protein. Untuk melindungi lambung dari kerusakan yang mungkin disebabkan asam lambung, dinding lambung dilapisi oleh lendir yang tebal. Jika lapisan lendir mengalami gangguan atau kerusakan, maka peradangan pada dinding lambung sangat rentan terjadi. Kondisi peradangan inilah yang disebut gastritis (Simbolon, 2022).

Gastritis yaitu peradangan yang mengenai mukosa lambung yang dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung yang disebabkan oleh kuman *Helicobacter pylori* dapat bersifat akut, kronik difus atau lokal. Gastritis biasanya ditandai dengan nyeri epigastrium atau nyeri ulu hati, kembung, mual dan muntah. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan

jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 6 bulan. Beberapa tanda-tanda umum nyeri akut yaitu ekspresi wajah tampak gelisah, tampak meringis, bersikap protektif (misalnya, waspada, posisi menghindari nyeri), frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, pola napas berubah, sulit tidur, nafsu makan menurun, proses berpikir terganggu, bersikap menarik diri, dan diaforesis atau berkeringat (Malasari DS, et al, 2022).

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini setelah dilakukan terapi akupresure yaitu pasien mengatakan lebih nyaman, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat skala nyeri pasien setelah dilakukan terapi akupresure dengan nilai nyeri sedang ke ringan, 6 menjadi 2 dan dengan nilai nyeri ringan hingga ke tidak nyeri 2 menjadi 0. Setelah terapi akupresure sebagian besar responden dengan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 13 responden (56,5%) dengan skala terbanyak pada skala nyeri 1 sebanyak 10 orang dan dengan skala nyeri 2 sebanyak 3 orang. kemudian responden dengan skala tidak nyeri sebanyak 10 orang responden (43,5%).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Kurniawaty dkk, (2016) yang melakukan teknik nonfarmakologis terapi akupresure selama 20 menit pada pasien *post sectio caesarea*. Setelah dilakukan terapi non farmakologis



akupresure, terjadi penurunan skala nyeri dari skala 4 menjadi skala 2 dalam dua jam. Selain skala nyeri yang turun setelah diberikan terapi akupresure pasien juga merasakan nyaman saat dilakukan pemijatan, pasien menjadi lebih rileks dan pasien juga mengatakan lebih tenang sehingga pasien bisa tidur dengan pulas dan mendengkur.

Akupresur adalah salah satu jenis atau cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan (Kemenkes, 2021). Akupresur memiliki kelebihan dimana lebih rendah risiko, mudah dipelajari dan dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi (Roza et al., 2019).

Dijelaskan oleh Kurniyawan (2016) dalam jurnal keperawatan yang berjudul Narrative Review: Terapi Komplementer Alternatif Akupresure dalam Menurunkan Tingkat Nyeri”, akupresure dinilai efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis.

Terapi akupresure adalah pemberian stimulasi kulit dan jaringan dengan berbagai teknik gerakan dan tekanan tangan untuk meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi (PPNI, 2018). Mekanisme kerja akupresure adalah pada titik-titik akupresure berada dipermukaan

kulit yang memiliki kepekaan bioelektik. Stimulasi terhadap titik-titik ini akan merangsang keluarnya endorphin, homon pengurang rasa sakit. Sebagai hasilnya, rasa sakit akan diblok dan aliran darah dan oksigen ke area titik-titik tersebut meningkat. Hal ini akan merilekskan otot dan mendorong kesembuhan. Akupresur menghalangi sinyal rasa sakit ke otak melalui stimulasi ringan, menghalangi sensasi rasa sakit melalui syaraf spinal menuju otak (Yudiatma, 2021).

Berdasarkan analisa hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri akut pada pasien yang megalami gastritis, dengan hasil statistik signifikan ( $p$ ) 0,000 dimana nilai  $p$  Value  $< 0.05$ , hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi akupresure.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawati, dkk (2016) bahwa akupresure dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan post sectio caesarea secara signifikan dengan  $p$ -value 0,04. Nani (2015) juga mengemukakan hasil penelitiannya bahwa akupresure, secara signifikan dapat mengurangi tingkat nyeri dengan  $p$ -value hasil penelitiannya 0,04 sehingga dapat disimpulkan terapi akupresure efektif dalam menurunkan nyeri.

Penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Siti Husaidah, (2020) “Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan



Mitra Bunda 2020. Hasil penelitian menunjukkan data keseluruhan dari variabel Disminore pre test–post test pada kelompok intervensi nilai Asymp. Signifikansinya  $0,000 < 0,05$ , sedangkan kelompok kontrol nilai Asymp. Signifikansinya  $1.000 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil analisis perubahan skala nyeri pre test–post test pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test.

Aprillia (2020), mengemukakan bahwa teknik akupresure dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak.

Penekanan titik akupresure dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipoprotein yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorphin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah pengindra nyeri di otak (Ridwan dan Herlina, 2015).

## Kesimpulan dan Saran

Ada pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri akut pada pasien gastritis. Terapi akupresure dapat

mengurangi intensitas nyeri akut pada pasien gastritis. Terapi akupresure ini diharapkan bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri akut pada pasien gastritis di Puskesmas Montong Betok Kabupaten Lombok Timur.

## Rujukan

- Afiska, S., (2015). *Gambaran Pengetahuan Pasien Tentang Penyakit Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud Arifin Achmad Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).
- Ambarsari, W., Sulastri, W., & Lasmadasari, N. (2022). Penerapan Akupresur dan Kompres Hangat Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 6–11
- Andika, C., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2023). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Cendikia Muda*
- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa Pranatal dan Kelahiran. Yaa Bunayya: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 39–56.
- Gustin, R.K. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi Tahun 2011. *Artikel Penelitian*. Hal: 1-12
- Husaidah, Siti, dkk. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, Volume 16 No 1 Juni 2021 p-ISSN 19708-8517, e- ISSN 2615-8760.



- Ikhsan. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibasi*. Bhimaristan Press.
- Ilham M.I, Haniarti, and Usman. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 2(3): 433–46.
- Kemenkes RI. (2015). *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI. (2021). Cara Meningkatkan Imunitas Di Masa Pandemi. <https://www.balaibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read/cara-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi>
- Kurniawati, Dian., Rahayu, Heni., & Wijayanti Kartika. (2016). Akupresur Efektif Mengatasi Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. The 4 th Univesity Research Coloquium 2016: ISSN 2407-9189.
- Kurniyawan, Enggal Hadi. (2016). Narrative Review: Terapi Komplementer Alternatif Akupresur dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *NurseLine Journal*: Vol. 1 No. 2 Nopember 2016 p-ISSN 2540-7937 e-ISSN 2541-464X.
- Malasari DS, Parmilah, dan Anisah RL. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Gastritis Melalui Latihan Pernapasan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*.
- Mawey, B. K., Kawoan, A., & Bidjuni, H. (2014). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Pencegahan Gatriitis Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Likupang. *Jurnal Keperawatan*
- Novitasary, Ayu, Yusuf Sabilu, and Cece Suriani Ismail. (2018). “Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(6): 1–11.
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII (1), 51–56. <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/170>
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714–717.
- Simbolon. (2022). *Gastritis dan penatalaksanaannya*. Jakarta: EGC.
- Yudiatma, M.F., Rochana, N. & Juniarto, A.Z. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri : Literatur Review. *Journal of TSCNers*, 6(1), 58-69.