

Arindha Ardhanariswari¹⁾, Sahuri teguh Kurniawan²⁾, Martini Listrikawati³⁾
arindhaardhanaris@gmail.com

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri Pada Penderita Diabetes mellitus Di Desa Waru Kebakkramat Karanganyar

Abstrak

Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah sebagai akibat tidak bekerjanya fungsi insulin. Dampak diabetes mellitus pada penderita dapat mengakibatkan komplikasi metabolik akut (hiperglikemia dan hipoglikemia) dan komplikasi kronik seperti (retinopati, nefropati, kerusakan saraf, proteinuria, dan ulkus gangrene) dan dampak psikis cemas. Seringkali pada tahap terminal akibat komplikasi dari diabetes mellitus menyebabkan sifat putus asa terhadap kesembuhannya. Sikap individu tersebut dapat membentuk penerimaan diri yang kurang baik kemudian memiliki *self esteem* dan personal *well being* yang rendah. Individu yang memiliki penerimaan diri buruk mengeluarkan respon menyangkal, depresi, mudah marah, menarik diri dari lingkungan dan mudah putus asa. Penerimaan diri dapat diatasi dengan terapi dzikir yang dapat membantu individu meningkatkan penerimaan diri sendiri dan tidak menolak dirinya bila memiliki kekurangan, dan dapat memiliki keyakinan untuk mencintai diri sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experimental pretest-posttest without control*. Pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 57 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner USAQ yang terdiri dari 21 pertanyaan.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus di Desa Waru Kebakkramat Karanganyar.

Kata kunci : Terapi dzikir, Penerimaan Diri, Diabetes Mellitus.

Daftar Pustaka : 60 (2010-2020)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

Arindha Ardhanariswari
arindhaardhanaris@gmail.com

The Effect of Dhikr Therapy on Self-Acceptance in Diabetes Mellitus Patients at Waru Village of Kebakkramat Karanganyar

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by high blood sugar levels caused by insulin malfunction. Diabetes mellitus leads to acute metabolic complications (hyperglycemia and hypoglycemia), chronic complications (retinopathy, nephropathy, nerve destruction, proteinuria, and gangrene ulcers), and the psychological impact of patients' anxiety. In the terminal stage, complications of diabetes mellitus lead to hopelessness towards recovery. The individual's attitude could create poor self-acceptance, low self-esteem, and low personal well-being. Individuals with poor self-acceptance will respond denied, depressed, irritable, withdrawn, and hopeless. Dhikr therapy could improve self-acceptance of their weaknesses and belief in self-love. The study intended to determine the effect of dhikr therapy on self-acceptance in diabetes mellitus patients.

The research method adopted quantitative with a quasi-experimental of pretest-posttest design without control. The sampling technique applied purposive sampling with 57 respondents. The USAQ questionnaire of 21 questions was used as an instrument.

The Wilcoxon test obtained p-value = 0.000 ($p < 0.05$). The study revealed an effect of dhikr therapy on self-acceptance in diabetes mellitus patients at Waru Village of Kebakkramat, Karanganyar.

*Keywords: Dhikr Therapy, Self-Acceptance, Diabetes Mellitus.
Bibliography: 60 (2010-2020).*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis saat insulin didalam tubuh tidak dapat digunakan secara efektif atau saat insulin (hormon yang mengatur gula atau glukosa dalam darah) tidak dapat di produksi dengan baik oleh pankreas (WHO, 2016). Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolisme karena adanya peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal. Dampak diabetes mellitus pada penderita dapat mengakibatkan komplikasi metabolik akut (hiperglikemia dan hipoglikemia) dan komplikasi kronik seperti (retinopati, nefropati, kerusakan saraf, proteinuria dan ulkus/ gangrene), dan dampak psikis rasa cemas (Saswati, 2019). Setiap perubahan dalam penyakit seseorang dapat menjadi stressor sehingga meningkatkan kadar gula darah. Hal ini bukan berarti seseorang tidak mampu memecakan masalah, melainkan perlu sebuah keputusan dengan penuh kesadaran untuk menerima keadaan saat ini (Yan dkk, 2017).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF, 2017) melaporkan bahwa jumlah penderita diabetes mellitus di dunia pada tahun 2017 mencapai 425 juta orang dewasa berusia 20-79 tahun. *World Health Organization* (WHO) memprediksi kenaikan jumlah penderita DM di Indonesia dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Data tersebut menempatkan posisi Indonesia di peringkat 4 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak setelah Cina, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Mexico. Angka kejadian diabetes mellitus pada tahun 2013 mencapai 6,9% , pada tahun 2018 terjadi peningkatan mencapai 10,9% dari keseluruhan penduduk sebanyak 250 juta jiwa (Riskesdas, 2018).

Menurut Riskesdas (2018) prevalensi diabetes mellitus di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 mencapai jumlah 91.161 kasus, kasus diabetes mellitus tertinggi terdapat di kabupaten Brebes sejumlah 4.769 kasus. Kejadian diabetes mellitus di Kabupaten Karanganyar mengalami peningkatan pada tahun 2014 sejumlah 3.704 kasus, di tahun 2015 sebanyak 5.166 kasus (Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2015). Prevalensi diabetes mellitus di kabupaten karanganyar pada tahun 2018 mencapai sejumlah 2.322 kasus (Provinsi Jawa Tengah Riskesdas,

2018). Kecamatan tasikmadu menempati posisi pertama dengan jumlah 2.002 kasus, kecamatan karanganyar 386 kasus, dan matesih 385 kasus (Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2015).

Tahap terminal akibat komplikasi dari diabetes mellitus menyebabkan sikap putus asa terhadap kesembuhannya. Sikap individu tersebut dapat membentuk penerimaan diri yang kurang baik kemudian memiliki *self esteem* dan personal *well-being* yang rendah (Yan dkk, 2017). Penerimaan diri merupakan kemampuan individu dapat menerima kekurangan dan kesalahan, rasa malu yang merusak dan kecemasan yang ekstrim. Penderita yang dapat menerima dirinya sendiri mampu menerima segala kekurangan dan keadaan yang tidak sesuai dengan cita-cita idealnya, serta merasa puas akan keadaan dan sikap menerima apa adanya. Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri menurut Berger adalah perilaku yang didasarkan pada standar dan nilai dirinya sendiri bukan dari orang lain, penderita memiliki keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, individu menerima tanggung jawab atas perilakunya dan menerima konsekuensi dari perilakunya, individu menerima pujian dan kritikan secara objektif (Sofiyah, 2016).

Terapi dzikir dapat digunakan untuk relaksasi yang memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa. Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang positif pada dirinya yaitu keyakinan bahwa stressor apapun dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah, menyembuhkan jiwa dan berbagai penyakit. Dzikir dapat membantu individu untuk membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan bahagia. Terapi dzikir mampu meningkatkan penerimaan diri sendiri, tidak menolak dirinya bila memiliki kekurangan, dan memiliki keyakinan unruk mencintai diri sendiri (Firmansyah dkk, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Waru, kecamatan Kebakkramat, kabupaten Karanganyar. Pada periode bulan Juli – Agustus 2021. Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasi Experiment Pre and Post Test Without Control* (Dharma, 2011).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*

purposive sampling dengan rumor slovin yaitu 52 dan penambahan antisipasi sampel drop out sebanyak 10% menjadi 57 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner kuesioner *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)* dengan kategori skor >140 = Sangat Tinggi, skor 116-140 = Tinggi, skor 93-115 = Sedang, skor 70-93 = Rendah, skor <70 = Sangat rendah. Desain pada penelitian ini dilakukan observasi sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok perlakuan. Analisa pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus menggunakan uji Wilcoxon. Uji etichal clearance di Universitas Kusuma Husada Surakarta dinyatakan lolos dengan nomer uji etik No. No. 137/UKH.L.02/EC/VII/2021 berlaku selama kurun waktu 27 Juli 2021 sampai dengan 27 Juli 2021.

PEMBAHASAN

Analisa Univarat

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki – Laki	26	45,6
Perempuan	31	54,4
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 1. Menyatakan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil responden paling banyak berjenis kelamin perempuan 31 responden (54,4%). Menurut Hidayat, 2014 mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan sangat peka terhadap perasaannya sedangkan laki-laki lebih objektif dan rasional sehingga mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosi.

Peneliti berasumsi bahwa perempuan lebih beresiko memiliki penerimaan diri yang lebih buruk dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan lebih mudah memiliki pikiran yang negatif daripada laki-laki dimana perempuan cenderung sering memikirkan perubahan yang akan dialami, cemas dan

khawatir akan keadaan yang akan terjadi di masa yang akan datang, serta mudah putus asa sehingga menyebabkan tekanan pada dirinya yang memicu penerimaan diri yang buruk.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
26-35 Tahun	11	19,3
36-45 Tahun	9	15,8
46-55 Tahun	28	49,1
56-65 Tahun	9	15,8
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 4.2 sesuai dengan kategori usia menurut Depkes (2009) menunjukkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berusia 46-55 tahun 28 responden (49,1%). Usia sangat erat kaitannya dengan kenaikan kadar gula darah sehingga semakin meningkatnya usia maka prevalensi DM dan gangguan toleransi glukosa semakin tinggi. Proses menua yang berlangsung setelah usia 30 tahun mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia (Restada, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa usia lebih dari 45 tahun lebih rentan terkena penyakit Diabetes Mellitus karena diusia tersebut telah mengalami penurunan secara fisik dan fisiologis sehingga akan memicu timbul faktor penyebab Diabetes Mellitus seperti obesitas, aktivitas fisik yang menurun, usia monopause pada wanita, gaya hidup yang tidak terjaga sehingga dapat menyebabkan terjadinya penyakit Diabetes Mellitus.

Tabel 3. karakteristik responden berdasarkan lama menderita Diabetes Mellitus

Lama Menderita DM	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1 Tahun	9	15,8
2 Tahun	17	29,8
3 Tahun	21	36,8

4 Tahun	10	17,6
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan lama menderita Diabetes Mellitus menunjukkan hasil mayoritas 3 tahun 21 responden (36,8%). Lama menderita diabetes mellitus membuat pasien DM khawatir dengan kondisinya. Keluhan - keluhan yang dialami setiap harinya membuat tidak nyaman seperti mata kabur, kaki keram dan mudah merasa capek, dimana hal tersebut beresiko mengalami penyakit penyerta atau komplikasi (Ulfa, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa lama menderita diabetes mellitus berada diantara kurang dari 10 tahun namun semakin lama seseorang menderita diabetes mellitus maka akan memicu komplikasi penyakit lain dan perubahan kondisi fisik serta mempengaruhi penerimaan diri yang dialami oleh pasien yang menderita diabetes mellitus.

Tabel 4. Penerimaan diri pada penderita Diabetes Mellitus sebelum diberikan terapi Dzikir

Penerimaan Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	5	8,8
Sangat rendah	52	91,2
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 4.4 penerimaan diri pada penderita Diabetes Mellitus sebelum diberikan terapi dzikir menunjukkan hasil mayoritas penerimaan diri sangat rendah 52 responden (91,2%). Menurut penelitian Yan, Marisdayana & Irma (2017) lebih dari separuh penderita diabetes mellitus dalam penelitian ini ditemukan adanya penerimaan diri yang kurang baik diantara penderita diabetes, hal ini berkaitan dengan adanya respon penderita yang mengatakan kurang percaya diri, merasa berbeda dengan orang lain dan merasa mudah sensitif ketika orang lain mengkritik tentang kondisi kesehatannya serta merasa orang lain memberikan respon yang berbeda. Apabila keadaan ini tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan perasaan marah, benci

kepada diri, tidak menghormati diri dan kadangkala mengurangi keyakinan individu untuk mencoba sesuatu yang baru dan menjadi penghalang kepada kemajuan di dalam hidupnya (Atiq ur Rehman, 2015).

Peneliti berasumsi bahwa penerimaan diri responden sebelum diberikan terapi dzikir menunjukkan skor yang rendah yang berarti responden memiliki penerimaan yang negative terhadap dirinya, kurang memiliki motivasi yang positif terhadap dirinya serta mudah putus asa. Dalam kondisi tersebut maka dapat menimbulkan komplikasi kesehatan yang membahayakan pasien seperti pesimis terhadap dirinya sendiri serta tidak mampu memelihara status kesehatannya dengan demikian dalam penelitian ini peneliti akan memberikan terapi dzikir untuk mengatasi penerimaan diri yang rendah pada responden agar menjadi lebih optimis dan penerimaan dirinya menjadi lebih tinggi.

Tabel 5. penerimaan diri pada penderita Diabetes Mellitus setelah diberikan terapi Dzikir

Penerimaan Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	37	64,9
Sedang	20	35,1
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 4.5 penerimaan diri pada penderita Diabetes Mellitus setelah diberikan terapi dzikir menunjukkan hasil mayoritas penerimaan diri tinggi 37 responden (64,9%). Dzikir mampu mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan pada individu untuk memberikan ketenangan pada hati dan pikiran. Dzikir mampu mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan pada individu untuk memberikan ketenangan pada hati dan pikiran (Amir, Mastutik, Hasinuddin & Putra, 2018).

peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan terapi dzikir terjadi peningkatan skor penerimaan diri yang berarti bahwa dengan terapi dzikir maka dapat menyembuhkan dan memberikan ketenangan jiwa, dengan mendekatkan diri kepada yang maha kuasa akan memberikan pemikiran yang positif bahwa apa yang dialami responden hanyalah cobaan yang

perlu di syukuri, dengan terapi dzikir akan memberikan kekuatan, percaya diri dan kesembuhan dari berbagai penyakit sehingga responden dapat menerima keadaan yang dialaminya.

ANALISA BIVARIAT

Tabel 6. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* penerimaan diri

	Z	P Value
<i>Pretes-Post test</i>	-6,792	0,000

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *P value* 0,000 yang nilai $\alpha < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus di Desa Waru kecamatan Kebakkramat kabupaten Karanganyar. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh *P value* = 0,000 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ sehingga (*P value* < 0,05), dimana *P value* digunakan untuk menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. berdasarkan uji *Wilcoxon* diatas didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir.

Terapi dzikir sangat penting bagi bagi pasien muslim karena dapat memberikan respon psikologis yang baik pada penderita dikarenakan adanya ketenangan yang diperoleh saat merasa dekat dengan Tuhan. Memahami dan mengamalkan dzikir secara berkelanjutan dapat memberikan dampak yang positif terhadap aspek emosional, memperoleh ketenangan hati dan rasa sabar dan dapat menjadikan individu mampu mengendalikan serta mampu memotivasi dirinya sendiri (Fatimah dkk, 2020).

Menurut Firmansyah (2019) mengemukakan bahwa dzikir merupakan salah satu cara seseorang untuk dapat menerima dan membebaskan emosi negatif seperti depresi, rasa marah, bersalah, malu akibat ketidakadilan, dan perbaikan hubungan interpersonal dengan berbagai situasi masalah. Selain itu, dzikir juga dapat membawa seseorang pada berbagai pengertian baru, penerimaan diri sehingga rasa sakit akibat peristiwa yang dialami berkurang atau tidak lagi dirasakan.

Peneliti berasumsi bahwa terapi dzikir memberikan pengaruh yang signifikan dalam

meningkatkan penerimaan diri responden dengan memahami dan menerima kondisi yang dialami dengan bersyukur dan mendekati diri kepada Allah serta lebih positif dan optimis terhadap dirinya. Kondisi responden pada saat setelah dilakukannya penelitian yaitu responden merasa lebih tenang, rasa cemas yang dirasakan berkurang, responden dapat berfikir secara positif, dan responden dapat mengontrol dirinya.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil responden paling banyak berjenis kelamin perempuan 31 responden (54,4%) dan berdasarkan usia mayoritas berusia 46-55 tahun 28 responden (49,1%) serta berdasarkan lama menderita Diabetes Mellitus menunjukkan hasil mayoritas 3 tahun 21 responden (36,8%).
2. Penerimaan diri pada penderita Diabetes Mellitus sebelum diberikan terapi dzikir menunjukkan hasil mayoritas penerimaan diri sangat rendah 52 responden (91,2%).
3. Penerimaan diri pada penderita Diabetes Mellitus setelah diberikan terapi dzikir menunjukkan hasil mayoritas penerimaan diri tinggi 37 responden (64,9%).
4. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *P value* 0,000 yang nilai $\alpha < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus di Desa Waru kecamatan Kebakkramat kabupaten Karanganyar

SARAN

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi responden serta menjadi bahan pertimbangan pemilihan pengobatan alternatif terapi non farmakologi dengan melakukan terapi dzikir untuk penerimaan diri yang baik. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan peran perawat sebagai *care giver* serta dapat memberikan intervensi secara mandiri dengan memberikan terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus. Menambah informasi dan bacaan sehingga meningkatkan mutu pendidikan terutama pada bidang keperawatan medikal bedah dalam asuhan

keperawatan pada pasien dengan penerimaan diri karena diabetes mellitus. Penelitian ini menjadi hasil penemuan baru dalam penelitian serta menambah ilmu pengetahuan baru bagi peneliti. Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus menggunakan variable lain seperti menggunakan terapi non farmakologi lainnya terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2015*. Karanganyar: Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar.
- Dharma, Kusuma Kelana. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : Trans Info Media.
- Fatimah, R.N. (2015). Diabetes Mellitus Tipe II.J Majority.Vol.4, No.5. Diperoleh Pada Tanggal 3 November 2020.
- Firmansyah, O.B., Bashori, K., Hayati, E.N. (2019). Pengaruh Terapi Pemaafan Dengan Dzikir Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Orang Denagn HIV/AIDS (ODHA). Jurnal Psikologi Islami. Vol.5 No.1. (e-issn: 2549-6468).
- International Diabetes Federation, I. 2001. *IDF Diabetes Atlas 8th Edition*.Idf.org.
- Restada, (2016). Hubungan Lama Menderita dan Komplikasi Diabetes Melitus dengan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Gatak Sukoharjo. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Hasil Riskesdas 2018 Indonesia*.Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saswati, N., Sutinah., & Dasuku. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada Klien Diabetes Mellitus. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol.5,No.1. (e-issn: 2417-6521).
- Sofiyah.(2016). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus (Tipe II)*. Vol.18,No.2. 136-143.
- Ulfa, (2019). Hubungan Lama Menderita Dan Penyakit Penyerta Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Pengasih 1 Kulon Progo. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Wold Health Organization. 2016. *Global Report On Diabetes*. (Isbn: 978-88). Diperoleh
- World health organization, (2016). *Global Report On Diabetes*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data: France.
- Yan, S.L., Marisdayana, R & Irma, R. OR. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dan Tingkat Stress Pada Penderita Dibetes Mellitus. Jurnal Endurance. Vol.2,no.3. (312-322).