

2010

PANDUAN DAN TIPS TUGAS AKHIR

Dian Budi Santoso

Free e-Book



[PANDUAN DAN TIPS TUGAS AKHIR]

Sebuah e-book yang akan membimbing Anda melaksanakan Tugas Akhir dari persiapan hingga ujian pendaran. 100% SUKSES!!

Profil Penulis



Dian Budi Santoso, lahir di Purwokerto pada tanggal 20 November 1988. Menghabiskan hampir 19 tahunnya di kota kelahiran sebelum akhirnya merantau ke tanah Yogyakarta hingga sekarang.

Melanjutkan studi di Program Studi Komputer dan Sistem Informasi (KOMSI) minat Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (sekarang Menjadi Program Studi Rekam Medis Sekolah Vokasi UGM) membuat pria ini menyanangi dua bidang yaitu teknologi Informasi serta manajemen rekam medis dan informatika kesehatan.

Lulus dengan predikat *cumlaude*, kemudian ia memfokuskan diri pada kegiatan *personal branding* melalui web sitenya <http://dianbudisantoso.net> serta menjadi staf pengajar tidak tetap pada beberapa Perguruan Tinggi Swasta dan kini tengah berencana melanjutkan studinya.

Terlibat dalam beberapa proyek pembangunan sistem informasi dari masa kuliah hingga saat ini. Pada saat kuliah pernah beberapa kali menjadi asisten pengajar, pernah menjabat sebagai Ketua OmahTI (Organisasi Mahasiswa Teknologi Informasi) serta Kepala Divisi Kelompok Studi MRF (*Medical Record Family*) UGM membuat pria ini memang *concern* dengan dunia keilmuan.

Terobsesi menjadi seorang pendidik dan seorang penulis membuatnya tidak enggan untuk berbagi ilmu dan pengalaman. Sering menjadi konsultan tugas akhir secara cuma-cuma bagi teman-temannya serta beberapa kali menjadi pembicara dan pemateri di acara seminar, *workshop* dan beberapa forum bebas. Saat ini tengah merintis usaha *software house (web development)*, pengadaan *hardware* dan jaringan serta jasa konsultan IT dan rekam kesehatan.

Jangan ragu untuk menghubungi penulis untuk sekedar *sharing* di:

HP : 085227938928

e-mail : yayan_dujana@yahoo.com

fb : ustadz_db@yahoo.com, [Dian Budi Santoso](#)

twitter : [dhaploen](#)

YM : [yayan_dujana](#)

Daftar Isi

Profil Penulis.....	2
Daftar Isi	3
Pendahuluan	4
Persiapan.....	5
Pra Penelitian	7
Proposal.....	9
Penelitian	10
Laporan.....	11
Pendadaran	12
Penutup.....	14

Pendahuluan

Tugas akhir(TA) sering dianggap momok atau sesuatu yang menakutkan bagi para mahasiswa (termasuk saya dulu.. hehe..), bayang-bayang mengenai proses panjang yang harus kita lalui sampai presentasi dan pertanggungjawaban di depan dosen penguji nanti membuat kita ngeri sendiri. Teman-teman saya dulu banyak yang curhat “aku kalo ngomong di depan kelas aja gugup, apalagi di depan dosen penguji besok!? Mampus deh gue..!!”; ada lagi yang curhat “wah, udah masanya TA nih tapi aku gak ada bayangan mau ambil tema apa? Bisa-bisa mundur satu semester ne wisuda gue”, dan lain-lain keluh kesah dari para mahasiswa yang masih awam terhadap TA.

Banyak mahasiswa yang ingin mempersiapkan TA mereka lebih awal tapi mereka bingung harus mulai darimana karena minimnya informasi, keterbatasan panduan, kurangnya motivasi dari institusi, dan lain-lain. “Apa itu TA?”, “Bagaimana proses pelaksanaannya?” serta beberapa pertanyaan mendasar tentang TA kerap hinggap di pikiran mahasiswa semester pertengahan bahkan mungkin mahasiswa semester awal, tapi mereka sama sekali tidak menemukan jawaban dari pertanyaan mereka tersebut.. nah lho..!? Kalau pun ada informasi yang didapat itu terbatas dari panduan yang dikeluarkan dari pihak akademik dan sedikit *share* dari kakak angkatan yang sedang atau sudah melaksanakan TA. Sehingga mahasiswa yang seharusnya bisa mempersiapkan TA lebih awal malah berpikir “ah.. nanti kalo masanya mengerjakan TA juga bisa sendiri,, gak usah dipikirin dulu ah.. mumpung belum semester akhir, seneng-seneng dulu saja”; wouw.. sadarkah mereka sedang menghadapi resiko besar tertundanya waktu wisuda mereka? Hehe..

Sebenarnya TA tidak serumit yang kita pikirkan dan tidak semenakutkan seperti mitos yang berkembang di masyarakat sekarang.. halah..

Yang kta butuhkan hanya beberapa informasi dan motivasi agar TA bisa kita laksanakan dengan efektif, efisien, dan tentu saja sukses.. wisuda sesuai target.. nilai memuaskan.. kerja.. nikah.. punya anak.. hidup tenang dan bahagia,, halah malah nglantur.. hehe.. maaf..

Dari pengalaman pribadi dan curhatan teman-teman tadi, saya kemudian terpikir untuk menulis e-book ini, ya itung-itung mengisi waktu luang sambil menunggu waktu wisuda. Semoga bermanfaat bagi teman-teman mahasiswa yang mau, sedang, atau bahkan belum terpikir sama sekali untuk mengerjakan TA. Setelah membaca e-book ini saya jamin Anda sekalian akan termotivasi dan mendapat sebuah pencerahan yang akan menuntun Anda menyelesaikan TA Anda sesuai impian Anda. *Trust me,, It's work..* hehe..

Persiapan

Manajemen waktu

Yang pertama kali harus Anda tentukan adalah “Kapan mau wisuda?”, setelah itu baru menentukan “Kapan harus memulai”. Manajemen waktu sangat penting dalam pelaksanaan TA, tanpa manajemen waktu yang baik Anda akan semakin dekat dengan resiko “KEGAGALAN”.. kegagalan untuk dapat wisuda pada waktu yang sudah Anda targetkan (bukan nakut2in lho..), ini fakta.. Anda harus benar-benar memikirkannya.

Manajemen waktu dalam bentuk *time line* bisa Anda buat setelah Anda mengerti benar bagaimana tahap-tahap pelaksanaan TA dari proposal hingga ujian pendadaran. Setelah membaca e-book ini hingga tuntas saya jamin Anda bisa membuat manajemen waktu yang efektif (PD mode on).

Poin-poin penting yang perlu Anda renungkan adalah:

- Target waktu penyelesaian TA
- Berapa lama kira-kira Anda membutuhkan waktu untuk mengerjakannya (detil tiap proses dari menentukan tema sampai selesai pembuatan laporan hingga akhirnya pendadaran)
- Pertimbangkan juga aktifitas di luar TA yang kira-kira bisa menghambat pengerjaan TA seperti mengulang mata kuliah, proyek, dll (sebaiknya saat mengerjakan TA fokuslah pada TA, gak usah mroyek atau partime-an dulu.. hehe)
- Tentukan kapan Anda harus mulai
- Buatlah *time line*

Patuhilah *time line* yang sudah Anda buat sehingga TA Anda akan berjalan sesuai dengan rencana dan insyaAllah tepat waktu sesuai target yang Anda tentukan. Tapi perlu diingat ini hanya rencana awal, dan tidak semudah yang dibayangkan pada saat melaksanakannya. Banyak faktor non-teknis di luar TA yang dapat menghambat Anda (nanti saya jelaskan), yang penting adalah Anda berusaha sekuat tenaga untuk mematuhi *time line* yang sudah Anda buat, ini KUNCI SUKSES Anda!!

Menentukan tema

“Kapan mau mulai TA-nya?”

“Lha judul aja belum punya,, gimana mau mulai!?”

Kalimat ini sering saya dengar dari teman-teman dulu waktu masa-masa TA. Sebelum ada judul yang paling penting adalah MENENTUKAN TEMA. Tema bisa kita tentukan berdasarkan bidang yang paling kita sukai, yang paling kita kuasai atau bidang yang jarang atau belum diteliti oleh banyak orang.

Setelah kita menentukan tema barulah kita bisa menentukan judul sesuai dengan “permasalahan” yang ada. Permasalahan bisa kita temukan atau kita “cari” pada saat studi pendahuluan dimana pemecahan dari “masalah” tersebut lah yang akan kita angkat menjadi TA.

Studi pendahuluan

Sebelum menentukan judul untuk tugas akhir atau penelitaian kita.. sangat penting untuk melakukan studi pendahuluan yang bisa dilakukan melalui:

- Studi pustaka

Dengan membaca penelitian-penelitian sebelumnya tentang tema yang telah Anda minati, atau referensi maupun jurnal online yang terkait dengan tema tersebut.

- Studi lapangan

Dengan melakukan studi ke lokasi-lokasi yang potensial membutuhkan jasa penelitian Anda terkait dengan tema yang Anda minati. Sebagian besar judul TA teman-teman saya diperoleh setelah melakukan studi pendahuluan. Kalau ada masalah yang kita temui di lokasi dan terkait dengan tema yang kita minati ya langsung saja diangkat jadi judul TA.

Simple kan? :D

Menentukan dosen pembimbing

Dalam menentukan dosen pembimbing kita TIDAK BOLEH ASAL-ASALAN karena beliau lah yang akan membimbing Anda menuju kesuksesan di masa akhir perkuliahan. Banyak kisah teman-teman saya yang terhambat TA-nya karena dosen susah ditemui, minta yang “macem-macem” alias idealis dan perfeksionis, serta yang paling parah adalah dosen tidak menguasai tema TA yang kita minati.. wow.. kapan TA Anda akan selesai!?!? Bisa-bisa Anda terpaksa ganti judul di tengah jalan dan mengulang dari awal,, nah lho..

Berikut beberapa poin yang bisa Anda jadikan PERTIMBANGAN dalam menentukan dosen pembimbing:

- Faktor kedekatan personal (pilih dosen yang paling akrab dengan kita)
- Ketersediaan di kampus (hehe.. maksudnya bisa ditemui setiap hari di kampus alias gak sibuk-sibuk amat)
- Tidak terlalu idealis dan perfeksionis
- Tidak galak, sensitif apalagi suka jutekin mahasiswa.. (cari yang ramah, murah senyum dan punya simpati pada mahasiswa)
- Dengarkan rekomendasi dari kakak-kakak angkatan yang terlebih dahulu mengambil TA

Pra Penelitian

Menentukan lokasi penelitian

Kalau menurut saya menentukan lokasi penelitian lebih pada kenyamanan kita serta ketersediaan data untuk penelitian kita. “Nyaman” dalam artian kita bisa PW (posisi wuenak) saat penelitian di lokasi tersebut.. mungkin karena tempatnya sejuk, orang-orangnya ramah, pegawainya cantik-cantik, dll.. pokoknya yang penting enak lah,, hehe..

Selain faktor subjektifitas (seperti yang saya sebutkan di atas) harus dipertimbangkan juga faktor ketersediaan dan kemudahan pengambilan data untuk penelitian kita di lokasi tersebut. Percuma tempatnya nyaman kalau tidak ada data yang kita butuhkan di sana.. ia kan?? Biasanya lokasi penelitian akan ditentukan setelah kita melakukan studi pendahuluan di lokasi-lokasi tertentu yang potensial terkait penelitian kita. Kemudian berdasarkan pengalaman empiris tinggal kita pilih salah satu saja :D

Menentukan judul

Kalau kita sudah menentukan lokasi penelitian berarti kita sudah yakin ada “sesuatu” di sana yang bisa kita teliti.. nah.. “sesuatu” itulah yang kita konversi menjadi JUDUL TUGAS AKHIR, yang penting tinggal bagaimana kita menyusun kata agar bisa menghasilkan judul yang sesuai dengan kaidah karya ilmiah.

Judul sebaiknya:

- Mencerminkan isi atau penelitian kita
- Tidak ambigu (menimbulkan penafsiran berbeda-beda)
- Kata pertama bukan kata kerja aktif
- Tidak terlalu panjang
- Mencerminkan lokasi penelitian (jika data memang diambil dan diolah untuk memecahkan masalah di lokasi itu saja)

Konsultasi

Judul yang telah kita tentukan belum tentu langsung disetujui oleh dosen pembimbing, bahkan mungkin berkali-kali judul Anda ditolak!! Tapi jangan putus asa dan mengeluh karena yang jelas beliau lebih tahu dari kita, jadi ya menurut saja apa kata dosen pembimbing karena tugas beliau kan memang membimbing kita.. jadi bersyukurlah jika dosen pembimbing Anda cerewet dan suka mengkritik karena itu bukti bahwa beliau benar-benar membimbing.. (yang penting cerewetnya jangan kelewatan saja, kalau cerewetnya kebangetan dan menjurus ke arah idealis dan perfeksionis mending jangan dipilih jadi dosen pembimbing.. hehe..)

Konsultasikan judul Anda kepada dosen pembimbing sampai benar-benar fix dan mantap, serta perkirakan bahwa judul yang Anda pilih itu benar-benar sesuai dengan kemampuan Anda. Maksudnya begini.. Anda ingin terlihat keren dengan mengambil judul yang begitu “wah” dengan tingkat kesulitan tinggi, padahal Anda masih awam dengan topik tersebut,, nah.. kalau seperti itu TA Anda memiliki probabilitas besar untuk TERHAMBAT!! Karena mengambil judul di luar bidang yang kita kuasai atau diluar pengetahuan kita akan menuntut kita harus belajar terlebih dahulu.. dan itu pasti akan memakan lebih banyak waktu..

Konsultasi kepada dosen pembimbing bukan berarti kita harus selalu menerima saran mentah-mentah dari beliau, setiap apa yang beliau katakan pasti kita turuti.. kalau seperti itu juga kurang baik. Misalkan kita mengajukan suatu judul, kemudian dosen pembimbing menyarankan judul yang lain yang sebenarnya di luar pengetahuan atau kemampuan kita,, maka Anda harus PANDAI BERARGUMEN, pertahankan pendapat Anda dan mintalah dosen untuk menyetujui judul dengan topik yang sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan kita saja,, karena kita pasti akan lebih *enjoy* dalam mengerjakannya :D

Mengumpulkan referensi

Setelah judul Anda diterima dan disetujui dosen pembimbing maka langkah selanjutnya adalah mencari referensi terkait dengan judul yang sudah kita tentukan tadi. Kita bisa mencari di perpustakaan, toko buku, atau jurnal-jurnal ilmiah di internet yang nantinya bisa kita jadikan dasar teori.

Anda “TIDAK HARUS MEMBELI” dan “TIDAK HARUS MEMILIKI”,, cukup “PERNAH MEMBACA” dan “TAHU ISINYA”. Pinjam atau baca saja di perpustakaan, kalau tidak ada bisa kita lihat di internet misal di *google book*, kalau tidak ada ya cari tahu siapa yang punya trus kita pinjam.. nah.. kalau sudah mentok baru deh cari dan beli tu di toko buku :D (tetapi memang lebih dianjurkan untuk memiliki bukunya)

Proposal

Tahap persiapan sudah anda lalui, jika mengikuti langkah-langkah di *e-book* ini berarti Anda telah:

- Membuat *time line* pengerjaan TA Anda
- Memilih tema sesuai kemampuan, pengetahuan, serta bidang yang Anda minati dan kuasai
- Memilih dosen pembimbing
- Memilih lokasi penelitian
- Menentukan judul dan telah disetujui oleh dosen pembimbing
- Mengumpulkan referensi terkait judul TA Anda

Maka langkah selanjutnya adalah MENYUSUN PROPOSAL PENELITIAN.. secara umum susunan proposal penelitian terdiri atas:

1. Latar Belakang Masalah
2. Tujuan Penelitian
3. Tinjauan Pustaka
4. Metode Penelitian
5. Rencana kegiatan penelitian
6. Daftar Pustaka

Contoh proposal penelitian kualitatif dapat di download [disini](#)

Contoh proposal penelitian kuantitatif dapat di download [disini](#)

Contoh proposal penelitian perancangan dapat di download [disini](#)

JANGAN MALAS KONSUL KE DOSEN PEMBIMBING YA.. 😊

Penelitian

Proposal sudah dikonsultasikan dan sudah disetujui oleh dosen pembimbing maka langkah selanjutnya adalah MELAKSANAKAN PENELITIAN. Biasanya tahap yang paling malas dilalui oleh para mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir adalah pada saat penelitian.. hmm..

Tanamkan pada diri Anda semakin cepat Anda melakukan penelitian maka akan semakin cepat penyelesaian TA Anda.

“trus waktu penelitian kita ngapain dong!?!?”

Hoho.. seharusnya pertanyaan di atas tidak muncul jika Anda sudah membuat proposal penelitian dengan baik, yang jelas yang perlu kita siapkan adalah instrument penelitian atau alat pengumpulan data. Apa yang akan kita lakukan pada saat penelitian kan sudah ditulis detail di proposal penelitian.. tinggal diikuti saja ya.. 😊

Bagian ini singkat saja.. JUST DO IT!!

Laporan

OK.. anggaphlah penelitian sudah selesai dilaksanakan dan data yang Anda butuhkan pun sudah dikumpulkan, kini saatnya MENYUSUN LAPORAN PENELITIAN.

Susunan laporan penelitian hampir sama dengan pada saat pembuatan proposal hanya saja ada penambahan hasil, pembahasan dan kesimpulan. Secara umum susunan laporan penelitian terdiri atas:

1. Intisari
2. Latar Belakang Masalah
3. Tujuan Penelitian
4. Tinjauan Pustaka
5. Metode Penelitian
6. Hasil
7. Pembahasan
8. Kesimpulan dan Saran
9. Daftar Pustaka

Akan panjang lebar jika saya jelaskan satu per satu, karena di masing-masing institusi pendidikan termasuk institusi Anda pasti punya standar sendiri dalam format penyusunan laporan TA. Karena itu saya berikan contohnya saja dan silahkan pelajari sendiri 😊

Contoh laporan penelitian kualitatif dapat di download [disini](#)

Contoh laporan penelitian kuantitatif dapat di download [disini](#)

Contoh laporan penelitian perancangan dapat di download [disini](#)

Beberapa tips saat Anda mengerjakan laporan penelitian:

- Luangkan waktu setiap harinya untuk mengerjakan TA (1 jam sehari setiap hari lebih baik daripada 10 jam sehari tapi seminggu sekali.. *trust me..* gak efektif itu..)
- Rajin-rajinlah ke perpustakaan, lihat-lihat TA kakak angkatan dulu.. cari yang jenis penelitiannya sama dan dengan tema yang hampir sama pula, bisa dijadikan sumber inspirasi tuh..
- Sering-seringlah konsultasi dengan dosen pembimbing
- Banyak *sharing* dengan teman, saling pinjam referensi dan saling menyemangati.. hehe..

Kalau Anda baca *e-book* ini dari awal serta menyimak dan mengikuti langkah-langkahnya maka saya BERANI MENJAMIN bahwa penyusunan laporan Anda BISA DISELESAIKAN DENGAN CEPAT!!

“Mau Buktinya!!??”

Data sudah Anda dapat, referensi juga sudah Anda siapkan, dosen pembimbing sangat menyenangkan 😊 Sekarang tinggal faktor motivasi dari diri Anda sendiri.. tidak ada alasan bahwa laporan ini tidak bisa diselesaikan dengan cepat.

Pendadaran

Anda telah melewati perjuangan Tugas Akhir yang sangat berat, melelahkan serta banyak menyita waktu dan pikiran. Sekarang sampailah pada tahap akhir yang “pada umumnya” merupakan bagian yang paling ditakutkan mahasiswa.. wouw.. benarkah seseram itu?

Pendadaran adalah sebuah sidang untuk menguji hasil Tugas Akhir Anda. Untuk D3 biasanya ada 2 penguji disamping 1 dosen pembimbing. Jadi paling tidak Anda akan berhadapan dengan 3 orang dosen yang siap membobardir Anda dengan pertanyaan-pertanyaan terkait TA Anda.

OK.. sekarang dengar sugesti saya.. hehe

“Apakah penelitian Anda lakukan sendiri?”

“Apakah data Anda kumpulkan dan olah sendiri?”

“Apakah laporan Anda susun sendiri?”

Kalau jawabannya adalah “YA!!” maka Anda tidak perlu takut menghadapi ujian pendadaran. Sekarang tinggal bagaimana Anda memahami hasil tulisan Anda sendiri dan konsep tentang metode penelitian yang Anda gunakan, karena ini adalah pertanyaan yang hampir selalu ditanyakan oleh dosen penguji.

Tipe Dosen Penguji

Saya berkali-kali telah menonton sidang pendadaran dengan beberapa macam dosen penguji, dapat saya simpulkan ada 4 tipe dosen penguji:

1. Tipe Mentalis

Selalu terobsesi meruntuhkan mental mahasiswa, jadi sebegus dan sependai apapun mahasiswanya pasti tetap dicari kesalahannya walau sekecil apapun untuk kemudian diruntuhkan mentalnya. Wah.. ini dosen yang harus dihindari.. hehe.. pas pendadaran pasti hawanya menegangkan.

2. Tipe Perfeksionis

Banyak melontarkan pertanyaan yang terlalu teknis, membahas detil laporan yang kita buat, dan selalu mengkritik. Kalau ketemu dosen ini dijamin laporan Anda dicoret-coret habis.. dan alhasil revisinya banyak.

3. Tipe Biasa

Biasa saja, datang menguji.. melontarkan pertanyaan standar dan memberikan sedikit masukan. Kalau ketemu dosen ini pendadaran jadi hambar, tapi revisinya pasti sedikit.. hehe..

4. Tipe Bijaksana

Dosen ini pandai, tapi tidak bersifat mengkritik dan menjatuhkan mental mahasiswa. Banyak memberikan masukan dan saran yang membangun. Ini dosen favorit deh kayaknya.. 😊

Tips dan Trik

- Kenali dan pahami secara detil laporan yang telah Anda tulis
- Persiapkan slide presentasi dengan baik, tidak usah terlalu banyak.. cukup Latar belakang, tujuan, metode penelitian, hasil, kesimpulan dan saran
- Latihan presentasi sebelumnya (bisa di depan teman-teman, di depan cermin.. terserah yang penting bisa latihan.. hehe)
- Perhatikan waktu presentasi Anda, jangan terlalu cepat namun juga jangan terlalu lama dan berbelit-belit dalam menyampaikan materi presentasi
- Penampilan Anda dalam presentasi termasuk kerapihan juga dinilai, karena itu siapkan sebaik mungkin
- Pelajari konsep metode penelitian.. Anda harus kuasai baik kualitatif, kuantitatif, maupun perancangan, karena biasanya pertanyaan dosen penguji juga *out of topic* dari penelitian Anda
- Perkirakan pertanyaan yang akan muncul dan kemudian siapkan alternatif jawabannya.. cara menjawab sesuaikan dengan tipe pengujinya
- Pertahankan pendapat Anda di depan dosen penguji jika Anda yakin pendapat itu benar, sebaliknya jika Anda tidak yakin maka lebih baik menurut dan menerima masukan/kritikan dari dosen penguji
- Terakhir, jangan lupa berdoa ya.. ☺

Penutup

Selamat Anda lulus..!!!

Pada sidang pendadaran nasib Anda akan ditentukan apakah lulus atau tertunda lulusnya.. hehe.. tapi jika Anda menyimak dengan baik *e-book* ini dari awal hingga akhir dan “mengamalkannya” maka saya yakin ANDA PASTI LULUS!!

Jadi saya ucapkan “Selamat Anda Lulus..”

Jangan lupa sebelum pendadaran juga disiapkan uang untuk mentraktir teman-teman yang datang mendukung Anda.. ya hitung-hitung sebagai alat perekat silaturahmi dan tanda syukur atas kelulusan Anda ☺

Setelah pendadaran selesai dan Anda dinyatakan lulus segera revisi laporan Anda,, print,, konsultasikan pada dosen pembimbing dan penguji,, mintakan tanda tangan,, jilid,, kumpulkan,, urus syarat wisuda.. dan selamat.. sebentar lagi Anda akan menanggalkan status mahasiswa..

Sampai jumpa di jenjang pendidikan selanjutnya (bagi Anda yang mau melanjutkan pendidikan) dan semoga segera mendapatkan (baca: menciptakan) pekerjaan bagi Anda yang memang berniat untuk langsung terjun ke lapangan mencari uang..

Terimakasih telah menyimak *e-book* ini dari awal hingga akhir, niat saya hanya berbagi pengalaman.. semoga bermanfaat ☺

Mohon saran dan kritik pembaca bisa ditulis di [halaman testimony](#)

Beberapa tema Tugas Akhir terkait rekam medis dan informasi kesehatan dapat dilihat [disini](#)

Sampai jumpa di *e-book* saya selanjutnya.. ☺