

Pelatihan Ketrampilan Kader dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar

Nurhayati^{*1}, Faridah Hanum²

^{*1}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh

²Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Aceh

Jln. Tgk. Daud Beureueh No 110 Lamprit Banda Aceh

Email: ^{*1}nurhayati_454@yahoo.com, ²faridakimia@gmail.com

Abstract: Bayi yang diberi ASI secara khusus terlindung dari serangan penyakit sistem pencernaan seperti diare, disentri, gastro enteritis dan *colitis ulceracy* (radang usus kasar). Hal ini disebabkan zat-zat kekebalan tubuh didalam ASI memberikan perlindungan langsung melawan serangan penyakit. Tujuan program untuk pemberdayaan masyarakat dan dapat menghasilkan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku dari kelompok sasaran maupun masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk Pelatihan Kader dengan metode ceramah, demonstrasi, dan *Role Play*. Hasil pengukuran pengetahuan berada pada kategori baik saat pretest yaitu 67% dan meningkat pada saat posttest yaitu 93%. Hasil observasi tindakan penyuluhan dari 15 orang kader kesehatan didapatkan 8 orang berada pada kriteria nilai **Baik**, dan 2 orang nilai **Sangat Baik**. **Kesimpulan** terdapat peningkatan nilai pengetahuan kader kesehatan tentang Pemberian ASI Eksklusif setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 26% dan Keterampilan kader kesehatan dalam memberikan penyuluhan pada kategori baik sebanyak 53%.

Kata Kunci : Pelatihan, ketrampilan, ASI Eksklusif, kader

Abstract: Breastfed babies are specially protected from digestive system diseases such as diarrhea, dysentery, gastro enteritis and ulceracy colitis. This is because the immune substances in breast milk provide direct protection against disease attacks. The purpose of the program is to empower the community and can produce changes in knowledge, attitudes, and behaviors of the target group and the community. Community Service activities are carried out in the form of Cadre Training with lecture, demonstration, and Role Play methods. The results of knowledge measurement were in the good category during the pretest which was 67% and increased at the time of posttest which was 93%. The results of observations of counseling actions from 15 health cadres found that 8 people were on the criteria of Good grades, and 2 people were Very Good. In conclusion, there was an increase in the value of health cadres' knowledge about exclusive breastfeeding after receiving health education by 26% and the skills of health cadres in providing counseling in the good category by 53%.

Keywords : Training, skills, exclusive breastfeeding, cadre

Pendahuluan

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi air susu ibu saja, tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim. Pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu 6 bulan sudah dapat memenuhi 100% kebutuhan bayi. Setelah umur 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan padat. Usia 6 – 12 bulan ASI masih merupakan makanan utama bayi karena dapat memenuhi 60 -79% kebutuhan bayi dan ditambah makanan pendamping ASI, sedangkan pemberian ASI saja diatas usia 12 bulan hanya memenuhi 30% kebutuhan bayi dan makanan padat merupakan kebutuhan utama. Namun sangat dianjurkan untuk pemberian ASI sampai usia bayi mencapai 2 tahun (Rusli, 2005)¹ (Afrida, 2022)²

Dari hasil penelitian dijelaskan bahwa kejadian stunting bisa dipengaruhi oleh ASI eksklusif. Data deskriptif diketahui dari 70 orang responden diketahui lebih dari setengah (52,9%) tidak memberikan ASI eksklusif dan kejadian stunting sebanyak 50%. Hasil uji statistik menunjukkan dari 37 responden yang tidak memberikan ASI eksklusif terdapat 26 kejadian stunting, dan dari 33 responden yang memberikan ASI eksklusif terdapat 9 kejadian stunting, diketahui nilai $p=0,000<0,05$ yang mengandung makna ada pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian stunting (Lestari & Dwihestie, 2020)³

Bayi yang diberi ASI secara khusus terlindung dari serangan penyakit sistem pencernaan seperti diare, disentri, gastro enteritis dan *colitis ulceracy* (radang usus kasar). Hal ini disebabkan zat-zat kekebalan tubuh didalam ASI memberikan perlindungan langsung melawan serangan penyakit. Dan kandungan nutrisinya yang sempurna meningkatkan daya tahan tubuhnya dan mencerdaskannya ke level optimal. Bayi menjadi tumbuh sehat, tidak kegemukan, dan tidak terlalu kurus. Oleh karena itu amat dianjurkan setiap ibu hanya memberikan ASI eksklusif pada bayi (Salamah & Prasetya, 2019)⁴

Hasil penelitian tentang ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna jumlah ASI yang dihasilkan pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah penyuluhan tentang upaya meningkatkan asi eksklusif ($p = 0,007; < \alpha 0,05$) menggunakan booklet.

¹ Rusli, U. (2005). *Mengenal ASI Eksklusif* (Y. Sudaro (ed.); ke 2). Trubus Agriwidya

² Afrida, B. R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah* (M. Nasruddin (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management

³ Lestari, E. F., & Dwihestie, L. K. (2020). Asi Eksklusif Berhubungan Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2).

⁴ Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEGAGALAN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3). <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>

Dalam kajian tersebut dijelaskan bahwa produksi ASI berdampak pada keinginan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif atau menggantikannya dengan susu formula. Rekomendasi penelitian ini bahwa perlu digiatkan berbagai upaya promosi kesehatan dalam rangka meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif, salah satunya melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat (Fatma;Nurhayati, 2017)⁵

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini merupakan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang pelaksanaannya dikoordinasi oleh Poltekkes Kemenkes Aceh. Tujuan program adalah untuk memberdayakan masyarakat serta dapat menghasilkan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku dari kelompok sasaran maupun masyarakat. Pada kegiatan ini dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh bekerja sama dengan dosen Jurusan Farmasi melaksanakan kegiatan PkM yang memiliki skala manfaat besar untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih luas pada kelompok sasaran lainnya di Aceh Besar dengan menggunakan media yang efektif dalam melakukan pelatihan kader.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk Pelatihan Kader, bertempat di Puskesmas Darul Imarah dan Evaluasi di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Aceh Besar. Metode yang digunakan sebagai berikut :

1. Ceramah dan Tanya Jawab

Metode ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada Kader tentang Pemberian ASI Eksklusif bagi masyarakat. Materi ini diberikan oleh Dosen Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh yang ahli dalam bidang Kesehatan Masyarakat. Materi yang diberikan memuat berbagai hal tentang Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Penyuluhan Efektif. Ceramah dan tanya jawab yang dilakukan sesuai dengan tujuan kegiatan ini.

2. Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan pada setiap peserta pelatihan yaitu kader kesehatan. Masing-masing kader mendapatkan kesempatan untuk mendemonstrasikan cara memberikan penyuluhan, mulai dari fase pengenalan, fase inti, dan fase terminasi yang mencakup kesimpulan dan evaluasi.

3. Role Play

Metode bermain peran dilakukan pada 2 kelompok sasaran yaitu : Sasaran individu dan sasaran kelompok kecil. Dalam metode ini peserta pelatihan berperan

⁵ Fatma;Nurhayati. (2017). Penyuluhan Kesehatan dengan Media Booklet untuk meningkatkan ASI Eksklusif. *Nasuwakes Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 97-108.
<https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php%0Ap/nasuwakes>

sebagai penyuluh kesehatan dan juga sebagai sasaran penyuluhan. Mereka melakukan metode bermain peran secara bergantian dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang Pemberian ASI Eksklusif pada ibu hamil dan menyusui.

Khalayak Sasaran adalah para kader Posyandu yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. **Sarana dan Alat** terdiri dari Spanduk Pelatihan, LCD, Laptop, Materi dalam bentuk PPT, Lembar Balik (Booklet) tentang ASI Eksklusif, Leaflet ASI Eksklusif, Alat ukur kuesioner, lembar Observasi, Pulpen, Absen peserta, Absen tim dosen, Camera, dan Konsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran pengetahuan kader pada saat Pretest dan Posttest yang dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada 15 orang kader kesehatan, dan observasi tindakan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif yang dilakukan pada saat *Role play*, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Pretest dan Postes pada Kader Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar

Pengetahuan	Pretest						Posttest					
					Σ						Σ	
	Baik		Kurang				Baik		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
	10	67	5	33	15	100	14	93	1	7	15	100

Dari tabel 4.1 diketahui bahwa saat pretes pengetahuan kader kesehatan mayoritas berada pada kategori baik yaitu 67%, dan meningkat pada saat posttest yaitu 93%.



Gambar 1: Pelaksanaan pretest dan posttest.
Evaluasi pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada kader Kesehatan sebelum dan setelah intervensi Pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil pengolahan data observasi terhadap metode *role play* oleh kader kesehatan yang berdurasi masing-masing 10 menit dalam memberikan penyuluhan pemberian ASI Eksklusif adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Observasi tentang Penyuluhan Pemberian ASI Eksklusif pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Darul Imarah Aceh Besar

NO	Kriteria Nilai	Frek	%
1	Sangat Baik	2	13,33
2	Baik	8	53,33
3	Cukup	5	33,33
4	Kurang	-	-
5	Buruk	-	-
	Total		100

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa ketrampilan kader kesehatan dalam memberikan penyuluhan tentang Pemberian ASI Eksklusif yaitu dari 15 orang kader terdapat 8 orang kader dengan kriteria nilai **Baik**, dan 2 orang **Sangat Baik**, sedangkan 5 orang kader bernilai **Cukup**.



Gambar 2: Pelaksanaan metode *Role play*.

Pelaksanaan Latihan bermain peran memberikan penyuluhan tentang ASI Eksklusif dengan media Booklet oleh kader kesehatan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan ini menunjukkan bahwa metode tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Peningkatan pengetahuan saat posttest sejumlah 26%. Adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan kader kesehatan setelah mendapatkan materi tentang pemberian ASI Eksklusif dan menggunakan media berupa *power point* dan *booklet*, hal tersebut sesuai dengan (Notoadmojo, 2010) , menjelaskan bahwa kurang lebih 75% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui mata, sedang sisanya melalui indera yang lain. Dengan menggunakan *power point* dan *booklet*, informasi yang disampaikan melalui mata lebih banyak, sehingga informasi akan lebih mudah diterima.⁶

Hasil pretest diketahui ada 5 orang kader yang menunjukkan nilai kurang. Hal itu dimungkinkan karena kader tidak memahami pernyataan yang ada pada

⁶ Notoadmojo, S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasinya* (Revisi). Rineka Cipta.

kuesioner, khususnya pada pernyataan soal nomor 4, 5, dan 10. Adapun pernyataan nomor 4 merupakan pernyataan soal *unfavorable* tentang rasa kekhawatiran dan kecemasan ibu tidak berpengaruh terhadap produksi ASI. Untuk pernyataan nomor 5 yaitu Pemberian makanan atau minuman selain ASI dapat mengurangi asupan ASI, dan pernyataan nomor 10 adalah Menyusui bayi sebaiknya dijadwal pada jam tertentu. Namun hasil posttest, dari 5 kader kesehatan yang bernilai pengetahuan kurang saat pretest, hanya 1 kader saja yang bernilai kurang baik. Setelah dianalisis ternyata 1 orang kader tersebut masih mengisi dengan jawaban yang sama saat pretest yaitu pada pernyataan soal nomor 4 dan 10 (pernyataan *unfavorable*). Selain itu dari hasil wawancara tentang pengalaman selama kader bekerja di posyandu dapat disimpulkan bahwa ada 1 kader baru lebih kurang 3 bulan menjadi kader di posyandu menggantikan kader yang sudah tidak aktif lagi dengan usia 23 tahun. Dari hasil wawancara tersebut juga diketahui bahwa kader tersebut belum ada pengalaman memberikan penyuluhan di meja 4, sedangkan kader kesehatan yang lainnya sebanyak 14 orang mengatakan sudah pernah memberikan penyuluhan di posyandu khususnya bertugas dimeja 4 dengan memakai media buku pink yang berjudul Buku Kesehatan Ibu dan Anak terbitan Kemenkes RI Jakarta.

Terjadi peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan pendidikan Kesehatan pada kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Prautami et al., 2023) didapati nilai *mean* pengetahuan pada saat *pretest* yaitu 2,73 dan hasil *posttest* diperoleh nilai *mean* pengetahuan 6,33, hasil tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan.⁷

Hasil Observasi pada keterampilan kader posyandu dalam memberikan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif menggunakan Booklet menunjukkan bahwa mayoritas kader bernilai Baik. Hasil analisis data secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa dari 15 kader kesehatan tersebut 2 orang kader memenuhi kategori sangat baik, mereka dapat mencapai nilai maksimal dari sejumlah kriteria nilai seperti Penguasaan materi, Cara penyajian materi, Interaksi dengan peserta, Penggunaan Alat Bantu yang mencapai nilai terbaik yaitu nilai 5, sedangkan 8 orang kader berkategori baik, dan ada 5 orang dengan nilai cukup. Hasil ini sesuai dengan (Listyarini & Fatmawati, 2020) bahwa setelah diberikan edukasi tentang gizi pada ibu hamil trimester 1 dengan media booklet dijelaskan terdapat perubahan pengetahuan dan perilaku, perilaku kurang sebanyak 38.8 %, cukup 25.9 %, dan baik sebanyak 35%

⁷ Prautami, E. S., Febrianti, A., & Anggraini, D. (2023). PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI DESA SIDOMULYO 18. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 10(1). <https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.170>

responden, dan hasil tindakan kurang sebanyak 7.4% dan cukup 5.5% dan baik sebanyak 87%.⁸

Hasil observasi tindakan penyuluhan yang dilakukan dengan metode *Role Play* mayoritas bernilai Baik dapat dipengaruhi oleh media atau alat bantu yang dipakai yaitu Booklet. Mayoritas kader fokus pada materi yang ada pada Booklet, para kader dapat melihat tulisan yang ada pada booklet, dan sebagian besar kader menunjukkan lancarnya berkomunikasi saat menjelaskan keterangan gambar yang menghadap ke masyarakat atau pasien, sehingga sebagian besar kader memenuhi kriteria nilai Baik. Hasil penyuluhan menggunakan media booklet tersebut sesuai dengan (Srimiyati, 2020) bahwa booklet sebagai media informasi pendidikan kesehatan memiliki banyak manfaat, seperti menumbuhkan minat sasaran pendidikan kesehatan, membantu mengatasi banyak tantangan, memberi pembaca kesempatan untuk belajar lebih cepat, dan mendorong mereka untuk berbagi informasi dengan orang lain.⁹ Pada kegiatan ini, media booklet dipilih untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan secara efektif dan mudah dipelajari.

Hal lain, yang mempengaruhi hasil pada kader dengan kategori cukup adalah faktor usia, latar belakang pendidikan, dan pengalaman selama memberikan penyuluhan di posyandu khususnya di meja 4. Rata-rata usia kader tersebut adalah 25-35 tahun yang tergolong masih muda dengan latar belakang pendidikan rata-rata SMA. Faktor pengalaman di posyandu juga dapat mempengaruhi keberhasilan kader dalam memberikan penyuluhan. Dari hasil wawancara diketahui bahwa dari 15 kader, 10 orang kader bertugas di meja 4 dan sudah sering memberikan penyuluhan di posyandu. Hasil penelitian selanjutnya juga menjelaskan bahwa faktor usia dan tingkat pendidikan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden, dengan hasil uji statistik tingkat pendidikan diperoleh nilai $p=0,000<0,05$, artinya ada hubungan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan dalam penggunaan antibiotik. Berdasarkan faktor usia didapatkan nilai $p=0,018<0,05$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat pengetahuan (Yuswantina et al., 2019).¹⁰

⁸ Listyarini, A. D., & Fatmawati, Y. (2020). EDUKASI GIZI IBU HAMIL DENGAN MEDIA BOOKLET TENTANG PERILAKU PENCEGAHAN BALITA STUNTING DI WILAYAH PUSKESMAS UNDAAN KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.743>

⁹ Srimiyati. (2020). Pendidikan kesehatan menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan kecemasan wanita menghadapi menopause (O. Eka (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.

¹⁰ Yuswantina, R. Y., Dyahariesti, N. D., Fitra Sari, N. L., & Kurnia Sari, E. D. (2019). Hubungan Faktor Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijpnp.v2i1.193>.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan PkM yang dilakukan pada 15 kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan kader kesehatan tentang Pemberian ASI Eksklusif setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 26%.
2. Keterampilan kader kesehatan dalam memberikan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif mayoritas berada pada kategori baik sebanyak 53%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada bapak direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, bapak Ketua Unit PPM, Kepala Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar, dan seluruh peserta pelatihan yang telah mendukung dan menyukseskan terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

Referensi

- Afrida, B. R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah* (M. Nasruddin (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Fatma;Nurhayati. (2017). Penyuluhan Kesehatan dengan Media Booklet untuk meningkatkan ASI Eksklusif. *Nasuwakes Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 97-108. <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php%0Ap/nasuwakes>
- Lestari, E. F., & Dwihestie, L. K. (2020). Asi Eksklusif Berhubungan Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2).
- Listyarini, A. D., & Fatmawati, Y. (2020). EDUKASI GIZI IBU HAMIL DENGAN MEDIA BOOKLET TENTANG PERILAKU PENCEGAHAN BALITA STUNTING DI WILAYAH PUSKESMAS UNDAAN KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.743>
- Notoadmojo, S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasinya* (Revisi). Rineka Cipta.
- Prautami, E. S., Febrianti, A., & Anggraini, D. (2023). PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI DESA SIDOMULYO 18. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 10(1). <https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.170>
- Rusli, U. (2005). *Mengenal ASI Eksklusif* (Y. Sudaro (ed.); ke 2). Trubus Agriwidya.
- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEGAGALAN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3). <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>

- Srimiyati. (2020). Pendidikan kesehatan menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan kecemasan wanita menghadapi menopause (O. Eka (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Yuswantina, R. Y., Dyahariesti, N. D., Fitra Sari, N. L., & Kurnia Sari, E. D. (2019). Hubungan Faktor Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijpnp.v2i1.193>