PENGARUH TERAPI MODALITAS: TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA YANG MENGALLAMI INSOMNIA DI PANTI TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG

Trilia[1], Budi Santoso[2], Yanti Adriyani[3]
[1]Program Studi D III Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
[2]Politekhnik Kesehatan Jurusan Keperawatan Kota Palembang
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
Email: triliawm@yahoo.com

ABSTRAK

Lansia merupakan suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia yang panjang. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorng terhadap tidur,sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah,sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Sementara itu insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama dimalam hari. pengobatan insomnia terbagi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi, pengobatan non farmakologi salah satunya adalah terapi musik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi modalitas: terapi musik terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre eksperimental* dengan pendekaktan *"one group pretest postest"* "Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang berada di panti sosial tresna werdha teratai palembang, tekhnik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "*non probability Sampling*" dengan menggunakan metode *purposive sampling* sehingga jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 37 jiwa. lansia yang bersedia menjadi responden mengisi lembar *Informed consent* terlebih dahulu. Hasil uji statistik *Shapiro Wilk* diperoleh nilai P = 0,000, ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yaitu rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi musik adalah 6,64 dan rata-rata skor kualitas tidur sesudah diberikan terapi musik adalah 5,27. Hasil penelitian ini hendaknya dapat memberikan gambaran kepada panti sosial tresna werdha teratai tentang adanya pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur Sehingga petugas panti diharapkan dapat memberikan promosi kesehatan pada masyarakat tentang pentingnya kebutuhan istirahat dan tidur dengan memberikan terapi musik.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Insomnia, Terapi Musik

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan periode akhir kehidupan seseorang dan setiap individu akan mengalami proses penuaan dengan terjadinya perubahan pada berbagai aspek fisik atau fisiologis, psikologis, dan sosial (Miller, 2004).

Insomnia adalah suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar dan susah tidur (Hidayat, 2006). Dari berbagai masalah yang diderita lansia, salah satunya adalah Insomnia. Insomnia adalah suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar dan susah tidur (Hidayat, 2006).

Terapi Insomnia dilakukan dengan pengobatan Farmakologi menggunakan obat-obatan dan Pengobatan dengan non farmakologi salah satunya adalah terapi modalitas yang kaitanya dengan terapi musik

Terapi modalitas adalah yang merupakan metode pemberian terapi yang menggunakan kemampuan fisik atau elektrik. Terapi modalitas bertujuan untuk membantu proses penyembuhan dan mengurangi keluhan yang dialami oleh klien (Lundy & Jenes, 2009). Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik untuk meningkatkan, mempertahankan, serta mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi modalitas: terapi musik terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Pelembang.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-postest* Secara kuantitatif. Rancangan ini tidak ada kelompok pembanding *(Control)* tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama *(Pretest)* yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Setelah mendapat izin dari kepala Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang maka peneliti mengadakan pendekatan kepada seluruh responden untuk mengambil data. Sampel berjumlah 37 responden yang memenuhi kreteria inklusi, sedangkan terdapat 6 orang yang mengalami gangguan pendengaran, dan 8 orang yang mengalami perawatan tirah baring, 5 orang yang mengalami insomnia kronis, dan 4 orang mengalami keterbatasan gerak (atritis, rematik), 3 tidak koopertaif, 2 belum termasuk lansia dan 6 lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner PQSI *(Pittsburgh Sleep Quality Index)* yang telah disiapkan yang terdiri dari 7 komponen yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subjektif, waktu mulainya tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang mengganggu tidur

serta aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur. Analisa data dihitung dengan memakai Uji Dua kelompok Berhubungan (*Paired sampel t test*).

Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu pada tiap responden, dengan jumlah 37 responden maka peneliti memerlukan waktu 6 kali dalam 2 minggu. Setelah selesai pemberian terapi maka responden di beri pertanyaan kuesioner yang sama pada saat sebelum diberikan terapi musik.

HASIL PENELITIAN

Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik

Variabel	Mean-Median	SD	Min-Max	95%
Kualitas tidur	6,64 – 7,00	2,45	1,00 – 11,00	5,83 – 7,46

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi musik yaitu 6,64 dan nilai tengahnya 7,00 dengan Standar Deviasi 2,45. Responden dengan nilai skor terendah 1,00 dan nilai skor tertinggi yaitu 11,00, dari hasil interval kepercayaan dapat disimpulkan bahwa 95%, rata-rata nilai skor berkisar antara 5,83%-7,46%.

Skor Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik

Variabel	Mean-Median	SD	Min-Max	95%
Kualitas Tidur	5,27 – 5,00	1,28	3,00 – 8,00	4,84 – 5,69

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skor kualitas tidur sesudah diberikan terapi musik yaitu 5,27 dan nilai tengahnya 5,00 dengan Standar Deviasi 1,28. Responden dengan nilai skor terendah 3,00 dan nilai skor tertinggi yaitu 8,00, dari hasil interval kepercayaan dapat disimpulkan bahwa 95%, rata-rata nilai skor berkisar antara 4,84%-5,69%

Berdasarkan Analisa Statistik Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik

	Variabel	Mean	SD	SE	N	P Value
Kualitas Tidur	Pre-test	6,64	2,45	0,40	37	0,000
	Post-test	5,27	1,28	0,21		

Berdasarkan tabel diatas menunjukan hasil nilai rata-rata skor responden mengenai kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik yaitu 6,64 dan rata-rata skor responden mengenai kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi musik yaitu 5,27. Hasil uji *t* dengan batas nilai kemaknaan *a*= 0,05, dan diperoleh nilai *p.value*= 0,000, karena nilai *p<a* maka menunjukan bahwa Ada pengaruh terapi musik terhadap

kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik

PEMBAHASAN

Analisis Deskriftif Pretest kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat mengenai kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang distribusi frekuensi dari jumlah responden yaitu 37 lansia yang mengalami insomnia, analisis deskriftif diperoleh pretest kualitas tidur responden skor rata-rata 6,64 (95% CI: 5,83 – 7,46), median 7,00 dengan standar deviasi 2,45. Skor terendah 1 dan skor tertinggi 11,00, Dari hasil estimasi intereval dapat dikatakan bahwa 95% skor responden adalah diantara 5,83%-7,26%.

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat mengenai kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik pada lansia di panti tresna werdha teratai palembang dapat dilihat bahwa skornya masih tinggi dengan skor 5,83%-7,26% dan skor terendah 1,00 dan skor tertinggi 11,00. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik karena belum adanya pemberian terapi musik dan belum mengetahui cara pencegahan terhadap insomnia itu sendiri. Penilaian pada kualitas tidur ini terdapat pada 7 komponen maka skor yang diberikan nilai :kualitas tidur baik jika skor ≤ 5, dan kualitas tidur buruk jika skor ≥ 5. Maka dapat disimpulkan bahwa semangkin kecil skor mengidentifikasi kualitas tidur yang lebih baik.

Kondisi lingkungan memang berperan besar terhadap terjadinya insomnia. Lingkungan yang ramai, bising dan jauh dari ketengan dan ketentraman, kebersihan kamar, bau, kotor serta banyak barang-barang yang berantakan didalam kamar dan ditempat tidur dapat mempengaruhi tingkat insomnia seseorang.

Usaha-usaha panti untuk menurunkan angka kejadian insomnia dengan cara memberikan lingkungan yang nyaman, tenang, bersih dan diberikan wewangian yang segar dan pengharum di setiap ruangan serta memperhatikan lansia yang mengalami perawatan tirah baring hendaknya di mandikan dan diganti pakaiannya terta tempat tidurnya sehingga kamar tersebut menjadi nyaman dan bersih. Berikan

terapi musik secara berkala kepada lansia yang mengalami insomnia maupun lansia yang tidak mengalami insomnia, memperhatikan semua lansia yang berada di panti jangan sampai lansia mengalami insomnia, berikan pertanyaan kepada lansia tentang mengapa lansia tidak bisa tidur, apakah ada pikiran yang mengganggu lansia itu sendiri yang menyebabkan lansia tidak bisa tidur.

Menurut Potter dan Perry (2006), terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seseorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Terapi musik juga dapat digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi irama tertentu dan salah satunya yaitu musik klasik.

Menurut Bussy, (1989) Pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI (Pittsbrugh Sleep Quality Indeks) adalah suatu alat yang efektif digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola ukur pada lanjut usia. Dengan adanya alat ukur ini memudahkan peneliti untuk mengukur kuaalitas tidur lansia dengan komponen : kualitas tidur secara subjektif, waktu mulainya tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan pola tidur, penggunaan obat-obatan serta aktivitas siang hari yang mengganggu tidur serta aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur

Analisis Deskriftif Postest kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat mengenai kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi musik pada lansia di panti tresna werdha teratai palembang, distribusi frekuensi dari jumlah responden yaitu 37 lansia, analisis deskriftif diperoleh postest kualitas tidur responden skor rata-rata 5, 27 (95% CI: 4,48 – 5,69), median 5,00 dengan standar deviasi 1,28. Skor terendah 3 dan skor tertinggi 8. Dari hasil estimasi interval dapat dikatakan 95% skor responden adalah diantara 4,48%-5,69%.

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat mengenai kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi musik pada lansia di panti tresna werdha teratai palembang, dapat dilihat bahwa skornya turun yaitu dengan skor 4,48%-5,69% dan skor terendah 3,00 dan skor tertinggi 8,00. Penilaian pada kualitas tidur ini terdapat pada 7

komponen maka skor yang diberikan nilai : kualitas tidur baik jika skor ≤ 5, dan kualitas tidur buruk jika skor ≥ 5. Maka dapat disimpulkan bahwa semangkin kecil skor mengidentifikasi kualitas tidur yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik karena adanya pemberian terapi musik dan lansia telah mengetahui cara pencegahan terhadap insomnia itu sendri.

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi musik terbukti efektif dalam membantu rehabilitasi gangguan fisik, peningkatan motivasi dalam menjalankan perawatan, memberikan dorongan emosional untuk klien dan keluarga, mengekspresikan perasaan dan dalam berbagai proses psikoterapi. Karena itu terapi musik terus berkembang, baik di rumah sakit, klinik, lembaga kesehatan, sekolah-sekolah, pusat kesehatan mental dan lembaga rehabilitasi ketergantungan obat, serta tempat-tempat perawatan lainnya (Djohan, 2006).

Erfandi (2009) mendefinisikan terapi musik sebagai teknik yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sutrisno (2007), efektifitas terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di panti werdha pacung gading semarang. Penelitan ini bersifat kuantatif dengan Metode penelitian yang dipakai adalah kuasi experiment dengan *one group pre-test* dan *post test* tanpa kelompok control. Data dianalisis dengan uji korelasi *spearman*. Berdasarkan hasil dari penelitian, 74 % responden mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya. Nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji korelasi spearman menunjukan bahwa 0,001 < α/2 dengan (α) 0,01 atau signifikansi 99 % Sehingga hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Rachman Yusron Alkatri (2011), pengaruh terapi musik terhadap respon perilaku

pada pasien perilaku kekerasan di Rumah Sakit dr. Ernaldi Bahar Palembang 2011. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian Pra-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Dengan tekhnik *accidental sampling* didapat sampel berjumlah 31 responden. Hasil uji statistik Uji T berpasangan menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik terhadap respon perilaku kekerasan sebelum dan sesudah terapi pada kelompok intervensi (p= 0,000) yang artinya mempunyai pengaruh terhadap respon prilaku pasien perilaku kekerasan. Terapi musik direkomendasikan sebagai salah satu terapi dalam merawat klien dengan perilaku kekerasan.

Analisa Bivariat

Pengaruh Terapi Musik Pretest Dan Postest Terhadap kualitas tidur

Berdasarkan analisis statistik diperoleh rata-rata skor terapi musik pretest adalah 6,64 dengan standar deviasi 2,45. Pada posttest terapi musik didapat rata-rata skor adalah 5, 27 dengan standar deviasi 1, 28 Terlihat skor mean perbedaan antara pretest dan postest adalah 1, 37 dengan standar deviasi 2, 17. Dari hasil uji statistik di peroleh nilai p Value 0,000 (p Value $\leq$ 0,05), sehingga Ha diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik sesudah dan sebelum terhadap kualitas tidur lansia.

Adanya perbedaan skor kualitas tidur lansia di panti tresna werdha teratai palembang sebelum dan sesudah diberikan terapi musik, hal Ini membuktikan bahwa tenaga kesehatan khususnya perawat mampu meningkatkan kualitas tidur responden dengan diberikannya terapi musik, terlihat dari nilai rata-rata kemampuan responden dalam mendengerkan dan menghayati terapi musik yang diberikan.

Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1,508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Kebanyakan lansia beresiko mengalami ganggaun tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami. Pemberian

terapi musik terhadap lansia yang mengalami insomnia sangat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Hal ini membuktikan bahwa pemberian terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada, maka peneliti berpendapat bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang dalam memberikan terapi musik terhadap kualitas tidur lansia pada sekelompok lansia ini menunjukkan hasil yang positif dan negatif dengan karakteristik panti tersebut sangat menunjang program pendidikan kesehatan. Faktor positif yang dimiliki oleh responden lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang adalah sangat menghargai dan memperhatikan apa yang telah disampaikan, diterangkan dan diberikan terapi musik oleh peneliti dan menerima peneliti dengan baik didalam lingkungan, Faktor negatif atau kendala dalam penelitian adalah lebih terlihat dari fasilitas dan keadaan rungan serta faktor lingkungan dari tempat penelitian itu sendiri.

Adanya perbedaan skor kualitas tidur lansia di panti tresna werdha teratai palembang sebelum dan sesudah diberikan terapi musik, hal Ini membuktikan bahwa tenaga kesehatan khususnya perawat mampu meningkatkan kualitas tidur responden dengan diberikannya terapi musik, terlihat dari nilai rata-rata kemampuan responden dalam mendengerkan dan menghayati terapi musik yang diberikan.

SIMPULAN

1. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi terapi musik memiliki skor diantara 5,83-7,46. Jadi dapat dikatakan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik.
2. Kualitas tidur lansia sesudah diberikan intervensi terapi musik memiliki skor diantara 4,48-5,69. Jadi dapat dikatakan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Kualitas tidur lansia sesudah diberikan intervensi terapi musik menunjukan adanya peningkatan kualitas tidur. Jadi dapat dikatakan ada pengaruh terapi

musik terhadap kualitas tidur p Value = 0,000 (p Value ≤ 0,05).

SARAN

Untuk pihak panti hendaknya membuat program terapi musik, memberikan terapi musik dalam upaya pencegahan, pengobatan serta mengatasi masalah gangguan kualitas tidur (insomnia) dan khususnya pada lansia yang telah mengalami insomnia dapat diberikan terapi musik, diusulkan hendaknya memfasilitasi dan memperbaiki kenyamanan panti itu sendiri seperti ruangan/ kamar tempat tidur, lampu dan televisi sehingga lansia tidak merasa bosan, serta dapat memfasilitasi jadwal kunjungan untuk keluarga, sehingga dapat mengobati kerinduan lansia pada keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

Alimul, Aziz, (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT jakarta : Rineka Cipta.

Bandiyah, siti. (2009). *Lansia dan keperawatan gerontik*. Jakarta : Mulia medika.

Buysee D, et al, 1989. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new Instrument for Psychiatric Practice and Research* (http://sakai.ohsu.edu/accsess/content/user/brodym/N547A%20spring08/appendix/PSQI.doc, diakses 1 November 2011).

Catatan Sekunder Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang, September 2010.

Erliana, E. (2008). Perbedaan tingkat insomnia lansia. 21 Februari 2010. http://pustaka.unpad.ac.id

Kaplan, I. H. dkk. (2007). *Sinopsis psikiatri : Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis.*Jakarta : Bina Rupa Aksara.

Lundy dan Janes. 2009. *Community health nursing: caring for the publick health*. Dalam *complementary and holistick.* Bab 16, hlm.360. edisi ke 2.london: janet dan barlette publlisisers international

Mubarak, Wahit I & Chayatin, N, (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas*, jakarta : Salemba Medika.

Miller, C.A. (2004) *Nursing Care Of Older Adult*. 2 Ed.Pennsylvania: Lippincot.

Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta: EGC

Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta

Potter & Perry, (20005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, ,Jakarta : EGC

Rafknawlagge. (2004). *Terhnik relaksasi progresifterhadap insomnia pada lansia.* http://herodessolation.blogspot.com/2012/11/tehnik *relaksasi progresif-terhadap.html,*diakses tanggal 22 desember 2004.

Ratnaningsih ,(2007). *pengaruh senam aerobic low impact terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia*. http://www.sehatherbal.blogspot.com

Setiadi, (2007). *Konsep & Penelitian Riset Keperawatan*, Surabaya : Graha Ilmu.

Setyoadi, Kushariadi.(2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta : Salemba Medika.

Silber, M.H. (2005). Chronic insomnia. *the new england journal of medicine*.Vol. 353;8. 21 Februari 2010. www.nejm.org

Tamher.S , Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Wartonah, Tarwoto,(2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan,* Jakarta : Salemba Medika.

Wulandari, Susilo. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia,* Yogyakarta : C.V.offset.

(2009). *Propil Dinas kesehatan*. Palembang: Biro Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan

Yulia, (2009). *Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif.* http://pustaka unpat. ac. id/wpcontent/uploads/2009/07/ perbedaan_tingkat_insomnia_lansia. pdf, diakses tanggal 25 nopember 2010.

Wulandari, Susilo. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia,* Yogyakarta : C.V.offset.

.