

PENGARUH PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT TERHADAP SIKAP KUNJUNGAN KE DOKTER GIGI PADA SISWA SMA NEGERI 1 BALIKPAPAN

Tasya Citra Kirana^a, Listiyawati^b, Elliana Martalina^c

^a Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

^b Laboratorium Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

^c Laboratorium Kedokteran Gigi, Klinik Rumah Sakit Umum Abdoel Wahab Sjahranie

Email : tasyakirana6@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kesehatan gigi dan mulut merupakan penunjang tercapainya kesehatan tubuh yang optimal. Penting untuk melakukan kunjungan ke dokter gigi secara berkala, setidaknya minimal 6 bulan sekali. Kunjungan ke dokter gigi dilakukan untuk mengetahui keadaan dan kelainan pada rongga mulut sejak dini. Pengetahuan dan sikap kebersihan mulut yang lebih baik ditemukan pada siswa SMA yang mengunjungi dokter gigi secara teratur yang mungkin dapat dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan mulut tingkat individu dan motivasi yang diterima oleh mereka. Pengetahuan yang mereka miliki tentang kesehatan gigi dan mulut bisa didapatkan dari berbagai sumber salah satunya pendidikan di sekolah. Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Kalimantan Timur pada tahun 2018 proporsi masalah gigi dan mulut di Kota Balikpapan sebesar 61,69%, tetapi yang menjalani perawatan tenaga medis gigi sebesar 19,21%. **Tujuan** : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel proportionate stratified random sampling. Responden penelitian ini berasal dari siswa SMA Negeri 1 Balikpapan dengan responden sebanyak 318 sampel. Penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap. Data hasil penelitian kemudian dianalisis dengan menggunakan IBM SPSS 23. **Hasil** : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan gigi dan mulut 154 siswa (48,4%) dalam kategori baik dan sikap kunjungan ke dokter gigi 298 siswa (93,7%) dalam kategori baik. **Kesimpulan** : Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan ($p = 0,000$).

Kata Kunci: Kesehatan gigi dan mulut, kunjungan ke dokter gigi, pengetahuan, sikap.

Abstract

Background : Dental and oral health is a supporter of achieving optimal body health. It is important to make regular visits to the dentist, at least every 6 months. Visits to the dentist are carried out to determine the condition and abnormalities in the oral cavity from an early age. Better oral hygiene knowledge and attitudes were found in high school students who visited the dentist regularly which may be influenced by individual level oral health education and motivation received by them. The knowledge they have about dental and oral health can be obtained from various sources, one of which is education at school. Based on Basic Health Research Data for East Kalimantan Province in 2018 the proportion of dental and oral problems in Balikpapan City was 61.69%, but those who underwent dental medical treatment were 19.21%. **Objective** : The purpose of this study was to determine the effect of oral health knowledge on the attitude of visiting the dentist in SMA Negeri 1 Balikpapan students. **Methods** : This type of research is a quantitative analytic observational study with a proportionate stratified random sampling technique. Respondents of this study came from students of SMA Negeri 1 Balikpapan with 318 samples of respondents. **Results** : This study used a knowledge and attitude questionnaire. The results of this study showed that knowledge of dental and oral health was 48.4% of 154 students in the good category and 93.7% of 298 students attitudes to visiting the

dentist were in good category. **Conclusion** :There is an effect of oral health knowledge on the attitude of visiting the dentist in SMA Negeri 1 Balikpapan students ($p = 0.000$).

Keywords: Attitude, Dental health, Dental visit, Knowledge.

PENDAHULUAN

Kesehatan penting artinya bagi kehidupan setiap orang, karena kesehatan dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Kondisi tubuh yang sehat akan mempengaruhi produktivitas sehari-hari. Kesehatan umum tidak dapat dicapai atau dipertahankan tanpa kesehatan mulut. Mulut dianggap sebagai cermin tubuh dan pintu gerbang menuju kesehatan yang baik (1).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kunjungan gigi secara teratur merupakan perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan juga dikaitkan dengan perilaku peningkatan kesehatan lainnya (2). Menurut penelitian yang dilakukan Maharani, tingkat kebutuhan masyarakat Indonesia akan kesehatan gigi dan mulut sebesar 2,28%. Bahkan yang menggunakan layanan kesehatan gigi hanya sebesar 0,74% (3). Pengetahuan dan sikap kebersihan mulut yang lebih baik ditemukan pada siswa yang mengunjungi dokter gigi secara teratur yang mungkin disebabkan oleh pendidikan kesehatan

mulut tingkat individu dan motivasi yang diterima oleh mereka (4).

Menurut Riskesdas 2018 berdasarkan angka pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin rendah proporsi masalah gigi dan mulut. Pada tingkat pendidikan SMA/MA proporsi masalah gigi dan mulut yang ada di Indonesia sebesar 55,9% dengan menerima perawatan dari tenaga medis gigi sebesar 12,5%. Sedangkan berdasarkan kelompok umur proporsi masalah gigi dan mulut kelompok umur 15-24 tahun memiliki angka 51,9% dengan menerima perawatan medis gigi sebesar 8,7%. Untuk proporsi masalah gigi dan mulut di Kalimantan Timur sebesar 61,5% dengan menerima perawatan dari tenaga medis gigi sebesar 13,8%. Sedangkan berdasarkan kelompok umur proporsi masalah gigi dan mulut kelompok umur 15-24 tahun sebesar 62,45% dengan menerima perawatan gigi dari tenaga medis sebesar 15,21%. Lalu, proporsi masalah gigi dan mulut di Kota Balikpapan sebesar 61,69% dengan menerima perawatan dari tenaga medis

gigi sebesar 19,21% (5).

Alasan peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Balikpapan adalah berdasarkan banyaknya jumlah siswa yoral healthang tidak melakukan perawatan rutin ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali. Karena kunjungan ke dokter gigi diupayakan secara berkala setidaknya minimal 6 bulan sekali (6). Beberapa penelitian tentang pengetahuan kesehatan gigi dan mulut telah dilakukan sebelumnya, namun belum ada penelitian yang dapat mewakili pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap kunjungan ke dokter gigi. Serta belum ada penelitian sebelumnya tentang hal tersebut di kalangan siswa SMA Negeri 1 Balikpapan. Didasari oleh latar belakang tersebut peneliti memiliki minat dan ketertarikan untuk melihat bagaimana pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode observasional analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Balikpapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Balikpapan angkatan 2019-2021 dengan total populasi sebanyak 1.290 siswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa siswa SMA Negeri 1 Balikpapan angkatan 2019-2021 yang memenuhi kriteria inklusi. Dengan kriteria inklusi Siswa/i SMA Negeri 1 Balikpapan yang pernah mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut, pernah berkunjung ke dokter gigi dan bersedia menandatangani informed consent dan mengisi kuesioner dengan lengkap. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner. Seluruh siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden penelitian diberikan informed consent dan mengisi pilihan bersedia pada laman awal Google form. Pengumpulan data kuesioner online dilakukan hingga jumlah sampel minimal terpenuhi. Data hasil penelitian kemudian diolah menggunakan software SPSS Statistics 23 dan dilakukan analisis dengan menggunakan uji regresi linier

sederhana untuk melihat pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut

terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan data karakteristik responden penelitian yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Tabel 1 menunjukkan usia responden yang memiliki usia 15 tahun sebanyak 45 orang (14,2%), responden yang memiliki usia 16 tahun sebanyak 100 orang (31,4%), responden yang memiliki usia 17 tahun sebanyak 93 orang (29,2%), responden yang memiliki usia 18 tahun

sebanyak 80 orang (25,2%). Tabel 2 menunjukkan distribusi jenis kelamin laki-laki dari siswa SMA Negeri 1 Balikpapan lebih sedikit yaitu sebanyak 85 orang (26,7%) dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 233 orang (73,3%). Tabel 3 berdasarkan angkataannya didapatkan responden dengan angkatan 2019 sebanyak 105 orang (33,0%), angkatan 2020 sebanyak 103 orang (32,4%), angkatan 2021 sebanyak 110 orang (34,6%).

Tabel 1. Karakteristik siswa SMA Negeri 1 Balikpapan berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15 tahun	45	14,2
16 tahun	100	31,4
17 tahun	93	29,2
18 tahun	80	25,2
Total	318	100

Tabel 2. Karakteristik Siswa SMA Negeri 1 Balikpapan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	85	26,7
Perempuan	233	73,3
Total	318	100

Tabel 3. Karakteristik siswa SMA Negeri 1 Balikpapan Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2019	105	33,0
2020	103	32,4
2021	110	34,6
Total	318	100

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2022 di SMA Negeri 1 Balikpapan. Berdasarkan dari hasil penelitian ini diperoleh tiga kategori untuk gambaran pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan yaitu baik, cukup dan kurang. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 318 responden yang mengisi kuesioner terdapat 154 siswa dengan persentase 48,4% memiliki pengetahuan baik, 99 siswa dengan persentase 31,1% memiliki pengetahuan cukup dan 65 siswa dengan persentase 20,4% memiliki

pengetahuan kurang. Dan diperoleh dua kategori untuk gambaran sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan yaitu baik dan kurang baik. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 318 responden yang mengisi kuesioner terdapat 298 siswa dengan persentase 93,7% memiliki sikap baik dan 20 siswa dengan persentase 6,3% memiliki sikap kurang baik. Hasil pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner, kemudian didapatkan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Siswa SMA Negeri 1 Balikpapan bulan April 2022

Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	154	48,4
Cukup	99	31,1
Kurang	65	20,4
Total	318	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan yaitu 154 siswa (48,4%) dengan kategori baik, 99 siswa (31,1%) dengan kategori cukup dan 65 siswa (20,4%) dengan kategori kurang.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gede *et al* (2013) mendapatkan bahwa pengetahuan kesehatan gigi dan mulut dengan persentase 60,8% sebanyak 107 responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Hal ini kemungkinan karena anak pada usia SMA sudah memiliki pengetahuan yang luas tentang kebersihan gigi dan mulut sehingga mereka mengetahui cara untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya dengan baik pula (7). Pengetahuan kesehatan mulut dianggap penting untuk mengembangkan perilaku sehat, dan telah terbukti adanya hubungan antara peningkatan pengetahuan dan kesehatan mulut yang lebih baik. Praktik terkait kesehatan yang optimal lebih mungkin diambil jika individu merasakan kontrol yang lebih baik atas kesehatan dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit dan etiologinya (4).

Usia sekolah merupakan tahap yang sangat penting dalam perkembangan individu. Siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah dengan guru; oleh karena itu, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan masa depan dan untuk memelihara potensi tersembunyi diperoleh selama tahun-tahun sekolah. Pendidikan tidak hanya memberdayakan siswa untuk membedakan antara yang bermanfaat dari yang berbahaya tetapi juga membantu dalam peningkatan pengetahuan serta praktik gaya hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang teknik menyikat gigi yang benar; namun, kepatuhan terhadap standar emas ini buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian Bamigboye dan Akande dalam studi mereka tentang status kebersihan mulut siswa sekolah menengah di Osogbo. Lebih dari separuh siswa memberikan sumber pengetahuan kesehatan gigi dan mulut dari orang tua. Ini bertentangan dengan temuan Saadu *et al.* dimana siswa mendapatkan sumber dari guru mereka. Karena luasnya pengetahuan

yang mereka miliki dan kuantitas/kualitas waktu yang mereka habiskan bersama siswa dan status mereka sebagai panutan diharapkan memiliki pengaruh yang lebih besar pada siswa mereka daripada yang lain. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan perlunya mendorong guru sebagai sumber pengetahuan kesehatan mulut kepada siswa mereka.

Efektivitas peningkatan pengetahuan berubah menjadi perubahan perilaku yang sebenarnya sangat luas. Telah diterima secara luas bahwa pengetahuan saja belum tentu mengembangkan sikap positif atau

perubahan perilaku. Oleh karena itu, pengetahuan dalam hubungannya dengan faktor eksternal lainnya seperti situasi keluarga, pengaruh teman sebaya, adat istiadat dan nilai budaya setempat, pengaruh sosial, dan ketersediaan sumber daya diperlukan untuk mempengaruhi perilaku. Oleh karena itu, sulit untuk mengharapkan pemberian pengetahuan saja dapat membawa keuntungan kesehatan yang dibutuhkan. Pengetahuan dapat diterima dan dipertahankan selama bertahun-tahun melalui program pendidikan yang terstruktur dengan baik untuk mempengaruhi perilaku (8).

Tabel 5. Distribusi Sikap Kunjungan ke Dokter Gigi pada Siswa SMA Negeri 1 Balikpapan Bulan April 2022

Sikap Kunjungan ke Dokter Gigi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	298	93,7
Kurang Baik	20	6,3
Total	318	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan sikap kunjungan ke dokter gigi siswa SMA Negeri 1 Balikpapan yaitu 298 siswa (93,7%) dengan kategori baik dan 20 siswa (6,3%) dengan kategori kurang baik. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Blaggana (2016) mendapatkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kunjungan gigi yang tidak teratur dengan persentase 48%. Dan sebagian besar responden menyadari pentingnya perawatan gigi secara rutin dengan persentase 77%. Beberapa

temuan dalam penelitian ini mungkin menawarkan penjelasan untuk kunjungan ke dokter gigi yang tidak teratur. Sebagian besar responden tidak hadir atau tidak suka mengunjungi dokter gigi karena takut jarum dengan persentase 34% atau takut merasakan nyeri dengan persentase 38%. Frekuensi kunjungan ke dokter gigi juga ditentukan oleh orang tua dari anak-anak ini dan sikap kunjungan gigi yang ditunjukkan oleh orang tua mungkin juga berpengaruh terhadap anaknya. Dengan demikian, orang tua juga harus memahami mengapa penting untuk membawa anak-anak untuk pemeriksaan gigi rutin (4).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaber *et al* (2017) bahwa sikap siswa tentang kesehatan gigi dan mulut beragam. Sebagian besar siswa menganggap kunjungan ke dokter gigi diperlukan dengan persentase 81,5%. Hasil lainnya menunjukkan bahwa siswa mengunjungi dokter gigi hanya ketika mereka memiliki masalah gigi dengan persentase 33,9%. Dapat diartikan sebagai rasa sakit adalah faktor yang paling penting untuk mengunjungi dokter gigi. Sejauh alasan

untuk tidak mengunjungi dokter gigi, responden tidak mengalami nyeri pada gigi dengan persentase 42,3%. Alasan lain untuk tidak mengunjungi dokter gigi jadwal padat dengan persentase 22,0%, biaya pengobatan tinggi dengan persentase 15,9% dan takut jarum gigi 11,0% (9).

Berdasarkan dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan bahwa siswa memiliki pengetahuan kesehatan gigi dan mulut dalam kategori baik dengan persentase 48,4% dan sikap kunjungan ke dokter gigi dalam kategori baik dengan persentase 93,7%. Setelah dilakukan analisis regresi linier sederhana ($p < 0,05$) didapatkan hasil uji 0,000. Dari nilai tersebut didapatkan hasil uji $<$ dari nilai p , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan.

Pengetahuan dan praktik kebersihan mulut yang lebih baik ditemukan pada siswa yang mengunjungi dokter gigi secara teratur yang mungkin

disebabkan oleh pendidikan kesehatan gigi dan mulut tingkat individu yang diterima oleh mereka. Pendidikan kesehatan gigi harus dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah yang ada. Program kesehatan gigi pendidikan dan berbagai kegiatan harus terstruktur dalam sedemikian rupa untuk mendapatkan minat siswa dan memperoleh prioritas penerimaan sosial. Tujuannya adalah untuk mempertahankan tingkat penerimaan itu sepanjang hidup siswa. Itu program pendidikan dengan demikian harus memotivasi, bersemangat, dan sangat cocok dengan bakat belajar yang ditetapkan oleh anak di setiap jenjang pendidikan (4).

Kesehatan pribadi penting dalam individu untuk pemeliharaan kesehatan umum atau kesehatan total tubuh dan ini tergantung sampai batas tertentu pada perilaku kesehatan mulut. Banyak penyakit sistemik terkait dengan kondisi mulut dan dengan demikian kesehatan umum memerlukan upaya baik medis maupun gigi ahli kesehatan. Para tenaga profesional kesehatan gigi dapat memainkan peran penting dalam pendidikan kesehatan mulut pasien,

keluarga, dan teman mereka; dan juga di tingkat masyarakat. Namun, tenaga kesehatan berperan sebagai pendidik kesehatan gigi dan mulut, yaitu: penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap kesehatan gigi dan mulut (10).

KESIMPULAN

Pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan sebesar 48,4% dalam kategori baik, sebesar 31,1% dalam kategori cukup, dan sebesar 20,4% dalam kategori kurang. Sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan sebesar 93,7% dalam kategori baik dan sebesar 6,3% dalam kategori kurang baik. Sehingga terdapat pengaruh pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap sikap kunjungan ke dokter gigi pada siswa SMA Negeri 1 Balikpapan ($p = 0,000$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada Program Studi Kedokteran Gigi Universitas

Mulawarman, seluruh dosen spesialis dan kedua orang tua serta pembimbing dan pengajar, pihak kerabat responden, teman sejawat, orang

REFERENSI

1. Sahana K, Leelavathi L, Gheena S. Attitude of dental students toward their oral hygiene – A cross-sectional study. *Drug Invent Today*. 2019;12(Special Issue 1):64–7.
2. Alayadi H, Bernabé E, Sabbah W. Examining the relationship between oral health-promoting behavior and dental visits. *Int J Health Sci (Qassim)* [Internet]. 2019;13(3):40–3. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31123439><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6512153>
3. Maharani DA, Rahardjo A. Is the utilisation of dental care based on need or socioeconomic status? A study of dental care in Indonesia from 1999 to 2009. *Int Dent J*. 2012;62(2):90–4.
4. Blaggana A. Oral Health Knowledge, Attitudes and Practice Behaviour among Secondary School Children in Chandigarh. *J Clin Diagnostic Res*. 2016;1–6.
5. Tim Riskesdas 2018. Laporan Provinsi Kalimantan Timur Riskesdas 2018. Lemb Penerbit Badan Litbang Kesehat [Internet]. 2019;472. Available from: <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZlwmCADX5ff1aDhfJgqzI-I>
6. Mustika AC. Gambaran Sikap Kunjungan ke Dokter Gigi dan Status Karies Siswa Kelas VII (Usia 12-13 Tahun) di SMP Negeri 3 Kecamatan Cepu Kabupaten Blora. 2016;1–8.
7. Gede YI, Pandelaki K, Mariati NW. Hubungan Pengetahuan Kebersihan Gigi Dan Mulut Dengan Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa Sma Negeri 9 Manado. *e-GIGI*. 2013;1(2):84–8.
8. Dahhan A, Baseer A, Alshammary AA, Assery M, Kamel A, Rahman G. Impact of Oral Health Education on Oral Health Knowledge of Private School Children in Riyadh. 2017;
9. Jaber MF, Khan A, Elmosaad Y, Mustafa MM, Suliman N, Jamaan A. Oral health knowledge, attitude and practices among male Qassim university students. *Int J Community Med Public Heal*. 2017;4(8):2729.
10. Ahamed S, Moyin S, Punathil S, Patil NA, Kale VT, Pawar G. Evaluation of the Oral Health Knowledge, Attitude and Behavior of the Preclinical and Clinical Dental Students. *J Int oral Heal JIOH* [Internet]. 2015;7(6):65–70. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26124603><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4479777>