

Pendidikan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi

(Education on Healthy Living Patterns to Improve the Quality of Life for Elderly Hypertension Patients)

Bagas Dwi Syahputra*, Aisyah Nurrohmah, Citra Septiani, Intan Nabilah, Risya Rismayasari Putri Budi Sentosa, Wyanda Aurellia Ramadina, dan Delita Septia Rosdiana

Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of nutrition education on hypertension on the knowledge, attitudes, and behavior of pre-elderly and elderly people. The method used is a quantitative descriptive method with instruments, namely pre-test and post-test questionnaires. Participants in this activity were 26 pre-elderly and elderly in the Gymnastics Mothers Community in the Girimande Complex RT 08 RW 04 Kec. Mandalajati Kel. Karang Pamulang, Cikadut, Bandung. Data analysis using IBM SPSS Statistics 21 with the wilcoxon test. The results of the Wilcoxon test for the pre-test and post-test scores on knowledge and attitudes of pre-elderly and elderly individuals regarding hypertension showed an increase of 96.2% and 69.2%, respectively. However, the pre-test and post-test scores for the behavior of pre-elderly and elderly individuals regarding hypertension showed no increase or decrease. It can be concluded that the results of community service show that knowledge about hypertension in pre-elderly and elderly people is generally quite good. However, there were differences in the attitude aspect, where the majority of respondents had a poor attitude before receiving nutrition education. This indicates that good knowledge is not necessarily followed by a positive attitude regarding hypertension.

Keywords: *elderly, hypertension, nutrition education*

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang hipertensi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku pra-lansia serta lansia. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif dengan instrumen yaitu kuesioner *pre test* dan *post test*. Partisipan pada kegiatan ini sebanyak 26 pra lansia dan lansia dalam Komunitas Ibu-ibu Senam yang ada di Komplek Girimande RT 08 RW 04 Kec. Mandalajati Kel. Karang Pamulang, Cikadut, Kota Bandung. Analisis data menggunakan IBM SPSS Statistics 21 dengan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon nilai *pre test* dan *post test* pengetahuan dan sikap pra-lansia dan lansia mengenai hipertensi yaitu mengalami kenaikan sebesar 96,2% dan 69,2%, sedangkan nilai *pre test* dan *post test* perilaku pra-lansia dan lansia mengenai hipertensi tidak mengalami kenaikan maupun penurunan. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan mengenai hipertensi pada pra-lansia dan lansia secara umum sudah cukup baik. Meskipun demikian, terdapat perbedaan pada aspek sikap, dimana mayoritas responden memiliki sikap kurang sebelum mendapatkan edukasi gizi. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh sikap yang positif terkait hipertensi.

Kata kunci: edukasi gizi, hipertensi, lansia

*Korespondensi:

bagasdwisyahputra@upi.edu

Bagas Dwi Syahputra

Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

PENDAHULUAN

Salah satu faktor kunci dalam mencapai derajat kesehatan adalah asupan zat gizi. Oleh karena itu, semua makhluk hidup memerlukan makanan untuk menunjang keberadaannya, karena makanan mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme. Memberikan asupan gizi yang memadai kepada lansia dapat mendukung mereka dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuh mereka dan membantu regenerasi sel-sel tubuh, yang pada akhirnya dapat menghasilkan peningkatan harapan hidup (Nurhayati *et al.* 2019).

Proses penuaan atau tahap lansia adalah suatu hal yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia. Perubahan ini adalah suatu proses alamiah yang berlangsung terus-menerus dan berkelanjutan, yang kemudian mempengaruhi struktur tubuh, fungsi tubuh, serta reaksi biokimia dalam jaringan tubuh secara alami (Depkes 2003 dalam Suci 2015). Lansia adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Pemenuhan gizi yang memadai penting untuk mempertahankan fungsi tubuh dan mencegah gangguan kesehatan. Oleh karena itu, masalah gizi pada lansia harus diberikan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi kesehatan dan tingkat kematian (Nursilmi *et al.* 2017). Pada tahun 2020, persentase lansia di Indonesia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta orang, menandakan transisi menuju penuaan penduduk. Penduduk usia 60 tahun ke atas sudah melebihi 7%, yang meningkatkan risiko masalah gizi dan kesehatan (Meilianingrum & Khomsan 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) dan International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta orang di dunia yang menderita hipertensi, dengan 3 juta kematian setiap tahunnya. WHO juga mencatat bahwa satu miliar orang mengidap hipertensi, dua pertiganya berada di negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 29% populasi dewasa di dunia akan mengalaminya (Yuliza *et al.* 2023).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia dari hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% pada

kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas. Hipertensi lebih banyak menyerang pada golongan usia 55-64 tahun (Hanum *et al.* 2017). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, umumnya seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg (Adam 2019). Masalah kesehatan di kalangan lansia salah satunya hipertensi menjadi salah satu isu krusial yang perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia dan langkah-langkah pencegahan yang efektif sangat penting. Upaya bersama dalam pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat mengurangi dampak hipertensi, meningkatkan kualitas hidup, serta memberikan masa tua yang lebih sehat dan bahagia pada pra-lansia dan lansia. Edukasi dan gaya hidup sehat akan memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan pra-lansia dan lansia.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, metode ini memberikan tes awal sebelum pemberian edukasi dan tes akhir setelah pemberian edukasi pada satu kelompok. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan September-Desember 2023. Lokasi penelitian dilaksanakan di Komplek Girimande, Karang Pamulang, Kecamatan Mandalajati, Kota Bandung, Jawa Barat. Kegiatan ini bertepatan dengan “GALAKSI: Gerakan Lansia Aktif dan Kuat Anti Hipertensi”.

Jumlah dan cara pengumpulan subjek

Pengumpulan subjek menggunakan total sampling dimana sasaran dalam kegiatan ini adalah pra lansia sampai lansia yang merupakan Komunitas Ibu-Ibu Senam di Komplek girimande RT 08 RW 04 Kec. Mandalajati Kel. Karang Pamulang, Cikadut, Kota Bandung.

Tahap penelitian

Langkah awal dari kegiatan ini adalah melakukan peninjauan dan berkoordinasi dengan

Ketua RT 08 setempat dan instruktur senam. Tujuannya untuk mendapatkan izin kegiatan, penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan untuk memberikan kejelasan dan kepastian bagi semua pihak yang terlibat. Kegiatan yang dilakukan yaitu: pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi, edukasi hipertensi dan pola makan, dan lomba jus sehat.

Pada kegiatan edukasi hipertensi dan pola makan dilakukan *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang terdiri dari 10 pertanyaan pengetahuan, 10 pertanyaan sikap, dan 10 pertanyaan perilaku pra-lansia dan lansia mengenai hipertensi. Semua data yang didapat disajikan secara distribusi frekuensi dan narasi untuk dapat memberikan gambaran hipertensi pada pra-lansia dan lansia.

Pengolahan dan analisis data

Analisis uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* menggunakan *software* IBM SPSS *Statistics* 21 untuk mengetahui apakah adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku dari *pre-test* ke *post-test*. Sebelum dilakukan uji *Wilcoxon*, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* karena total responden kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas mendapatkan nilai Sig. $0,262 > 0,05$ yang berarti bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 26 pra-lansia dan lansia mengikuti dengan aktif dari awal hingga akhir kegiatan program GALAKSI. Kegiatan yang dilakukan yaitu: pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi, edukasi hipertensi dan pola makan, dan lomba jus sehat.

Pemeriksaan Tekanan Darah. Sebelum kegiatan senam dimulai, dilakukan pengukuran tensi darah pada setiap pra-lansia dan lansia. Hal ini untuk mengetahui kondisi tekanan darah dalam keadaan normal atau hipertensi. Tabel 1 merupakan hasil pengukuran tekanan darah pada subjek pra-lansia dan lansia. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dan telah diklasifikasikan terdapat 4 orang hipertensi, 11 orang pra-hipertensi, dan 11 orang memiliki tekanan darah normal. Hal tersebut menggambarkan para pra-lansia dan lansia banyak yang beresiko hipertensi dan sudah

memiliki hipertensi.

Tabel 1. Klasifikasi hasil tekanan darah pada pra-lansia dan lansia

Klasifikasi	Frekuensi
Normal	11 orang
Pra-Hipertensi	11 orang
Hipertensi	4 orang

Senam Hipertensi. Senam hipertensi merupakan suatu kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk individu yang mengalami atau berisiko mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kegiatan senam ini dilakukan selama 45 menit bersama instruktur senam di Komplek Girimande dengan gerakan senam yang berfokus untuk melancarkan peredaran darah. Aktivitas fisik olahraga dianggap dapat memperbaiki metabolisme tubuh serta memperlancar peredaran darah, menjaga berat badan serta kesehatan tubuh, bisa mengurangi hormon kortisol yang dapat memicu timbulnya stres, dan dapat meningkatkan hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan rileks (Puspitasari *et al.* 2018). Manfaat olahraga teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya (Tina *et al.* 2021).

Edukasi Hipertensi dan Pola Makan.

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, tim melakukan pembukaan dan pencairan suasana, lalu dilakukan pengisian kuesioner *pre-test*. Hal ini dilakukan sebagai acuan utama dalam mengukur seberapa jauh pengetahuan, sikap, dan perilaku pra-lansia dan lansia, maka tim sebelumnya melakukan *pre-test* tertutup sebanyak 30 pertanyaan. Berikut adalah rincian hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan oleh tim kegiatan.

Berdasarkan hasil skor pengetahuan, sikap, dan perilaku pada uji deskriptif, dapat dikatakan bahwa hasil pengetahuan *pre-test* di Komplek Girimande sudah banyak yang memiliki hasil skor baik, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan pra-lansia dan lansia mengenai hipertensi di Komplek Girimande tersebut sudah memiliki pengetahuan yang baik. Namun, pada aspek sikap didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki sikap *pre-test* pada kategori kurang. Sehingga, meskipun pra-lansia dan lansia tersebut memiliki pengetahuan yang baik, tetapi belum tentu sikap mereka pun baik. Menurut Putri

Tabel 2. Frekuensi skor *pre-test* dan *post-test*

Kategori	Frekuensi		%	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Pengetahuan:				
- Baik (>9)	22	25	84,6	96,2
- Kurang (\leq 9)	4	1	15,4	3,8
Sikap :				
- Baik (>7)	11	18	42,3	69,2
- Kurang (\leq 7)	15	8	57,7	30,8
Perilaku:				
- Baik (>6)	16	16	61,5	61,5
- Kurang (\leq 6)	10	10	38,5	38,5

(2017) dalam Darmayanti (2022), sikap bukanlah suatu perbuatan atau kegiatan, melainkan suatu kecenderungan terhadap tindakan atau perilaku. Oleh karena itu, meskipun pengetahuan pra-lansia dan lansia dalam pengabdian masyarakat ini dianggap baik, namun belum tentu menghasilkan sikap yang positif. Hal ini mungkin terjadi karena sikap adalah respons yang masih dalam tahap awal terhadap stimulus atau objek. Sikap tersebut mungkin terbentuk karena responden tidak sepenuhnya mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh terhadap perilaku atau tindakan yang mereka lakukan (Amila *et al.* 2018).

Sikap pra-lansia dan lansia terhadap hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pengalaman pribadi, media massa, dan faktor emosional. Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang terhadap suatu objek psikologis cenderung mempengaruhi pembentukan sikap negatif terhadap objek tersebut. Pembentukan sikap menjadi lebih mudah terjadi jika pengalaman tersebut melibatkan faktor emosional yang dialami oleh individu. Informasi yang diperoleh dari media massa memberikan pemahaman kepada penderita hipertensi mengenai dampak negatif dari kejadian hipertensi. Oleh karena itu, hal ini dapat mengubah sikap penderita hipertensi dengan tujuan meningkatkan kesehatannya (Azwar 2013). Setelah dilakukan edukasi gizi oleh tim pengabdian masyarakat, didapatkan hasil skor sikap pada *post-test* mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 18 orang (69,2%) yang memiliki skor sikap baik dan 8 orang (30,8%) memiliki skor sikap kurang. Hal tersebut menandakan bahwa edukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat berhasil mengubah sikap pra-lansia dan lansia mengenai hipertensi di Komplek Girimande.

Berdasarkan hasil skor perilaku pada

pre-test maupun *post-test* menunjukkan bahwa frekuensi pra-lansia dan lansia yang memiliki skor perilaku baik sebanyak 16 orang (61,5%) dan yang memiliki skor perilaku kurang sebanyak 10 orang (38,5%). Menurut asumsi mengenai perilaku pra-lansia dan lansia sebagian memiliki skor baik diakibatkan karena sebagian besar pra-lansia dan lansia mengontrol tekanan darah setiap merasakan gejala, membatasi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti daging merah, gorengan, dan jeroan, mengonsumsi obat secara teratur sesuai dengan arahan dokter, dan berolahraga secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Teori Lawrence Green dalam Heriyandi *et al.* (2018) menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh salah satu dari 3 faktor, salah satunya yaitu faktor predisposisi meliputi pengetahuan. Peningkatan pengetahuan seorang penderita hipertensi akan menyebabkan perubahan perilaku dalam upaya mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya terkendali.

Hasil data *pre-test* dan *post-test* pada saat edukasi hipertensi dan pola maka dilakukan uji wilcoxon untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Berdasarkan hasil ketiga uji *Wilcoxon* pada hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, sikap, dan perilaku dapat disimpulkan bahwa program atau kegiatan edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan dengan *positive Ranks* atau selisih (positif) antara hasil pengetahuan untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 3, yang artinya 3 orang lansia mengalami peningkatan pengetahuan. Terdapat peningkatan sikap dengan *positive ranks* atau selisih (positif) antara hasil sikap untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 13, yang artinya 13 orang lansia dan pra lansia mengalami peningkatan sikap. Sedangkan perilaku pra-lansia

Tabel 3. Uji *Wilcoxon*

Kategori	n	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan:			
<i>Pre-test dan Post-test</i>			
- Negative rank	0	0,00	0,00
- Positive rank	3	2,00	6,00
- Ties	23		
- Total	26		
Sikap:			
<i>Pre-test dan Post-test</i>			
- Negative rank	0	0,00	0,00
- Positive rank	13	7,00	91,0
- Ties	13		
- Total	26		
Perilaku:			
<i>Pre-test dan Post-test</i>			
- Negative rank	0	0,00	0,00
- Positive rank	0	0,00	0,00
- Ties	26		
- Total	26		

dan lansia di Komplek Girimande mengenai hipertensi tidak mengalami peningkatan maupun penurunan karena perilaku merupakan suatu tindakan yang tidak dapat berubah secara instan dalam satu waktu. Perubahan perilaku tidak terjadi begitu saja. Ada beberapa hal yang membuat perilaku seseorang bisa berubah seperti motivasi, persepsi, emosi, dan pengetahuan. Beberapa perilaku memiliki ciri-ciri tertentu sehingga mereka mudah dilakukan, demikian juga sebaliknya. Beberapa perilaku yang lebih sulit diubah akan membutuhkan upaya dan waktu yang lebih banyak (Putu & Kurniati 2016).

Lomba Jus Sehat. Program ini diberikan setelah penyampaian edukasi oleh pemateri dengan media standing banner dan stiker. Isi materi berhubungan dengan konsumsi makanan yang baik, makanan yang dihindari, dan makanan yang dibatasi untuk mengobati maupun mencegah terjadinya hipertensi pada pra lansia hingga lansia. Hasil dari edukasi ini tim GALAKSI menyediakan program lanjutan yang bertujuan untuk mengimplementasikan materi yang telah diterima oleh responden. Lomba jus sehat dapat membuktikan bahwa pra lansia dan lansia dapat menerima edukasi dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat

menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai hipertensi di Komplek Girimande pada pra-lansia dan lansia secara umum sudah cukup baik. Meskipun demikian, terdapat perbedaan pada aspek sikap, dimana mayoritas responden memiliki sikap kurang sebelum mendapatkan edukasi gizi. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh sikap yang positif terkait hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap pra-lansia dan lansia terhadap hipertensi melibatkan pengalaman pribadi, media massa, dan faktor emosional. Edukasi gizi yang diberikan berhasil meningkatkan sikap pada pra-lansia dan lansia yang menunjukkan adanya perubahan positif dalam pandangan mereka terhadap hipertensi. Selain itu, hasil skor perilaku menunjukkan bahwa sebagian besar pra-lansia dan lansia memiliki perilaku baik. Namun, sebagian responden juga menunjukkan perilaku kurang.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dapat menuliskan bahwa tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam menyiapkan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam L. 2019. Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*. 1(2):82-89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Amila A, Sinaga J, Sembiring E. 2018. Self efficacy dan gaya hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 9(3):360-365. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Azwar S. 2013. *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmayanti LPAW. 2022. Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku pada penderita hipertensi di Puskesmas I Denpasar Utara [skripsi]. Bali: Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Hanum P, Lubis R, Rasmaliah R. 2018. Hubungan karakteristik dan dukungan keluarga lansia dengan kejadian stroke pada lansia hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*. 3(1):72-88.

- Heriyandi, Hasballah K, Tahlil T. 2018. Pengetahuan, sikap, dan perilaku diet hipertensi lansia di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 6(1):1. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13040>
- Nurhayati I, Yuniarti T, Putri AP. 2019. Tingkat pengetahuan keluarga dalam pemberian gizi pada lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*. 7(2):125-130. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Nursilmi N, Kusharto CM, Dwiriani CM. 2017. Hubungan status gizi dan kesehatan dengan kualitas hidup lansia di dua lokasi berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*. 13(4):369-379. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Meilianingrum CN, Khomsan A. 2024. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah lansia di Kabupaten Klaten. *Jurnal Gizi Dietetik*. 3(1):21-30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.21-30>
- Puspitasari DI, Hannan M, Chindy LD. 2018. Pengaruh jalan pagi terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Desa Kalianget Timur, Kecamatan Kalianget, Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners LENTERA*. 5(2):169-77. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.427>
- Putu D, Kurniati Y. 2016. Modul Kerangka Kerja Perubahan Perilaku. 3-17. http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/850/1/4_Perilaku_Kesehatan_1.pdf
- Suci W. 2015. Optimasi biaya pemenuhan gizi dan nutrisi pada manusia lanjut usia menggunakan algoritma genetika [disertasi]. Malang: Universitas Brawijaya.
- Tina Y, Handayani S, Monika R. 2021. Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*. 12(2):118-123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- Yuliza R., Tahlil T, Ridwan A. 2023. Edukasi aktivitas fisik dan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: studi kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 7(1). <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.357>