

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. dr. Suryati Kumorowulan, M.BioTech.
Dr. dr. Suharyo Hadisaputro, SpPD-KPTI.



TEH DAUN KELOR

Solusi Alami Menstabilkan Hemoglobin,
Gula Darah, Kolesterol, dan Asam Urat
pada Remaja Putri



TEH DAUN KELOR

Solusi Alami Menstabilkan Hemoglobin, Gula Darah,
Kolesterol, dan Asam Urat pada Remaja Putri

Penulis

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

Dr. dr. Suryati Kumorowulan, M.BioTech.

Dr. dr. Suharyo Hadisaputro, Sp.PD-KPTI.

Editor

Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.



PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

TEH DAUN KELOR

Solusi Alami Menstabilkan Hemoglobin, Gula Darah, Kolesterol, dan Asam Urat pada Remaja Putri

*Copyright @2025 By Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid., dkk
All right reserved*

Penulis

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. dr. Suryati Kumorowulan, M.BioTech.
Dr. dr. Suharyo Hadisaputro, Sp.PD-KPTI.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.
Background isi buku di ambil dari [https://www. freepik. com/](https://www.freepik.com/)

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)
Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia
Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021
081357517526 (Tlpn/WA)

Website

[https://penerbitkbm. com](https://penerbitkbm.com)
[www. penerbitbukumurah. com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Email

[naskah@penerbitkbm. com](mailto:naskah@penerbitkbm.com)

Distributor

[https://penerbitkbm. com/toko-buku/](https://penerbitkbm.com/toko-buku/)

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit. kbmindonesia
@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-892-6

Cetakan ke-1, November 2025
14 x 21 cm, vi + 70 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi
buku dilindungi undang-undang.
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025163287, 25 Oktober 2025

Pencipta
Nama : Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid., Dr. dr. Suryati Kumorowulan,
M.Bio.Tech. dkk
Alamat : Jl. Kalipepe Dalam 2 No 1, RT 9 RW 1, Banyumanik, Kota Semarang,
Jawa Tengah, 50265
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Poltekkes Kemenkes Semarang
Alamat : Jalan Tirta Agung, Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50268
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Buku
Judul Ciptaan : Teh Daun Kelor: Solusi Alami Menstabilkan Hemoglobin, Gula Darah, Kolesterol, dan Asam Urat pada Remaja Putri

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 24 Oktober 2025, di Kota Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 001003547

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damayangsungko, SH.,MH.
NTP.196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah diuji secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan meminda kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Sri Sumarni, Bdu., M.Mid.	Jl. Kalipepe Dalam 2 No 1, RT 9 RW 1 Banyumanik, Kota Semarang
2	Dr. dr. Suryati Kumorowulan, M.BioTech.	Puri Azalia No.15 Mungkid, Kab. Magelang
3	Prof. Dr. dr. Suharyo Hadisaputro, Sp.PD-KPTI	Jalan Wonodri Sendang Raya No. 4 Semarang Selatan, Kota Semarang



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul **“Teh Daun Kelor: Solusi Alami Menstabilkan Hemoglobin, Gula Darah, Kolesterol, dan Asam Urat pada Remaja Putri”**.

Selama penyusunan proses penyusunan penulis banyak menerima bantuan, dukungan, bimbingan dan saran dariberbagai pihak sehingga dapat terselesaikannya buku ini. Olehkarena itu, dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sangat dalam kepada pimpinan, keluarga, tim peneliti, seluruh teman sejawat, staff, dan bapak ibu yang tidak memungkinkan kami sebut satu persatu yang telah memberikan dukungan, perhatian dan selalu mendo'akan demi keberhasilan penyusunan buku ini.

Penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca khususnya bagi bidan, perawat, dan tenaga kesehatan lain yang terkait dengan pencegahan dan cara alami dalam menstabilkan hemoglobin, gula darah, kolesterol, dan asam urat khususnya bagi remaja dan wanita usia subur.

Penulis juga berharap atas masukan dan saran dari para pembaca untuk menambah wacana yang lebih produktif dalam pengembangan cara pencegahan anemia dan bagi perbaikan buku ini.

Semarang, 20 Oktober 2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAGIAN 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
BAGIAN 2 REMAJA PUTRI	3
A. Definisi Remaja	3
B. Tahap Perkembangan Remaja	4
C. Masalah Kesehatan pada Remaja Putri	5
BAGIAN 3 WANITA USIA SUBUR DAN	
ANEMIA	7
A. Definisi Wanita Usia Subur	7
B. Anemia pada Remaja Putri	8
C. Faktor Risiko Anemia	9
D. Dampak Anemia Terhadap Kesehatan	11
BAGIAN 4 GIZI REMAJA PUTRI	13
A. Kebutuhan Gizi Makro dan Mikro pada Remaja	13
B. Masalah Defisiensi Zat Gizi	15
C. Pola Makan Remaja di Indonesia	16

BAGIAN 5 ANEMIA DEFISIENSI BESI -----	19
A. Definisi dan Patofisiologi-----	19
B. Faktor Risiko pada Remaja Putri -----	21
C. Pencegahan dan Penatalaksanaan-----	22
D. Perbandingan Suplementasi Tablet Fe vs Herbal (Kelor)-----	24
BAGIAN 6 PROFIL DARAH DAN KESEHATAN METABOLIK-----	27
A. Hemoglobin dan Perannya dalam Tubuh -----	27
B. Gula Darah (GDS) dan Keseimbangan Metabolik-----	28
C. Kolesterol dan Risiko Penyakit Kardiovaskular -----	28
D. Asam Urat dan Gangguan Metabolisme-----	29
E. Pemeriksaan Laboratorium Terkait-----	30
BAGIAN 7 DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) -----	31
A. Deskripsi Tanaman Kelor -----	31
B. Kandungan Gizi Daun Kelor -----	33
C. Fitokimia Daun Kelor -----	34
D. Potensi Daun kelor sebagai Superfood Lokal-----	35
E. Studi Klinis Daun Kelor di Indonesia -----	36
BAGIAN 8 HERBAL SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN PENYAKIT METABOLIK -----	39
A. Tren Penggunaan Herbal di Indonesia-----	39
B. Kelebihan dan Kekurangan Obat Herbal -----	40
C. Studi Klinis Herbal untuk Hemoglobin, Kolesterol, GDS, dan Asam Urat -----	41
D. Posisi Daun Kelor dalam Dunia Herbal-----	42

BAGIAN 9 TEH DAUN KELOR -----	43
A. Proses Pembuatan Teh Daun Kelor -----	43
B. Kandungan Gizi dalam Teh Daun Kelor -----	44
C. Manfaat Teh Daun Kelor bagi Kesehatan-----	45
D. Uji Keamanan dan Efek Samping -----	45
BAGIAN 10 MEKANISME TEH DAUN KELOR	
TERHADAP KESEHATAN DARAH -----	47
A. Mekanisme terhadap Hemoglobin-----	47
B. Mekanisme terhadap Kadar Gula Darah -----	48
C. Mekanisme terhadap Kolesterol-----	50
D. Mekanisme terhadap Asam Urat-----	51
BAGIAN 11 PENGOLAHAN DAUN KELOR DALAM	
KEHIDUPAN SEHARI-HARI -----	53
A. Cara Tradisional (Sayur Bening, Lalapan, Jamu) -----	53
B. Inovasi Produk (Teh Celup, Kapsul, Cookies, Smoothies) -----	54
C. Prospek Industri Herbal Berbasis Kelor-----	55
BAGIAN 12 PROSPEK DAN INOVASI TEH DAUN	
KELOR -----	57
A. Potensi Teh Daun Kelor sebagai Suplemen Herbal-----	57
B. Peluang Bisnis dan Komersialisasi Produk -----	59
BAGIAN 13 PENUTUP -----	61
DAFTAR PUSTAKA -----	63
BIOGRAFI PENULIS -----	67

DAFTAR PUSTAKA

1. Alam, M. M., & Rahman, M. M. (2019). Nutritional potential, bioactive compounds and medicinal values of *Moringa oleifera* Lam. *Journal of Food Science and Technology*, 56(3), 688–697. <https://doi.org/10.1007/s13197-018-3563-5>
2. Arisman, M. B. (2019). Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC.
3. Balitbangkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
4. Bhattacharya, A., et al. (2018). The role of *Moringa* in nutrition, health, and disease: A review. *Journal of Food Biochemistry*, 42(2), e12520.
5. Fahey, J. W. (2005). *Moringa oleifera*: A review of the medical evidence for its nutritional, therapeutic, and prophylactic properties. Part 1. *Trees for Life Journal*, 1(5), 1–15.
6. Gibson, R. S. (2015). *Principles of nutritional assessment (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.
7. Gupta, S., & Prakash, J. (2019). Therapeutic role of functional foods in health and disease: *Moringa* as a case study. *Nutrition & Food Science*, 49(1), 65–78.

8. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
10. Lestari, N. D., & Nugraheni, S. A. (2021). *Pemanfaatan daun kelor (Moringa oleifera) untuk pencegahan anemia*. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.2021>
11. Mahfuz, M., & Finanda, D. (2020). Efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 155–163.
12. Mahmudiono, T., & Setyawan, D. (2022). Gizi remaja dan anemia defisiensi besi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 23–31.
13. National Institutes of Health. (2020). *Iron deficiency anaemia*. Bethesda: NIH.
14. Priyono, S. B., & Kusumawati, D. (2020). Potensi daun kelor sebagai sumber zat besi alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 89–96.
15. Putri, D. A., & Handayani, S. (2019). Efek pemberian tablet Fe dan ekstrak kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 55–62.
16. Rahayu, F., & Lestari, P. (2021). Kandungan fitokimia dan aktivitas antioksidan daun kelor. *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, 6(2), 99–108.

17. Rajan, T. S., et al. (2017). *Moringa oleifera: A source of food supplement in the treatment of diabetes*. *Pharmacognosy Reviews*, 11(22), 105–110.
18. Rasyid, A., & Nurhayati, E. (2020). Hubungan anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 201–209.
19. Saini, R. K., et al. (2016). Bioactive compounds of *Moringa oleifera*: A review of their nutritional and medicinal properties. *Journal of Functional Foods*, 21, 375–391.
20. Sari, D. P., & Wijayanti, A. (2020). Anemia defisiensi besi pada remaja putri dan pencegahannya. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 1–8.
21. Satriani, A., & Fajriani, R. (2021). Tren penggunaan obat herbal di Indonesia: Peluang dan tantangan. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 19(2), 120–130.
22. Sudarmadji, S., & Riyadi, H. (2019). Pencegahan anemia pada remaja dengan intervensi gizi berbasis pangan lokal. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(1), 45–53.
23. Susanti, R., & Wahyuni, I. (2020). Efektivitas suplemen herbal berbasis kelor terhadap profil darah. *Jurnal Kesehatan Herbal Indonesia*, 4(2), 87–95.
24. Syamsuddin, S., & Hidayati, N. (2018). Kandungan gizi makro dan mikro pada daun kelor. *Jurnal Gizi Pangan*, 13(1), 77–84.
25. Tzounis, X., et al. (2020). *Polyphenols and health: Recent advances*. *Nutrients*, 12(6), 1805.

26. UNICEF. (2019). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected countries in Asia*. New York: UNICEF.
27. Widiastuti, T., & Yuliana, I. (2020). Efek konsumsi teh kelor terhadap kadar kolesterol total pada wanita usia subur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 115–122.
28. World Health Organization. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: WHO.
29. World Health Organization. (2017). *Nutritional anaemias: Tools for effective prevention and control*. Geneva: WHO.
30. World Health Organization. (2021). *Global anaemia estimates, 2000–2019*. Geneva: WHO.

BIOGRAFI PENULIS



Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid. lahir di Sragen, Jawa Tengah pada tanggal 29 Juli 1973. Awal karir penulis sebagai guru di Sekolah Perawat Kesehatan (SPK Kariadi Semarang) tahun 1997 yang selanjutnya konversi menjadi Akademik Kebidanan.

Latar belakang pendidikan Diploma III Keperawatan, penulis melanjutkan ke Australian Catholic University yang selanjutnya menjadi Australian National University (ANU) dan berhasil meraih Master of Midwifery (Magister Kebidanan) dari negeri Kangguru tahun 2004. Gelar Doktor tahun 2020 dari program Strata 3 Doktor Ilmu Kedokteran Kesehatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Langkah Pendidikan penulis selanjutnya dan gelar tersebut diraih diawal masa pandemi Covid 19 menyerang Indonesia sebagai pioneer ujian disertasi dengan menggunakan *virtual meeting*. Penulis menempuh Pendidikan Profesi Bidan di tahun 2022. Pengalaman penulis sebagai Sekretaris Jurusan Kebidanan, Ketua Prodi D III Kebidanan Semarang, dan Ketua Prodi Kebidanan Program Magister Terapan, Program Pascasarjana di di Poltekkes Kemenkes Semarang

menuntut penulis untuk memberi teladan dalam proses menulis. Semua ilmu, pengetahuan, dan pengalaman melandari proses mengajar di bidang Kehamilan, Persalinan, Kegawatdaruratan Maternal Neonatal, Metode Penelitian, Pengembangan Proposal, serta sebagai pembimbing Laporan Tugas Akhir, Skripsi maupun Tesis yang selalu menstimulasi penulis untuk berkarya. Berbagai kegiatan menjadi narasumber event ilmiah baik kuliah pakar, workshop, seminar nasional, dan *international conference* hingga menghantarkan penulis sering menyabet *best oral presentation*. Pengalaman penelitian penulis di area antenatal care, intrapartum, postpartum, dan kesehatan reproduksi. Publikasi penulis telah tercantum di jurnal yang terakreditasi baik nasional yang terindeks di sinta dan internasional di scopus. Penulis juga aktif berorganisasi sebagai Pengurus Daerah Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Jawa Tengah sebagai divisi Advokasi, Hubungan Luar Negeri, dan Sie organisasi sejak tahun 2008 sampai sekarang. Pengalaman sebagai asesor LAMPTKes bidang kebidanan dan penyuluh antikorupsi nasional, semakin memacu penulis dalam membagikan ilmu untuk dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin. Penulis juga aktif sebagai pengurus Ikatan Alumni Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Regional Wilayah Semarang Raya (IKAMESRA) sejak 2023. Penulis aktif dalam memdarmabaktikan ilmunya di bidang kebidanan menghantarkannya menjadi anggota Kolegium Kebidanan Indonesia bidang 1 ujian dan akreditasi sejak tahun 2024.



Dr. dr. Suryati Kumorowulan, M.BioTech. lahir di Sleman, 18 Agustus 1970. Latar belakang dibidang kedokteran beliau menempuh Pendidikan S1 Fakultas Kedokteran UGM (1989 – 1994), Profesi Dokter, FK,

UGM (1994 – 1997), S2 Bioteknologi UGM (2005 – 2009) dan S3 Biomedis Fakultas Kedokteran UGM pada tahun 2009. Pernah menjadi dokter PTT Puskesmas Lendah II Kab. Kulon Progo, Yogyakarta (1998 - 2001), Dokter jaga UGD RSKIA Bethesda Lempuyangwangi, Yogyakarta (2001 – 2006), Peneliti di BP2GAKI (2001 – 2018), Kasie Pelayanan Teknis BP2GAKI (2010 – 2017), Kepala Instalasi Laboratorium Balai Litbang GAKI (2006 – 2015), dan menjabat sebagai Kepala Balai Labkesmas Magelang tahun 2018 sampai sekarang. Beliau juga aktif mengikuti berbagai organisasi, pelatihan serta seminar, baik ranah nasional maupun internasional. Aktif dalam penelitian, publikasi, dan menulis buku juga dilakukan oleh beliau. Penghargaan beliau meliputi Satya Lencana Karya Satya 10 tahun, Dokter Teladan III Propinsi DIY Tahun 2000, dan Dokter Teladan I Kabupaten Kulon Progo Tahun 2000



Prof. Dr. dr. Suharyo Hadisaputro, Sp.PD-KPTI, kelahiran 10 Maret 1945 di Juana, Pati. Beliau merupakan guru besar di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dan Poltekkes Kemenkes Semarang.

Beliau Menempuh Pendidikan Doktor kesehatan masyarakat kedokteran pada tahun 1990, Pendidikan Konsultan Penyakit Infeksi Tropis tahun 1986, dan Spesialis penyakit dalam tahun 1981. Beliau pernah berkarir sebagai ketua peneliti penyakit infeksi tropis di Jakarta, ketua peneliti penyakit infeksi tropis Semarang, Ketua Program Studi Doktor Kedokteran dan Kesehatan Universitas Diponegoro, Ketua Program Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro, Direktur Program Pascasarjana Universitas Diponegoro, dan Ketua Program Pascasarjana Poltekkes Kemenkes Semarang. Beliau juga aktif sebagai Asessor LAMPTKes 2016-sekarang, *reviewer* penelitian LPDP (RISPRO) Sejak tahun 2014-sekarang, dan menjadi Dewan Pembina Program Doktor Ilmu Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Beliau memiliki Konsentrasi daam bidang epidemiologi klinis, penyakit menular tropis, epidemiologi penyakit menular, epidemiologi penyakit tidak menular, dan epidemiologi defisiensi gangguan yodium.

Moto hidup: “DISIPLIN, KERJA KERAS, HIDUP TERATUR & EFISIENSI WAKTU”