

Pemaparan serta Penerapan Gaya Hidup Sehat dan Ramah Lingkungan di Lingkungan Saung Jingga, Pamulang Tangerang Selatan

¹⁾Kristin, ²⁾ Laras Dwi Handayani, ³⁾ Muhammad Hakan Syukur, ⁴⁾Budi Syamtoro

^{1,2,3}Mahasiswa Prodi Manajemen S-1 Universitas Pamulang

⁴Dosen Prodi Manajemen S-1 Universitas Pamulang

E-mail: nkristin932@gmail.com; larasdwihandayani3@gmail.com; muhalkan0@gmail.com; dosen02332@unpam.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi tri dharma perguruan tinggi yang bertujuan mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk kepentingan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Saung Jingga, Pamulang, Tangerang Selatan, sebagai upaya nyata meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan ramah lingkungan. Pelaksanaan kegiatan ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kesadaran masyarakat tentang keterkaitan antara kesehatan pribadi dengan kelestarian lingkungan, terutama pada masyarakat perkotaan yang cenderung mengadopsi gaya hidup tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan perilaku lingkungan yang tidak ramah lingkungan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan penerapan langsung tentang pola hidup sehat yang bersinergi dengan praktik ramah lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan meliputi pemaparan langsung dan studi kasus dengan pendekatan studi literatur dan observasi perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan sosialisasi, terjadi peningkatan kesadaran masyarakat yang signifikan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pelestarian lingkungan. Peserta mulai memahami dan menerapkan kebiasaan seperti mengonsumsi makanan organik, menggunakan transportasi ramah lingkungan, mendaur ulang sampah, dan mengurangi penggunaan plastik sekali pakai. Kegiatan ini berhasil menciptakan perubahan perilaku positif dan meningkatkan motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan ramah lingkungan secara konsisten.

Kata kunci: gaya hidup sehat, ramah lingkungan dan kesadaran masyarakat

Abstract

Community service is a form of implementation of the tri dharma of higher education that aims to apply knowledge and technology for the benefit of society. This community service activity was carried out at Saung Jingga, Pamulang, South Tangerang, as a concrete effort to improve public awareness about the importance of healthy and environmentally friendly lifestyles. The implementation of this activity was motivated by the lack of public awareness about the relationship between personal health and environmental sustainability, especially in urban communities that tend to adopt unhealthy lifestyles such as consuming fast food, lack of physical activity, and environmental behaviors that are not environmentally friendly. The purpose of this community service is to provide education and direct application about healthy lifestyle patterns that synergize with environmentally friendly practices in daily life. The methods used include direct presentation and case studies with literature study approaches and behavioral observations. The results showed that after the socialization activities, there was a significant increase in community awareness about the importance of healthy lifestyles and environmental preservation. Participants began to understand and apply habits such as consuming organic food, using environmentally friendly transportation, recycling waste, and reducing the use of single-use plastics. This activity succeeded in creating positive behavioral changes and increased community motivation to consistently implement healthy and environmentally friendly living patterns

Keywords: healthy lifestyle, environmentally friendly and public awareness

PENDAHULUAN

Beberapa dekade terakhir gaya hidup sehat dan ramah lingkungan menjadi topik yang hangat di perbincangan oleh khalayak ramai, dari perubahan iklim, polusi yang tidak karuan dan juga saling berkaitan dengan berbagai penyakit yang sangat berikatan dengan yang namanya pola tidak sehat ini dapat mendorong masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih baik demi tercapainya Kesehatan sendiri dan lingkungan sekitar. Sadarnya Masyarakat masih sangat memprihatinkan padahal kesadaran akan pentingnya menjaga Kesehatan tubuh sederhana yaitu dengan melakukan pola makan yang seimbang, olahraga yang teratur, dan juga menjauhi atau bisa juga mengurangi penggunaan bahan-bahan kimia yang begitu berbahaya di kalangan masyarakat perkotaan maupun perdesaan yang ada di sekitar kita.

Gaya hidup yang tidak sehat ditunjukkan dengan beberapa faktor seperti perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang, memakan makanan cepat saji, kurang mengkonsumsi buah dan sayuran. Diketahui hal ini adalah penyebab banyak orang tidak peduli dengan gaya hidup sehat bahkan banyak nya makanan cepat saji sekarang dapat membawa penyakit yang serius lingkungan yang menjadi tempat banyak orang merokok hal ini menyebabkan lingkungan yang tidak ramah selain itu juga aktifitas manusia sekarang jarang berolahraga yang menyebabkan mereka gampang terkena penyakit(Putro et al., 2023)

Jika kita dapat menerapkan ilmu meningkatkan kesadaran terhadap sebuah lingkungan ramah dan sehat itu adalah sebuah tindakan atau arahan yang membantu masyarakat betapa pentingnya memahami lingkungan yang sehat, bersih, dan nyaman adalah sebuah harga yang tidak dapat terbayarkan. Kesadaran dalam lingkungan hidup dapat dilihat dari perilaku dan tindakan seseorang dalam keadaan dimana seseorang merasa bebas dari tekanan (AMOS, 2008). Pencapaian kesadaran manusia adalah ketika mereka menyadari bahwa lingkungan yang ramah dan hidup yang sehat adalah hasil jerih payah saat akal pikiran mereka sadar akan memelihara dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Sekitar 80% kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Secara Nasional Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia masih tinggi, hal tersebut karena gaya hidup yang tidak sehat. Banyaknya kasus penyakit tidak menular dapat menjadi salah satu faktor beban ekonomi kesehatan dalam rumah tangga dan Negara. Sementara itu betapa penting nya kita menerapkan gaya hidup sehat dan ramah lingkungan agar dapat menurunkan sekitar 80% kematian karena akibat penyakit menular, sedangkan Negara kita termasuk yang menengah dimana kita mudah terkena penyakit menular (Putro et al., 2023).

Melakukan kegiatan edukasi ke masyarakat sekitar tentang gaya hidup sehat dan ramah

lingkungan diketahui dapat memengaruhi sikap dan perilaku yang positif terhadap lingkungan. Walaupun terlihat sederhana mengedukasikan tentang hal tersebut dampak yang sangat terasa jika kita dapat menerapkan edukasi gaya hidup sehat dan ramah lingkungan di sekitar kita melalui pengabdian masyarakat yang berada di daerah kita(Kusumo, Charina, Sukayat, & Mukti, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia menekankan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan masyarakat. Udara bersih, air yang aman, dan ruang hijau terbukti dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti asma dan jantung. Tantangan besar ini adalah hal yang perlu masyarakat himbau yang paling utama adalah keluarga mereka. Pakar kesehatanpun berpendapat bahwa hidup sehat tergantung dari pola perilaku dan gaya hidup individu ataupun masyarakat. Maka dari itu kami merekomendasikan kebijakan dan kebiasaan seperti berjalan kaki, bersepeda, dan pengurangan emisi rumah tangga sebagai bagian dari gaya hidup sehat(Pratiwi & Syarief, 2024).

Dalam konteks global, berbagai gerakan seperti 'Go Green', 'Zero Waste', dan 'Healthy Living' telah menjadi bagian dari kampanye besar yang mendorong individu untuk mengambil peran aktif dalam menjaga bumi dan kesehatan diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kedua gaya hidup ini dapat diterapkan secara bersamaan dan saling memperkuat.

Mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Saung Jingga tempat pemulung sekaligus tempat pembuangan sampah, Pamulang Tangerang Selatan, tempat yang berlokasi di Jl. Pinus, Pd. Benda, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15416 adalah tempat tinggal sekaligus tempat kerja bagi para pemulung yang ada di tempat tersebut yang di kelola oleh masyarakat yang di sekitar. Tempat tersebut memang terlihat kumuh tetapi sekarang banyak kunjungan oleh mahasiswa-mahasiswa dari luar kota maupun dalam kota, tidak hanya mahasiswa tempat itu juga sering di kunjungi oleh siswa-siswi smk yang ingin membuat tugas di tempat tersebut.

Karena dedikasi penduduk di sekitar saung jingga tempat tersebut tidak hanya menjadi tempat pemulung tetapi menjadi destinasi wisata oleh pelajar-pelajar yang ada di Indonesia. Komitmen warga sekitar juga membuat tempat pelatihan di saung jingga yang dikenal selama ini, tahap demi tahap warga sekitar membangun saung tersebut hingga terlihat menjadi tempat layak



Gambar 1. Keadaan lingkungan sekitar Saung Jingga (kampung pemulung)
(Sumber: Survei ke lokasi)

Berdasarkan pada analisis kesimpulan yang dapat kami tarik setelah dilakukan survey oleh tim pengabdi masyarakat dengan mitra saung jingga, ditemukan permasalahan mitra berkaitan dengan judul pengabdian yaitu: masyarakat masih awam tentang betapa pentingnya kesehatan dan kebersihan yang mana ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang “anak-anak” disana, yang pada dasarnya seharusnya orang tua menjadi pilar utama dalam memperhatikan kebersihan atas dasar kesehatan disana.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat disana adalah memberikan arahan serta pengetahuan kepada penduduk disekitar tempat tersebut tentang bagaimana menerepakan gaya hidup sehat dan ramah lingkungan. Oleh karena itu hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan motivasi kebersihan dan kesehatan akan di lingkungan saung jingga yang dimana tempat tersebut terfokuskan atas kehidupan mereka yang akan menjadi lebih baik dengan menjaga lingkungan sekitar

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka dan observasi terbatas. Data diperoleh dari berbagai literatur seperti jurnal ilmiah, laporan organisasi lingkungan, metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemaparan secara langsung dan studi kasus.

Metode yang digunakan secara langsung yaitu pemaparan, Metode pemaparan adalah cara menyampaikan informasi, materi, atau gagasan secara lisan di hadapan audiens. Dalam dunia pendidikan, metode ini sering disebut sebagai metode ceramah, yaitu guru atau narasumber menjelaskan konsep, prinsip, atau fakta kepada peserta didik secara langsung dan sistematis. Penyampaian ini bermanfaat Metode kegiatan pemaparan memiliki beberapa manfaat utama dalam proses pembelajaran. Metode ini memudahkan guru dalam menyampaikan materi secara jelas dan sistematis, sehingga siswa dapat memahami pokok-

pokok materi dengan lebih mudah. Selain itu, metode ini efisien karena dapat digunakan untuk menyampaikan materi yang luas dalam waktu singkat tanpa memerlukan peralatan khusus. Pemaparan juga memudahkan guru dalam mengontrol kelas dan mengatur organisasi pembelajaran, sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih terarah dan efektif. Secara keseluruhan, metode pemaparan membantu tercapainya tujuan pembelajaran dengan cara yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan. Yang kedua ada metode studi kasus yaitu adalah metode penelitian yang digunakan untuk memahami suatu fenomena, individu, kelompok, atau institusi secara mendalam dan menyeluruh dalam konteks kehidupan nyata. Metode ini menekankan pada penggalian data yang intensif, analisis mendalam, serta penggunaan berbagai sumber informasi untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap kasus yang diteliti. Studi kasus sangat cocok digunakan ketika peneliti ingin mengetahui “mengapa” dan “bagaimana” suatu fenomena terjadi, terutama jika batas antara fenomena dan konteksnya tidak jelas.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Juni 2025 pukul 07.00 sampai dengan pukul 12.00. Beberapa hal yang dilakukan sebelum mengadakan kegiatan adalah mengkoordinasikan dosen-dosen mengenai tugas yang akan dilaksanakan, menyiapkan pembuatan slide presentasi, menyiapkan banner, menyiapkan alat dokumentasi, menyiapkan konsumsi, dan menyiapkan transportasi. Pihak yang diwakili oleh Sekretaris Penelitian, Sekretaris Pengabdian kepada Masyarakat, dan beberapa orang. Tim juga telah menghubungi pihak tempat saung jingga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat/ Kegiatan sosialasi yang dilakukan di saung jingga yang berada di pamulang tangerang selatan dengan tema “Pemaparan dan Penerapan gaya hidup sehat dan ramah lingkungan”. Aktifitas ini berjalan dengan baik dan lancar.

Sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, Tim pengabdi menyiapkan semua persyaratan yang harus dipenuhi antara lain: [1] Pengajuan permohonan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ke khalayak sasaran’ [2] Pengajuan permohonan kontrak kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang; [3] Pengajuan permohonan Surat Tugas PKM dosen kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang; [4] Pengajuan permohonan Surat Tugas PKM mahasiswa kepada Ketua Program Studi; [5] Pengajuan Proposal Kegiatan; [6] Pembuatan materi PKM; [7] Pembuatan Commented [L10]: TNR point 12 Bold Jurnal Pengabdian Sosial Banner dan Plakat; [8] Persiapan perlengkapan lain seperti laptop, projector, dan alat penunjang

lainnya.



Gambar 2. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Saung Jingga (Kampung Pemulung)

Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat Universitas Pamulang menyelenggarakan kegiatan ini sebagai salah satu upaya nyata dalam mendukung untuk meningkatkan kesadaran finansial bagi masyarakat yang selama ini belum memahami, serta mempersiapkan masyarakat bapak/ibu agar mampu memahami Gaya hidup sehat dan ramah lingkungan pada saat ini hingga masa yang akan datang. Dengan mempersiapkan diri secara matang melalui studi kehidupan sehari-hari pada ramah lingkungan, dapat membekali diri dengan pengetahuan yang luas.

Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran finansial pada masyarakat dengan memanfaatkan barang yang sudah tak terpakai dan untuk mengetahui serta memahami daur ulang yang dapat menarik perhatian generasi muda. Masyarakat akan belajar cara membuat barang yang sudah tak terpakai dijadikan daur ulang untuk barang yang lebih berguna.

Penerapan gaya hidup sehat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung tujuan kegiatan ini. Gaya hidup sehat mencakup berbagai kebiasaan positif yang bertujuan menjaga keseimbangan fisik dan mental. Praktik tersebut meliputi konsumsi makanan sehat seperti buah, sayuran, dan makanan rendah lemak jenuh, serta melakukan aktivitas fisik rutin, seperti olahraga minimal 30 menit per hari atau setara dengan dilakukan 150 menit dalam

seminggu, tergantung pada tingkat intensitas aktivitas tersebut (Prananda Agnia, 2023). Selain itu, tidur yang cukup dan berkualitas (7–8 jam per malam). Menghindari konsumsi alkohol dan merokok. Serta mengelola stres dengan teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi. Pola hidup ini terbukti dapat mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan jantung.

Tidak hanya praktik umum yang dijadikan acuan gaya hidup sehat seseorang ada yang lebih dari itu yaitu pikiran. Berpikir positif sebenarnya berpengaruh besar terhadap kesehatan diri kita. Karena dengan berpikir positif maka akal akan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang negatif dan merugikan diri sendiri serta orang lain. Sehingga akan terbangun sebuah karakter yang sehat, kuat, menyenangkan dan membahagiakan (Nur, 2021). Pikiran yang sehat dapat menimbulkan dapat positif yang sangat signifikan tidak hanya diri sendiri tapi lingkungan sekitar juga dapat hal positif juga karena pikiran kita akan berjalan meninggalkan hal negatif yang membuat kita tidak mencapai keberlangsungan hidup sehat.

Di sisi lain, penerapan gaya hidup ramah lingkungan juga menjadi bagian penting dari upaya keberlanjutan gaya hidup modern. Gaya hidup ramah lingkungan bertujuan mengurangi dampak negatif aktivitas manusia terhadap alam. Praktik yang dapat dilakukan meliputi mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dengan membawa botol minum dan tas belanja sendiri, menggunakan transportasi umum, sepeda, atau berjalan kaki untuk mengurangi emisi karbon, serta mendaur ulang barang bekas dan mengompos sampah organik. Selain itu menghemat energi dengan mematikan peralatan listrik yang tidak digunakan, serta memilih produk lokal dan organik untuk mendukung pertanian berkelanjutan. Penerapan kebiasaan ini secara kolektif dapat mengurangi jejak karbon dan memperpanjang umur sumber daya alam.

Kedua penerapan gaya hidup ini memiliki keterkaitan yang erat dan dapat diterapkan secara bersamaan. Contohnya, dengan membuat kegiatan positif pada lingkungan tersebut, seseorang tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh tetapi juga mengurangi polusi udara. Mengonsumsi makanan organik dan lokal tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga mendukung pertanian yang lebih ramah lingkungan.

Kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat dapat menjadi pintu masuk untuk memperkenalkan praktik ramah lingkungan, begitu pula sebaliknya. Sinergi ini penting untuk membangun masyarakat yang lebih sehat dan bumi yang lebih lestari.

Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan, yang menunjukkan respon positif dari masyarakat yang menganggap kegiatan tersebut sangat bermanfaat. Banyak mahasiswa yang meminta agar acara serupa ditunda karena keterbatasan waktu. Program ini bertujuan untuk memberdayakan peserta agar dapat mengubah keadaan lingkungan yang terjadi pada saat ini, dan menghadapi

tantangan wabah penyakit atau udara yang kurang memungkinkan dengan pola pikir yang lebih matang. Kegiatan ini dinilai berhasil karena meningkatkan kesadaran finansial dan pemahaman masyarakat limbah sampah daur ulang.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif dalam mengelola lingkungan mereka, termasuk peningkatan kemampuan dalam membuat barang yang di daur oleh sampah. Serta meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya kehidupan sehat. Banyak masyarakat mulai menerapkan kebiasaan gaya hidup sehat dan ramah lingkungan untuk mencegah terjadinya wabah penyakit. Selain itu, mereka juga lebih sadar akan pentingnya membangun sampah daur ulang untuk penambahan ekonomi mereka.

Selain itu, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa masyarakat semakin aktif mencari informasi dan referensi mengenai lingkungan sehat, termasuk pada media sosial dan musyawarah. Mereka menjadi lebih mendapatkan kegiatan positif untuk memperbaiki lingkungan sekitar nya, yang berkontribusi pada peningkatan finansial secara keseluruhan. Dengan kesadaran dan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola sampah yang ada pada lingkungan tersebut, para bapak/ibu diharapkan dapat menerapkan kebiasaan ini secara konsisten, sehingga mampu menciptakan kondisi hidup sehat dan ramah lingkungan.

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran finansial di kalangan masyarakat. Penerapan gaya hidup sehat dan ramah lingkungan merupakan kebutuhan mendesak di era modern. Praktik ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan ekosistem bumi.

Gaya hidup sehat dan ramah lingkungan bukan lagi sekadar tren, melainkan kebutuhan zaman. Menggabungkan pola hidup bersih, konsumsi sadar, dan tindakan pro-lingkungan akan menciptakan masyarakat yang lebih sehat, lestari, dan tangguh dalam menghadapi tantangan masa depan. Individu memiliki peran penting, dan perubahan besar dimulai dari langkah kecil yang konsisten.

Diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, dan media, untuk mengedukasi dan memfasilitasi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup ini secara berkelanjutan. Melalui pemanfaatan media sosial

sebagai alat edukasi. Masih ada tantangan dalam memastikan semua peserta menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari mereka. Rencana ke depan termasuk pengembangan materi edukasi yang lebih interaktif dan melibatkan teknologi aplikasi finansial untuk praktik langsung. Kegiatan ini dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak universitas untuk menjangkau target audiens memperkuat program ini dan memastikan keberlanjutan serta dampak jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amos, N. (2008). *Kesadaran lingkungan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nur, F. (2021, Maret Senin). *Pola pikir positif sebagai gaya hidup sehat*. Retrieved Juni 277, 2025, from ners.unair.ac.id: <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1024-pola-pikir-positif-sebagai-gaya-hidup-sehat>. Diakses pada tanggal 25 Juni 2025, Pkl.16.00 WIB.
- Kusumo, R. A. B., Charina, A., Sukayat, Y., & Mukti, G. W. (2017). Kajian edukasi ramah lingkungan dan karakteristik konsumen serta pengaruhnya terhadap sikap dan perilaku ramah lingkungan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.3.238>
- Pratiwi, M., & Syarieff, A. O. (2024). Pengaruh organisasi ibu-ibu dalam keluarga melalui kegiatan organisasi untuk edukasi pola hidup sehat. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2043>
- Putro, W. G., Handoyo, L., Riski, Z. M., Pranata, A. D., Satria, B. M., Adha, M. Z., ... Mulyojati, B. (2023). Peningkatan motivasi gaya hidup sehat dengan edukasi pembelanjaan kesehatan pada kelompok pekerja. *Bhakti Community Journal*. <https://doi.org/10.36376/bcj.v2i1.17>
- Prananda Agnia, M. F. (2023). Pola hidup sehat dan faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa perantau di lingkungan kampus. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 100-109.