



Perbedaan efektivitas *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

Wahyu Eka Mulyandini¹ Andi Parellangi² Fara Imelda Theresia Patty³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

Wahyueka13@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

25 Agustus 2023

Disetujui :

24 September 2023

Dipublikasikan :

12 Desember 2023

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling umum dilaporkan dengan intensitas yang berbeda-beda, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, namun masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dampaknya. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi, yaitu *Endorphin massage* dan *Slow Stroke Back Massage* dimana kedua terapi ini dapat mengaktifkan hormon endorphin yang menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Penelitian ini menggunakan *Quasi-experimental Design* dengan *equivalent pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 36 responden dengan kelompok intervensi dibagi menjadi dua dengan perlakuan yang berbeda yaitu 18 responden diberi *endorphin massage* dan 18 responden diberi *slow stroke back massage*. Teknik analisa data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *Paired t-test* dan *Independent t-test*. Didapatkan hasil dari penelitian bahwa terdapat perbedaan efektivitas *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Teknik *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada saat Post Test. Terdapat perbedaan efektivitas *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil, *Endorphin Massage*, *Slow Stroke Back Massage*

ABSTRACT

Low back pain is the most common complaint reported with varying intensity, occurring in 60%-90% of pregnant women, but still few pregnant women are looking for information about the problems that arise in low back pain during pregnancy and its effects. Pain management can be done with non-pharmacological therapies, namely Endorphin massage and Slow Stroke Back Massage where these two therapies can activate the hormone endorphin which causes a sense of comfort and relaxation. This study used Quasi-experimental Design with equivalent pretest-posttest design. The population numbered 36 respondents with the intervention group divided into two with different treatments, namely 18 respondents were given endorphin massage and 18 respondents were given slow stroke back massage. The data analysis technique uses univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using paired t-test and Independent t-test. The results of the study obtained that there was a difference in the effectiveness of endorphin massage and slow stroke back massage on changes in lower back pain in pregnant women in the III trimester. Endorphin massage and slow stroke back massage techniques are effective in reducing low back pain in pregnant women in the III trimester at the time of post test. There are differences in the effectiveness of endorphin massage and slow stroke back massage is effective in reducing low back pain in pregnant women in the III trimester.

Keywords: Low Back Pain Pregnant Women, *Endorphin Massage*, *Slow Stroke Back Massage*



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada sistem tubuh. Nyeri punggung ibu hamil merupakan salah dari satu keluhan yang paling sering dilaporkan di beberapa ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya, ditemukan nyeri punggung ini menyebabkan kecacatan berat sebanyak 8% (Kurniati Devi Purnamasari, 2019).

Nyeri dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang cukup drastis selama kehamilan, kebanyakan ibu hamil akan merasa tidak nyaman dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan dapat mengakibatkan perubahan postur tubuh, nyeri punggung yang tidak segera diatasi juga dapat mengakibatkan nyeri punggung kronis yang akan jauh lebih sulit diobati (Kurniati Devi Purnamasari, 2019). Walaupun angka kejadian cukup tinggi, namun masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi tentang masalah yang timbul terkait nyeri punggung bawah selama kehamilan serta dampaknya (Kurniati Devi Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Kanada, Amerika Serikat, Iceland, Turki, dan Korea. Sementara di negara non-Skandinavia seperti Afrika, Amerika bagian utara, Timur tengah, Norwegia, Nigeria dan Hongkong prevalensinya lebih tinggi yaitu antara 21%-89,9% (Wahyuni, 2019). Sedangkan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% (Wardhani, 2017).

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi nyeri, yaitu terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Beberapa jenis metode pengendalian nyeri secara non-farmakologis; di antaranya, hidroterapi, terapi musik, TENS, homeopati, teknik akupresur, penerapan dingin dan panas, serta *massage*. *Massage* merupakan teknik yang paling umum digunakan (Gill, Tet al (2019) dalam Anuhgera et al., 2020). Ada pula beberapa teknik pijat yaitu *endorphin massage* dan *slow stroke back massage*.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan menggunakan rancangan *equivalent pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Segiri Samarind. Pengambilan sampel dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Segiri yang berjumlah 36 orang. Metode pengambilan sample menggunakan *Total Sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian berupa lembar identitas pasien, SOP teknik *Endorphin Massage*, SOP teknik *Slow Stroke Back Massage*, lembar observasi Wong-Baker FACES Pain Rating Scale dan stopwatch.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

Tingkat Usia	Frequency	Percent
20-30 Tahun	33	91.7
>30 Tahun	3	8.3
Total	36	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia 20-30 tahun sebanyak 33 orang (91,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

Pekerjaan	Frequency	Percent
IRT	17	47.2
PNS	4	11.1
Swasta	9	25.0
Wiraswasta	6	16.7
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden bekerja sebagai IRT sebanyak 17 orang (47.2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

Paritas	Frequency	Percent
Primigravida	15	41.7
Multigravida	21	58.3
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah Multigravida sebanyak 21 orang (58.3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberi Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

	<i>Endorfin Massage</i>		<i>Slow Stroke Back Massage</i>	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan	4	22.2	5	27.8
Nyeri Sedang	11	61.6	11	61.1
Nyeri Berat	3	16.7	2	11.1
Total	18	100	18	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 4.dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III adalah nyeri sedang dengan presentase lebih dari setengah (61.6% dan 61.1%) dan frekuensi terendah intenstas nyeri punggung yang dirasakan responden adalah nyeri berat dengan presentase (16.7% dan 11.1%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberi Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

	<i>Endorfin Massage</i>		<i>Slow Stroke Back Massage</i>	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan	15	83.3	14	77.8
Nyeri Sedang	3	16.7	4	22.2
Total	18	100	18	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 5. dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III adalah nyeri ringan dengan presentase lebih dari setengah (83.3% dan 77.8%) dan frekuensi terendah intenstas nyeri punggung yang dirasakan responden adalah nyeri sedang dengan presentase (16.7% dan 22.2%).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

Intervensi	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
pre endorfin massage	.901	18	.059
post endorfin massage	.913	18	.098
pre SSBM	.945	18	.351
post SSBM	.942	18	.309

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 6. hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai signifikansi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok *endorphin massage* dan kelompok *slow stroke back massage* yaitu $p > 0.05$. Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan uji paired t-test.

Tabel 7. Hasil Uji Statistik Paired t-Test Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

	Mean	SD	t	Sig. (2-tailed)
pre endorfin massage - post endorfin massage	2.833	.618	19.440	.000
pre SSBM - post SSBM	2.278	.461	20.968	.000

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa uji *Paired t-Test* nyeri punggung bawah pada kelompok yang diberikan *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* menghasilkan nilai signifikan *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat efektivitas terhadap penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Segiri Samarinda.

Untuk mengetahui adanya Perbedaan Efektivitas *Endorphin Massage* Dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III, maka dilakukan pengujian terhadap signifikansi perbedaan rata-rata dari 2 kelompok intervensi tersebut. Agar lebih menjelaskan bahwa terdapat Perbedaan Efektivitas *Endorphin Massage* Dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan uji Paired Samples T-Test kemudian dilanjutkan dengan uji independent sample t-test sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Independent t-Test Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Segiri Samarinda Tahun 2022

Selisih	Mean	Std. Deviasi
endorfin massage	2.83	.618
SSBM	2.29	.470

Independent Samples Test				
	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	.655	2.892	33	.007

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan menunjukkan nilai signifikansi nilai *post test* nyeri punggung bawah yaitu *p-value* (0.007) $< 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara dua kelompok intervensi. Hasil nilai mean dan

Std.Deviasi *Endorfin massage* > *slow stroke back massage*. Hal ini menandakan bahwa *endorphin massage* lebih efektif digunakan dibandingkan *slow stroke back massage*.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Demografi Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa jumlah responden mayoritas berusia 20-30 tahun (91,7%). Menurut Supliyani (2017) mengatakan bahwa usia 20-30 tahun merupakan usia reproduksi yang sehat dan optimal. Secara fisiologis ketika ibu hamil merasakan nyeri yang dirasakan secara verbal dan memungkinkan masih kuat menahan nyeri. Menurut asumsi peneliti mengenai usia yaitu usia merupakan salah satu factor yang menentukan tingkat pengetahuan, pemahaman, pengalaman, keyakinan dan motivasi. Sehingga usia dapat mempengaruhi seseorang untuk berperilaku tertentu dalam merespon nyeri.

Data demografi pekerjaan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (47,2%). Pekerjaan menurut Rohmana Haqiqi (2016) bukan merupakan variable langsung dalam mempengaruhi intensitas nyeri namun dapat menimbulkan kelelahan sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap rasa nyeri yang dirasakan dan kemampuan coping menurun. Menurut asumsi peneliti, pekerjaan rumah tangga merupakan pekerjaan yang sangat berat dimana setiap hari melakukan kegiatan seperti mencuci, menyapu, memasak dan mengasuh anak sehingga dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil terutama trimester III.

Data gravida responden pada penelitian ini didapatkan mayoritas adalah multigravida (58,3%). Dalam penelitian Kurniati Devi Purnamasari (2019) mengatakan bahwa ibu yang hamil lebih dari sekali besar risiko mengalami nyeri punggung sebab otot mengalami peregangan hal ini menyebabkan otot mengalami penurunan fungsi. Menurut peneliti, otot-otot yang melemah dapat menyebabkan fungsi otot dalam menopang perut yang makin membesar menjadi kurang maksimal.

2. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Diberi Intervensi

Nyeri punggung yang dirasakan responden sebelum mendapat terapi *massage endorphin* dengan presentase nyeri berat (16.7%), nyeri sedang (61.1%), nyeri ringan (22.2%). Sesudah diberi intervensi menjadi nyeri sedang (83.3%) dan nyeri ringan (16.7%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniyati Kurniyati, 2021) yaitu terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara rerata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya *endorphin massage*.

Pada penelitian ini, *endorphin massage* dilakukan pada servikal 7 kearah luar pada sisi tulang rusuk selama 30 menit yang dapat merangsang titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut-serabut saraf besar ke formatio retikularis (inti retikular otak), thalamus dan sistim limbik pada tubuh akan melepaskan zat *endorphin* sebagai *neurotransmitter* atau *neuromodulator* yang mampu menghambat pengiriman rangsangan nyeri dengan cara menempel kebagian reseptor pada saraf dan sumsum tulang belakang yang dapat memblok pesan nyeri ke otak (saraf pusat) dan kemudian menyebabkan intensitas nyeri menurun (Aryani, Y., 2015).

Nyeri punggung yang dirasakan responden sebelum mendapat terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan presentase nyeri berat (11.1%), nyeri sedang (61.1%), dan nyeri ringan (27.8%). Sesudah diberi intervensi menjadi nyeri sedang (77.8%) dan nyeri ringan (22.2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al. (2018) yaitu SSBM efektif dalam menurunkan intensitas nyeri bersalin kala I fase aktif.

Pada penelitian ini, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dilakukan pada punggung responden dengan usapan yang perlahan selama 10 sampai 30 menit yang dimulai pada bagian tengah punggung bawah kemudian kearah atas area belahan bahu kanan dan kiri (Salvo & S.G, 2016). Stimulasi ini bekerja dengan usapan perlahan memberikan sensasi hangat yang menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah local yang mengakibatkan sirkulasi pada pembuluh darah lokal meningkat, sehingga oksigen di dalam sel tercukupi dan asam laktat menurun. Dengan tercukupinya oksigen dan menurunnya asam laktat di dalam sel maka akan mengakibatkan aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit karena spasme otot berkurang.

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa pemberian perlakuan *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* mampu mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III karena *massage* tersebut mampu membuat ibu hamil merasa rileks serta nyaman.

3. Perbedaan Efektivitas *Endorphin Massage* Dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Hasil uji *paired t-test* pada *pre* dan *post endorfin massage* didapatkan hasil *p value* = 0.000. Hasil uji *paired t-test* pada *pre* dan *post slow stroke back massage* didapatkan hasil *p value* = 0.000. Karena hasil signifikansi uji *paired t-test* antara *endorfin massage* dan *slow stroke back massage* memiliki kesamaan yaitu $p = 0.000$, maka peneliti melakukan uji tambahan yaitu *independent t-test* dan didapatkan hasil selisih nilai *pre* dan *post endorfin massage* dan *slow stroke back massage* didapatkan hasil signifikansi $p\text{-value}=0.007 < \alpha=0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Dari hasil uji Independent t-Test didapatkan nilai mean *endorphin massage* (2.83) > *slow stroke back massage* (2.29) dan nilai Std.Deviasi *endorphin massage* (0.618) > *slow stroke back massage* (0.470). Hasil analisis peneliti didapatkan bahwa dampak *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* pada semua karakteristik sama. Peneliti juga menyimpulkan bahwa walaupun nyeri punggung bawah adalah hal yang dapat menghambat aktivitas ibu hamil, jika kondisi tersebut bisa ditanggulangi dengan membawa responden memasuki kondisi relaksasi, maka nyeri tersebut dapat dikontrol.

KESIMPULAN

Hampir seluruh responden berusia 20-30 tahun (91,7%), hampir setengah responden memiliki pekerjaan sebagai IRT (47,2%), dan sebagian besar responden merupakan multipara (58,3%). Dari hasil analisis diperoleh bahwa skala nyeri sebelum dilakukan intervensi *endorphin massage* kategori nyeri sedang (61.6%) dan setelah diberi intervensi menjadi nyeri ringan (83.3%). Skala nyeri sebelum dilakukan *slow stroke back massage* mengalami nyeri sedang (61.1%) dan setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan (77.8%). Kemudian terdapat perbedaan efektivitas *endorphin massage* dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang ditunjukkan dari hasil uji *independent t-test*, yaitu nilai taraf signifikansi ($0.007 < \alpha = 0,05$). Intervensi *endorphin massage* lebih efektif daripada *slow stroke back massage* dengan nilai mean 2.83 dan Std.Deviasi 0.618.

Diharapkan kepada Puskesmas Segiri Samarinda untuk menerapkan terapi *endorphin massage* dalam penatalaksanaan nyeri non farmakologi pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Untuk institusi menambahkan referensi buku-buku khususnya tentang *endorphin massage* agar memudahkan peneliti selanjutnya, serta sebagai proses belajar dalam penelitian ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama perkuliahan di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur. Terakhir untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai suatu referensi atau acuan dan bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang penanganan yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil; dan melibatkan suami atau keluarga terdekat responden dalam melakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuhgera, D. E., Siregar, W. W., Ritonga, N. J., & Pardede, D. (2020). Terapi Alternatif Pengurangan Rasa Nyeri Dan Kecemasan Melalui Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Pada Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 211–218. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.398>
- Aryani, Y., dkk. (2015). Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Fitri, L., Noviaiwanti, R., & Sasrawita, S. (2018). Efektivitas Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bersalin. *Jurnal Endurance*, 3(2), 232. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i2.2716>
- Kurniati Devi Purnamasari, M. N. W. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Ayan*, 8(5), 55.

- Kurniyati Kurniyati, D. M. B. (2021). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.426>
- Rohmana Haqiqi, B. (2016). Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok Dengan dan Tanpa Aromaterapi Lavender Di Lamongan. *Adln-Perpustakaan Universitas Airlangga*, 8.
- Salvo, & S.G. (2016). *Massage Therpy Principles And Practice*, Amsterdam. *Elseiver*.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(01), 22–29.
- Wahyuni, S., & Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, D. (2019). perbedaan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii yang dilakukan back exercise dengan dan tanpa kinesio tapping di praktik mandiri bidan dince safrina kota pekanbaru tahun 2019. in *jurnal ibu dan anak* (Vol. 7, Issue 1). <http://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/222>