

Efektivitas *Qigong Exercise Complementary Therapy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Mariana

Rini Astuti Damanik (1), Muryani (2*), Ayu Jani Puspitasari (3), Devi Amalia (4) Efrida Riado Trinitesa Sitompul (5)

^{1,2,3}Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan,

^{4,5} Mahasiswi Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan, Institut Kesehatan Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara, 20136

rinidamanik2010@gmail.com (1), mury.ryry@gmail.com (2*), ayujani92@gmail.com (3),
deviamalia3009@gmail.com (4) efridariado@gmail.com (5)

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang normal dan dapat memicu berbagai keluhan yang tidak menyenangkan. Seiring kehamilan yang semakin membesar, banyak wanita yang mengeluhkan rasa sakit di bagian punggung bawah. Hal ini karena posisi panggul semakin maju guna menopang kandungan. Rasa nyeri juga bisa muncul di area perut, leher, punggung, dan bahu (1) Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimen. Metode Pre-eksperimen merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimen yang memanipulasi independent variabel, pemilihan subjek penelitian dilakukan secara non random, dan tidak memiliki control group atau comparison group. Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pre- Test dan Post-test Design, dimana peneliti melakukan pre-test sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan post-test setelah dilakukan intervensi. Hasil penelitian terdapat ada terdapat Efektifitas *Qigong Exercise Complementary Therapy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Mariana. Kesimpulan Uji statistik Hasil uji statistik bahwa nilai signifikansi pre test dan post test adalah 0.001 artinya terdapat efektifitas *Qigong Exercise Complementary Therapy* pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas *Qigong Exercise Complementary Therapy*. Angka tersebut menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan *Qigong Exercise Complementary Therapy*. Diharapkan Bagi Responden, Penerapan *Qigong Exercise Complementary Therapy* dapat dijadikan sebagai titik awal bagi ibu hamil trimester ke III untuk memberikan rasa nyaman nyeri pada pada punggung pada ibu.

Kata Kunci : *Qigong Exercise Complementary Therapy*; Nyeri punggung; Ibu hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a normal process and can trigger various unpleasant complaints. As the pregnancy progresses, many women complain of pain in the lower back. This is because the position of the pelvis is increasingly forward to support the fetus. Pain can also appear in the stomach, neck, back, and shoulder areas (1) This type of research is Pre-experimental. The Pre-experimental method is a form of experimental research that manipulates independent variables, the selection of research subjects is done non-randomly, and does not have a control group or comparison group. The research design used is One Group Pre-Test and Post-test Design, where researchers conduct a pre-test before conducting an intervention which is then carried out a post-test after the intervention. The results of the study showed that there was the Effectiveness of *Qigong Exercise Complementary Therapy* on Reducing Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at the Mariana Pratama Clinic. Conclusion Statistical test The results of the statistical test showed that the significance value of the pre-test and post-test was 0.001, meaning that there was the effectiveness of *Qigong Exercise Complementary Therapy* in Pregnant Women in the Third Trimester before and after the intervention. Thus, it can be concluded that there is the effectiveness of *Qigong Exercise Complementary Therapy*. The figure shows a decrease in the average intensity of pain before and after being given *Qigong Exercise Complementary Therapy*. It is expected that for respondents, the application of *Qigong Exercise Complementary Therapy* can be used as a starting point for pregnant women in the third trimester to provide a sense of comfort for back pain in mothers.

Keywords: *Qigong Exercise Complementary Therapy*; Back pain; Pregnant women

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang normal dan dapat memicu berbagai keluhan yang tidak menyenangkan. Seiring kehamilan yang semakin membesar, banyak wanita yang mengeluhkan rasa sakit di bagian punggung bawah. Hal ini karena posisi panggul semakin maju guna menopang kandungan. Rasa nyeri juga bisa muncul di area perut, leher, punggung, dan bahu (1) Nyeri punggung bawah pada wanita hamil terjadi pada kehamilan trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan yang dihasilkan. Hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor lainnya berkaitan dengan perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Serta kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas (2) Nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari ibu hamil. Penatalaksanaan nyeri pada punggung bawah saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun nonfarmakologis. Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan Qigong Exercise Complementary Therapy (3) Qigong Exercise Complementary Therapy merupakan tradisional Cina yang telah berusia ribuan tahun. Dimana qigong mengintegrasikan sistem pengobatan, seni bela diri, kebudayaan, dan sekaligus ilmu pengetahuan. Dari sudut pandang kesehatan, qigong adalah ilmu sekaligus seni dalam pengelolaan Chi untuk mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwa hingga semua sistem bekerja dalam diri kita menjadi satu kesatuan untuk mencapai tujuan kesehatan yang holistik, yang dilakukan sekitar 30-60 menit. Qigong exercise juga berarti “kemampuan” atau kecakapan yang diperoleh melalui usaha dalam waktu tertentu. Hal ini menggambarkan kemampuan yang dapat diperoleh melalui latihan tubuh (4). Hasil survey di Inggris dan Skandinavia terdapat 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung (9). Sedangkan nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% dan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti mengalami nyeri tulang belakang (10). Peningkatan angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil tercatat terjadi pada ibu hamil yang memiliki riwayat nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya, bertambahnya indeks massa tubuh, dan adanya riwayat joint hypermobility (11). Riwayat nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya adalah prediksi yang paling kuat untuk kejadian nyeri punggung pada ibu hamil (12) Nyeri punggung bawah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari ibu hamil. Penatalaksanaan nyeri pada punggung bawah saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun nonfarmakologis. Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan Qigong Exercise Complementary Therapy (3). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri low back pain, umumnya ibu hamil mengeluh ingin menurunkan rasa nyeri baik secara farmakologis ataupun nonfarmakologi. Berdasarkan hal tersebut peneliti maka tertarik untuk mengembangkan teknik nonfarmakologi sederhana, dapat dilakukan oleh semua orang, cara mudah dan sederhana serta tidak memiliki resiko. Adapun rumusan masalah penelitian ini apakah ada “Efektivitas Qigong Exercise Complementary Therapy Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Mariana Medan .

2. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penulisan dengan judul Efektivitas *Qigong Exercise Complementary* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Mariana dapat dilaksanakan

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian dari judul Efektivitas *Qigong Exercise Complementary* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Mariana

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat dan dunia medis mengenai hasil penelitian dari judul Efektivitas *Qigong Exercise Complementary* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Mariana.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian ini adalah Pre- eksperimen. Metode Pre-eksperimen merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimen yang memanipulasi independent variabel, pemilihan subjek penelitian dilakukan secara non random, dan tidak memiliki control group atau comparison group. Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pre-Test dan Post-test Design, dimana peneliti melakukan pre-test sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan post-test setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Mariana Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Pratama Mariana Medan. Teknik Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling dan memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu Primigravida dan Multigravida. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu data sekunder dan data primer. Data sekunder yang diterima peneliti dari klinik adalah jumlah ibu inpartu primigravida dan multigravida, sedangkan data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri yaitu nyeri persalinan langsung dari responden dengan menggunakan instrument Numeric Rating Scale (NRS). Dengan penghitungan rentang skala nyeri sebagai berikut , Skala 0 berarti tidak ada nyeri sama sekali, Skala 1-3 berarti nyeri ringan (masih bisa ditahan, tidak sampai mengganggu aktifitas). Skala 4- 6 berarti Nyeri Sedang (sudah mulai mengganggu aktifitas), Skala 7-10 berarti Nyeri Berat (sampai tidak bisa melakukan aktifitas fisik secara mandiri), Secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi dan nafas panjang dan terkadang pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi dan Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Data yang dikumpulkan untuk setiap variabel dari temuan penelitian disebut sebagai hasil analisis univariat. Tabel distribusi frekuensi digunakan untuk menampilkan data. Jumlah sampel adalah sebanyak 32 orang di di Klinik Pratama Mariana Medan. Karakteristik sampel pada penelitian ini meliputi Ibu bersedia menjawab, Ibu hamil TM III, Ibu yang dapat berkomunikasi dengan baik, Ibu yang tidak mengkonsumsi obat-obatan.

1. Karakteristik Responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa Berdasarkan tabel diatas dapat di lihat bahwa mayoritas responden memiliki mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (84.4 %), pada golongan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 22 Orang (68.8 %). Berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 12 orang (37.5 %). Sedangkan mayoritas paritas adalah multigravida sebanyak 19 orang (59.4 %).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Umur		
	<20 Tahun	1	3.1
	20-35 Tahun	27	84.4
	>35 Tahun	4	12.5
2	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	4	12.5
	SMA	22	68.8
	PT	6	18.8
3	Pekerjaan		
	Petani	2	6.3
	Wiraswasta	12	37.5
	P.Swasta	10	31.3
	PNS	8	25.0
4	Paritas		
	Primigravida	13	40.6
	Multigravida	19	59.4
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 dapat di lihat bahwa mayoritas nyeri pada pre test adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 22 orang (68.8 %). Sedangkan mayoritas post tes adalah nyeri ringan sebanyak 26 orang (81.3 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Pre Test dan Nyeri Post Test

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Pre Test		
Nyeri Berat	10	31.3
Nyeri Sedang	22	68.8
Post Test		
Nyeri Berat	6	18.8
Nyeri Ringan	26	81.3
Total	32	100

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Menunjukkan Terjadinya Penurunan Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Qigong Exercise*

Hasil Uji Normalitas Data Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	<i>p-value</i> *	Distribusi
Pre Test	.808	Normal
Post Test	.726	Normal

Sebelum menentukan uji statistik, perlu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Normal atau tidaknya distribusi suatu data mempengaruhi jenis analisis data yang akan digunakan, dalam hal ini menentukan apakah jenis analisis data yang digunakan merupakan parametrik atau non-parametrik. Dari hasil tersebut *p-value* > dari 0.05 artinya data berdistribusi normal.

Tabel 4 Efektifitas Nyeri Pre Test dan Nyeri Post Test *Qigong Exercise Complementary Therapy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Keterangan	n	Statistika Deskripti	t	Paired t-Test	
		<i>M (Std. D)</i>		df	Sig (2-
Pre Test	32	5.44 (1.43)	6.874	31	0.001*
Post Test	32	2.97 (2.07)			

Berdasarkan tabel 4 dapat di lihat bahwa nilai signifikansi pre test dan post test adalah 0.001 artinya terdapat efektifitas *Qigong Exercise Complementary Therapy* pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas *Qigong Exercise Complementary Therapy*. Angka tersebut *Complementary Therapy*.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian disebutkan bahwa ketika ketiga prinsip ini dilakukan pada saat pelaksanaan *qigong exercise* akan menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Qigong exercise* adalah praktek kuno yang mirip dengan menari dan membuat rileks tendon dan tulang hingga menguatkan pembentuk tubuh. Dimana *qigong exercise* aman dilakukan oleh wanita yang sedang menstruasi dan juga wanita hamil. Gerakan yang dapat dilakukan adalah gerakan yang sudah dirancang khusus. Hal tersebut untuk menghindari keluhan diarea titik kumpul darah dan energi yang dipusatkan, seperti gerakan mengarahkan tangan ke bagian perut. Nyeri punggung bawah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari ibu hamil. Penatalaksanaan nyeri pada punggung bawah saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun nonfarmakologis. Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan *Qigong Exercise Complementary Therapy* (3) *Qigong exercise* berperan penting dalam usaha penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri punggung ibu hamil yang dialami responden sesudah dilakukan intervensi *qigong exercise* mayoritas responden nyeri sedang sebanyak 26 orang (81,3%) dan minoritas pada kelompok nyeri berat sebanyak 6 orang (18,8) mengganggu konsentrasi. Penelitian ini membuktikan bahwa ada penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi *qigong exercise* dengan berkurangnya rasa nyeri punggung. Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa

kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. (6) Penyebab dari Nyeri Punggung Bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinal (7). Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung bawah terutama pada masa akhir kehamilan. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi (2) Dampak negatif yang ditimbulkan Nyeri Punggung Bawah (NPB) yaitu dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, dan dapat berlanjut hingga post partum serta berdampak buruk pada psikologis ibu hamil sehingga harus mendapatkan penanganan (8). Penyebab dari Nyeri Punggung Bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinal. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi. Penyebab Nyeri Punggung Bawah (NPB) salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga otot lebih kaku dan mudah tegang (6) Etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan yaitu penambahan berat badan secara drastis, pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, peregangan berulang, peningkatan kadar hormon estrogen terhadap ligament yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung (*connective tissue*) sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, olah raga dan riwayat nyeri terdahulu(7).

IV. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rahuning adalah sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi karakteristik bahwa mayoritas responden memiliki mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (84.4 %), pada golongan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 22 Orang (68.8 %). Berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 12 orang (37.5 %). Sedangkan mayoritas paritas adalah multigravida sebanyak 19 orang (59.4 %).
2. Distribusi frekuensi Frekuensi Nyeri Pre Test dan Nyeri Post Test dapat di lihat bahwa mayoritas nyeri pada pre test adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 22 orang (68.8 %). Sedangkan mayoritas post tes adalah nyeri ringan sebanyak 26 orang (81.3 %).
3. Hasil Uji Normalitas Data Variabel Penelitian
Sebelum menentukan uji statistik, perlu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Normal atau tidaknya distribusi suatu data mempengaruhi jenis analisis data yang akan digunakan, dalam hal ini menentukan apakah jenis analisis data yang digunakan

merupakan parametrik atau non-parametrik. Dari hasil tersebut *p-value* > dari 0.05
artinya data berdistribusi normal.

4. Efektifitas Nyeri Pre Test dan Nyeri Post Test *Qigong Exercise Complementary Therapy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
5. Nilai signifikansi pre test dan post test adalah 0.001 artinya terdapat efektifitas *Qigong Exercise Complementary Therapy* pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Butow, P, Oh, B, Mullan, B, Clarke, S, Beale, P, Pavlakis, N, Kothe, E, Lam, L & Rosenthal, D 2010,
- Choi, SM, Oh, B, Inamori, A, Rosenthal, D & Yeung, A 2013, ‘Effects of Qigong on Depression: A Systemic Review’, Evidence- Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2013, no. 134737, hal. 1-8,
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. Jurnal Bidan “Midwife Journal,” 4(02), 16–24
- Endarwanti, Maya dan Suri Salmiati (2020). Pengaruh Qigong Exercixe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Cimahi Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tahun 2020. J Kebidanan. 2021;12 (1):112-114
- Energy Arts 2014, The Difference between Tai Chi and Qigong, Energy Arts, diakses 27 Januari 2024.
- Impact Of Medical Qigong On Quality Of Life, Fatigue, Mood And Inflammation In Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial’, Annals of Oncology, vol. 21, no. 3, hal. 608-614,.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Journal of Midwifery and Public Health, 1(1), 9-15
- Puspasari, J dan Dian Fitria (2020). Efektifitas Qigong Exercise Selama Kehamilan Dalam Pencegahan Gejala Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja. [online] 4 nomor 1 Jurnal Kesehatan Holistic.
- Tyastuti S. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 1–168 p.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
28 Oktober 2024	10 November 2024	17 November 2024	Ya