

# Pengaruh Relaksasi Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin

Suprapti<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: Suprapti  
E-mail: [suprapti@umg.ac.id](mailto:suprapti@umg.ac.id)

---

## INFORMASI ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Submit : 17-10-2021

Revisi : 30-10-2021

Diterima : 21-11-2021

Publikasi : 30-11-2021

### DOI :

<http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3432>

---

### Keywords:

*Relaxation;*

*Labor pain;*

*Labor progress;*

### Kata Kunci:

Relaksasi;

Nyeri persalinan;

Kemajuan persalinan;

---

## ABSTRACT

Relaxation is a non-pharmacological pain control method which is widely used in the UK. Steer explains that as many as 34 percent of patients use this relaxation method. This pain control technique, including relaxation techniques, teaches the patient to always minimize the activity of the sympathetic and autonomic nervous systems. Relaxation can also be said as a process of making the body and mind rest from all kinds of physical burdens as well as psychological burdens, making the patient calmer. This relaxation technique can make the blood circulation in the uterus, placenta, and fetus smooth so that the need for oxygen and food in the fetus is met. Good blood circulation will cause the muscles that are directly related to the womb as well as the fetus such as the pelvic, abdominal and back muscles to become loose and weak. While at the time of labor, relaxation makes the contraction process will take place naturally, safely, and smoothly. In addition to relaxing the patient, knowledge of how to breathe properly can also help overcome some of the difficulties commonly experienced by pregnant patients. The design of this study used a prospective cohort descriptive design. The population in this study were pregnant women during childbirth at BPM Suprapti, S. ST, M Case. Replacing Gresik as many as 20 people. The procedure of this study was carried out by implementing the application of intranatal relaxation to pregnant women during labor whose clients had previously received an explanation of the research and had signed a letter of approval. relaxation therapy. Of the 10 people who received relaxation therapy, it was known that 10 gave birth normally with the duration of labor from the first stage of the active phase until the baby was born for 3 hours. While 10 respondents who did not receive relaxation therapy, it was found that 5 people experienced normal labor with the length of the labor process starting from the first stage until the baby was born for 6 hours, 2 people were referred because of the prolonged active phase while 3 people were not yet inpartu.

---

## ABSTRAK

Relaksasi adalah sebuah metode pengendalian nyeri nonfarmakologi dimana ia sering digunakan di Inggris. Steer menjelaskan bahwasanya sebanyak 34 persen pasien menggunakan metode relaksasi ini. Teknik pengendalian nyeri ini, termasuk juga teknik relaksasi mengajarkan pasien untuk selalu meminimalisir aktivitas simpatis serta sistem saraf otonom. Relaksasi dapat juga dikatakan sebagai sebuah proses membuat tubuh dan pikiran beristirahat dari segala macam beban fisik juga beban kejiwaan, membuat pasien menjadi lebih tenang. Teknik relaksasi ini dapat menjadikan sirkulasi darah yang ada pada rahim, plasenta, dan janin lancar sehingga kebutuhan akan oksigen serta makanan pada janin terpenuhi. Sirkulasi darah yang baik akan mengakibatkan otot-otot yang

---

berhubungan langsung dengan kandungan juga janin seperti halnya otot panggul, perut, dan punggung menjadi kendor dan lemas. Sedang pada saat terjadi persalinan, relaksasi menjadikan proses kontraksi akan berlangsung alami, aman, dan lancar. Di samping membuat pasien menjadi rileks, pengetahuan tentang cara bernapas dengan baik juga dapat membantu mengatasi beberapa kesulitan-kesulitan yang biasa dialami oleh pasien hamil. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kohort prospektif Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil saat inpartu di BPM Suprapti, S. ST, M Kes. Menganti Gresik sebanyak 20 orang. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan melaksanakan penerapan relaksasi intranatal pada ibu hamil saat inpartu \ yang sebelumnya klien sudah mendapatkan penjelasan tentang penelitian dan telah menandatangani surat persetujuan, Hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang menggunakan teknik relaksasi lebih cepat melalui proses persalinan dibanding dengan pasien bersalin yang tidak mendapatkan terapi relaksasi. Dari 10 orang yang mendapat terapi relaksasi diketahui 10 orang melahirkan secara normal dengan lama persalinan dari kala I fase aktif sampai bayi lahir selama 3 jam. sedangkan 10 responden yang tidak dilakukan terapi relaksasi diketahui 5 orang mengalami persalinan secara normal dengan lama proses persalinan mulai kala I sampai bayi lahir selama 6 jam, 2 orang di lakukan rujukan karena prolonged aktif phase sedangkan yang 3 orang belum inpartu.

---

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembangunan nasional dimana tujuannya adalah adanya peningkatan dari kualitas kesehatan penduduknya, sehingga dapat terwujudnya kesejahteraan sebuah bangsa. Salah satu indikator penting dalam menentukan tingkat kesehatan sebuah bangsa adalah dengan cara mengukur tinggi atau rendahnya angka kematian ibu dan anak. Angka Kematian yang terjadi pada Ibu (AKI) biasanya didasari oleh resiko-resiko kematian yang terkait dengan proses persalinan, melahirkan, komplikasi kehamilan, perawatan obstetrik pada masa nifas.

Kematian ibu dapat di artikan sebagai kematian seorang wanita hamil atau juga dalam periode 42 hari setelah akhir kehamilannya tanpa memandang lama dan lokasi kehamilannya. Kematian biasanya disebabkan oleh adanya penyebab-penyebab yang mana berhubungan dengan kehamilan atau diperburuk bisa juga dengan pelaksanaan kehamilannya, akan tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan secara kebetulan (Saifudin,

2005). Sebagian besar kehamilan yang terjadi pada 200 juta wanita setiap tahunnya, berakhir dengan kelahiran bayi hidup hanya pada ibu yang sehat, meskipun demikian, terjadi pada beberapa kasus persalinan malah menjadi peristiwa yang tidak membahagiakan, karena ibu harus melewati beberapa masa yang penuh dengan rasa takut, nyeri, penderitaan dan bahkan kematian (WHO, 2015).

Upaya dalam rangka mengurangi rasa tidak nyaman atau nyeri selama proses persalinan diperlukan adanya intervensi farmakologis nyeri dan non farmakologis. Namun yang terjadi pada kenyataannya, tidak sedikit temuan-temuan ilmiah meski bukan pada konteks domain kebidanan yakni dengan mengupayakan proses reproduksi berjalan dengan fisiologis tetapi lebih kearah medikal. Misalnya penggunaan berbagai macam obat dalam mempercepat proses persalinan misal mesoprostol yang sebetulnya sangat dilarang dan berbahaya yang bisa mengakibatkan ruptura uteri berdasarkan pada filosofi diatas, maka manajemen asuhan persalinan haruslah memanfaatkan alarm dan kompetensi dan kualitas pelayanan

serta tingkat kepatuhan bidan yang paling utama dan penerapan asuhan persalinan normal bidan misalnya dengan penerapan Hypnobirthing intranatal (Damayanti, 2015). Mengurangi nyeri dan kemajuan persalinan yang aman nyaman. serta relaksasi yang sering dianjurkan oleh bidan.

Dilihat dari segi psikologis Menurut Erwin Kusuma Sp.Kj, psikiater anak dan remaja, medical pada dasarnya manusia ibarat biokomputer, perlu adanya keseimbangan yang terjadi antara tubuh dan pikiran untuk mencapai sebuah kondisi yang sehat. Pada kondisi ibu hamil, hormon biasanya cenderung menciptakan sebuah ketidakstabilan pada tubuh dan juga pikiran. Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks pada tubuh dan pikiran. Pada saat sedang beristirahat dalam keadaan duduk atau terbaring, ibu hamil harus rileks sehingga membuat otot-otot dinding perut dan rahim menjadi rileks. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon.

Perubahan ini akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Perasaan takut dan tegang yang dapat menyebabkan nyeri pada saat persalinan, dapat diredakan/dikurangi dengan cara meningkatkan pengetahuan ibu akan hal-hal yang dapat terjadi saat persalinan nanti, dengan meningkatkan kepercayaan diri pada ibu dan relaksasi pernafasan saat persalinan. (Winkjosastro, 2008).

Teknik relaksasi pernafasan adalah sebuah teknik yang dapat menjadi pereda nyeri dan banyak memberikan sumbangsiah besar yang dapat mencegah kesalahan berlebihan pada saat pasca persalinan. Adapun selama proses persalinan, relaksasi bernafas bisa mempertahankan komponen-komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga mengakibatkan berkurang meningkatnya suplai darah, yang dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan supaya ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan berlangsung (Wildan,

Jamhariyah, & Purwaningrum, 2012). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan ibu inpartu fase aktif.

## METODE

Lokasi dan Desain Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di PMB Suprapti, S.ST, M.Kes Desa Domas, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik dengan menggunakan rancangan One Group Pre Test-Post Test Design. Penelitian dilakukan pada Bulan Januari 2021.

Populasi yang ada pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Juli dan Agustus PMB Suprapti, S.ST, M.Kes Desa Domas, Kec. Menganti, Kabupaten Gresik. Teknik pengambilan sampel dengan cara accidental sampling dengan jumlah sampel 23 ibu bersalin.

Data yang ada kemudian diolah dengan menggunakan pendekatan metode uji statistik yaitu Analisis univariat yang mana dipergunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel tingkat nyeri sebelum diberikannya teknik relaksasi nafas dalam dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan mean dependent yaitu dengan uji dependent t-test.

Uji ini dipergunakan dalam menguji perbedaan antara rata-rata nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa teknik relaksasi dengan data responden sebagai berikut responden dengan nyeri sedang (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Nyeri sebelum dan Setelah Perlakuan Teknik Relaksasi**

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	%
Sebelum Perlakuan		
Ringan	0	0
Sedang	15	65,2
Berat	8	34,8
Sesudah Perlakuan		
Ringan	18	78
Sedang	5	21,7
Berat	0	0
Total	23	100

Sumber: Data Primer, 2021

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa, sebelum dilakukannya teknik relaksasi nafas yaitu Nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Sedangkan setelah teknik relaksasi yaitu nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden.

**Tabel 2. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif**

Tingkat Nyeri	Mean	SD	T	p
Pre	1,65	0,487	16,271	0,000
Post	2,78	0,422	31,642	

Sumber: Data Primer, 2021

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa, untuk pre test dan post test diperoleh nilai rata-rata sebesar 1,65 dan 2.78 dengan harga t hitung sebesar 16,272 dan 31,642. Maka berdasarkan hasil uji T dengan menggunakan program komputer diperoleh value sebesar 0.000 jika dibandingkan dengan 0.05, maka nilai tersebut menunjukkan value < , sehingga kesimpulannya adalah  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di PMB Suprapti, S.ST, M.Kes Desa Domas, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.

## PEMBAHASAN

Teknik relaksasi pernafasan dapat mengendalikan nyeri pada saat persalinan dengan meminimalisir aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Diantaranya dengan adanya peningkatan pada aktifitas komponen-komponen saraf parasimpatik vegetatif pada ibu secara menyeluruh. Teknik itu disinyalir dapat mengurangi sensasi rasa nyeri yang terjadi dan juga dapat mengendalikan intensitas reaksi pada ibu terhadap rasa nyeri yang ada. Stres yang disebabkan oleh hormon adrenalin dan kortisol akan menurun, dengan begitu pasien bisa mengoptimalkan konsentrasinya dan merasa lebih tenang sehingga ibu merasa mudah dalam mengatur pernafasan hingga gelombang pernafasan dimana kurang dari 60-70x/menit. Teknik relaksasi terbukti ampuh dengan mengoptimalkan kecakapan individu dalam menoleransi nyeri. Relaksasi serta pernapasan yang dapat dikontrol dengan baik juga bisa meningkatkan kemampuan ibu dalam mengatasi perasaan cemas dan meningkatnya kemampuan mengendalikan diri supaya tidak mengakibatkan stres dan nyeri (Judha, 2012).

Pemberlakuan teknik relaksasi pernafasan sedikit banyak dapat memberikan pengaruh pada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi selama 30 menit. Hal-hal seperti ini juga dapat dibuktikan dengan hasil selama adanya penelitian yang diantaranya dilakukan sebelum pemberlakuan yang mana memperlihatkan tidak ada rasa nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Primi maupun multi tetap akan mengalami yang namanya perasaan nyeri pada waktu terjadinya persalinan. Rasa nyeri persalinan itu diakibatkan karena proses membukanya servik, serta peregangan segmen bawah rahim dan terjadi akibat kontraksi.

Sesuai dengan teorinya, bahwa nyeri yang terjadi pada saat pembukaan itu karena disebabkan oleh terbukanya mulut rahim dimana peregangan yang terjadi pada otot polos merupakan rangsangan yang cukup untuk

menimbulkan nyeri, terdapat hubungan yang erat antara besarnya terbukanya mulut rahim dan dorongan rasa nyeri (semakin membuka semakin terasa nyeri), terdapat adanya hubungan antara timbulnya kontraksi pada rahim dan rasa nyeri/sakit dimana terasa kira-kira 15-30 detik setelah mulainya kontraksi rahim.

Sedangkan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden. Dewasa ini dipengaruhi oleh adanya pemberian teknik relaksasi pernafasan. Teknik relaksasi pernafasan ini adalah salah sebuah metode sebagai alternatif penghilang rasa nyeri/sakit secara non farmakologi. Pada prinsipnya teknik relaksasi pernafasan ini dapat meminimalisir perasaan tegang pada pasien yang dapat membuat stress pada saat nyeri proses persalinan terjadi, dengan diterapkannya teknik relaksasi pernafasan ini maka akan menjadikan rileks pada tubuh dan akan menstop produksi hormon seperti hormon adrenalin dan semua hormon yang dibutuhkan saat pasien merasa stress, maka hormon-hormon itu akan tergantikan oleh hormon yang lain yaitu hormon endorphin. Hormon endorphin adalah hormon yang dapat berfungsi sebagai hormon penghilang rasa sakit (Judha, 2012).

Pernyataan yang dikemukakan oleh Mander (2004) bahwasanya sebuah tindakan utama dari relaksasi dapat dianggap sebagai "menutup gerbang" untuk dapat menghambat rangkaian perjalanan rangsangan pada nyeri dipusat yang tingkatannya lebih tinggi dari pada sistem saraf pusat. Selanjutnya ransangan ini, taktil dan adanya perasaan positif yang mulai berkembang pada saat diberlakukannya teknik relaksasi pernafasan dengan penuh perhatian lebih dan empatik sehingga dapat bertindak serta memperkuat efek teknik dari relaksasi pernafasan dalam mengendalikan perasaan nyeri (Judha, 2012).

Dari hasil analisis didapatkan "mean" untuk pre test sebesar 1,65 dan untuk post test

sebesar 2,78. Sebelum dilakukan uji statistik maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan "one- sample kolmogrov - smirnov" dengan hasil untuk pre test sebesar 0,370 dan post test sebesar 0,217. Dari hasil diketahui bahwa distribusi data normal karena nilai  $>0,05$ . Karena distribusi data normal maka dilakukan tes statistik "paired sample t.test" dengan hasil "Asymp. Sig." sebesar 0,000. Karena hasilnya  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam merespon adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I difase aktif.

Hasil research yang dilakukan, serupa dengan penelitian yang dikerjakan oleh saudari Wenny Putri Lestari, tahun 2015 yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta. Dengan hasil bahwasanya, intensitas nyeri yang terjadi sebelum diberikannya teknik relaksasi pernafasan rata-rata pasien mengalami nyeri berat dan sesudah diberikannya teknik relaksasi pernafasan rata-rata pasien mengalami nyeri ringan. Sehingga dari peneltian ini dapat disimpulkan bahwasanya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada pasien persalinan normal kala 1 fase aktif sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan. Akan tetapi teknik ini bisa berhasil jika pasien kooperatif.

Dalam penelitian lain juga disebutkan dan juga disupport oleh penelitian-penelitian lain seperti oleh Siti Farida tahun 2015, dengan judul Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di BPM Fajar Endrowati Boyolali, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas secara efektif mampu meminimalisir rasa nyeri pada saat proses lahiran sedang berlangsung. Keuntungan yang paling utama adalah teknik relaksasi nafas tersebut dapat memberikan perasaan rileks didalam mengendalikan pernafasan sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Grantiny Dick-Read dalam 2 karya bukunya yang berjudul *Natural Childbirth* (1933)

dan *Childbirth Without Fear (1944)* juga menjelaskan bahwasanya rasa nyeri saat persalinan terjadi merupakan *effect* dari pengaruh-pengaruh sosial dan sindrom rasa takut, tegang dan nyeri, dan untuk mengganti perasaan takut ataupun rasa nyeri tersebut maka di adakanlah program DickRead yang meliputi adanya memberi informasi-informasi tentang proses bersalin, disamping juga nutrisi, higienis serta informasi-informasi latihan-latihan fisik yang mana adalah latihan relaksasi pernafasan yang dilakukan ketika dalam keadaan sadar dan latihan-latihan pola pernafasan (Damayanti, 2015).

Teori Chy yiyang juga menyatakan bahwasanya pada masa lahiran dan pasca melahirkan, beberapa latihan fisik memang dianjurkan dalam rangka membantu proses kelahiran dan pemulihan pasca melahirkan. Latihan pernafasan khusus biasanya memang jarang dianjurkan. Akan tetapi, jika sudah merasa lebih terampil didalam melaksanakan latihan pernafasan dalam, maka perlu melakukan dan membangun latihan-latihan fisik serta pernafasan yang mana akan memberikan dampak yang lebih baik bagi tubuh, metode psikoprofilaktik adalah sebuah persiapan secara psikologis atau fisik dimana seorang pasien ketika menjelang proses bersalin atau biasa disebut juga dengan metode lemaze atau bahkan metode lain yang biasa digunakan untuk persalinan secara alami. Kesemua metode-metode tersebut memerlukan kemampuan bernafas yang sesuai dengan tahapan-tahapan saat proses persalinan pembukaan, termasuk pada saat peralihan dan pengejanan dengan memakai metode Chy Yi. Pada teknik yang dilakukan ini, yaitu tidak hanya dapat dipergunakan kepada individu yang sedang sakit saja, akan tetapi bisa juga dipergunakan pada individu yang sedang sehat.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil analisa dan pembahasan dari penelitian di atas bahwasanya memberikan teknik relaksasi pernafasan secara

efektif dapat meminimalisir tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif karena dalam hasil penelitian tersebut terdapat perbedaan yang cukup relevan antara sebelum dilakukan dan setelah dilakukan pemberian teknik pernafasan (hasil :  $t$  hitung dan  $t$  tabel , Sehingga  $>$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dan  $0,000 < 0,05$  ( $p < \alpha$ ).

Maka diharapkan dalam rangka mengembangkan pelayanan yang ada pada puskesmas supaya dengan teknik relaksasi nafas pada pasien inpartu kala I fase aktif, dapat dijadikan sebagai upaya terapi pereda nyeri yang tidak banyak menimbulkan efek samping sehingga bermanfaat bagi peningkatan pelayanan kesehatan serta pengembangan ilmu kebidanan di puskesmas-puskesmas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianti Wayan, Erawati Sri LP, Suinri Nyoman. 2015. Jurnal Skala Husada.Vol 12Nomor 1
- Damayanti, I. P. (2015). Hubungan Teknik Pernafasan dengan Kemajuan Persalinan The Correlations of Breathing Techniques With The Progress of Childbirth. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 21-24.
- Farida Sitti. 2016. Maternity : Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan. Vol 3Nomor 3 Irianto, Koes. 2014. Biologi Reproduksi. Alfabeta.Bandung
- Hani, U. 2010. Pengaruh Stimulasi Counter Pressure Disertai Teknik Pernafasan terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Primigravida Kala Satu Fase Aktif. Vol 7, No. 1,hlm 11-15.
- Maryunani, A. 2010. Nyeri Dalam Persalinan:Tehnik dan Cara
- Saifudin, A. B. (2005). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- WHO. (2015). *Reduction of Maternal Mortality*. Retrieved from A joint WHO/UNFPA/Worldhealthstattement/Gen eva

Wildan, M., Jamhariyah, & Purwaningrum, Y. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012. *Jurnal IKESMA*, 9(1), 65-73.

Winkjosastro, H. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Yanti, Herna. 2015. *Jurnal Ilmiah: Research Sainis*. Vol 1 Nomor 1 (Simkin, 2007)