

**PENGARUH TERAPI YOGA *SURYA NAMASKARA* DAN
ALUNAN *RELAXING MUSIC TRADITIONAL BALI*
TERHADAP NYERI *DISMENOREA* REMAJA
PUTRI DI DESA SINGAPADU KALER
GIANYAR**



SKRIPSI

Oleh:

NI NYOMAN WARGO DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH TERAPI YOGA *SURYA NAMASKARA* DAN
ALUNAN *RELAXING MUSIC TRADITIONAL BALI*
TERHADAP NYERI *DISMENOREA* REMAJA
PUTRI DI DESA SINGAPADU KALER
GIANYAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:
NI NYOMAN WARGO DEWI
NIM.A1220037**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI YOGA *SURYA NAMASKARA* DAN
ALUNAN *RELAXING MUSIC TRADITIONAL BALI*
TERHADAP NYERI *DISMENOREA* REMAJA
PUTRI DI DESA SINGAPADU KALER
GIANYAR**

Diajukan Oleh:

**NI NYOMAN WARGO DEWI
NIM.A1220037**

Mangupura, 10 Februari 2022

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN :1126098501**

Pembimbing II



**Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN :0809018701**



Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



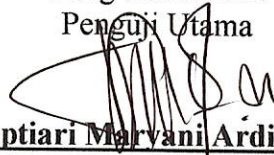
**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI
BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USAHA BALI**

Tanggal : 18 Februari 2022

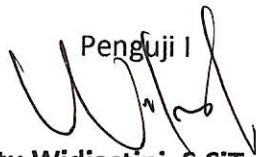
Yang terdiri dari:
Penguji Utama



Ni Made Septiari Marvani Ardi, S.ST., M.Kes

NIDN: 0822098902

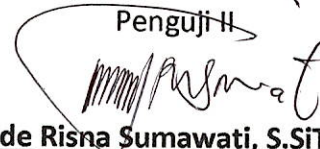
Penguji I



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes

NIDN :1126098501

Penguji II



Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes

NIDN :0809018701



Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2022

Ni Nyoman Wargo Dewi

Pengaruh Terapi Yoga *Surya Namaskara* Dan Alunan *Relaxing Music Traditional* Bali Terhadap Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Di Desa Singapadu Kaler Gianyar

XIV+ 50 + 11 tabel + 10 gambar + 1 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea adalah gangguan aliran darah atau nyeri haid. *Dismenorea* pada umumnya dialami oleh remaja putri kurang lebih dua sampai tiga tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*), sehingga *dismenorea* dapat timbul pada usia 14-15 tahun. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, yaitu lebih dari 50%. Di Indonesia prevalensi nyeri haid berkisar 45-50% dikalangan usia produktif. Angka kejadian *dismenorea* primer pada wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89% Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa *dismenorea* yang dialami remaja putri salah satunya adalah melakukan terapi Yoga Surya Namaskara dan mendengarkan alunan *Relaxing Music Traditional* Bali. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi Yoga *Surya Namaskara* dan alunan *Relaxing Music Traditional* Bali terhadap nyeri *dismenorea* remaja putri.

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* menggunakan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design* dengan sampel sebanyak 30 orang remaja putri yang mengalami *dismenorea* di Desa Singapadu Kaler Gianyar. Sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dan dilakukan pengukuran setelah diberikan intervensi (*post-test*), sedangkan kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dan *Mann Whitney U-Test* untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Ada penurunan rasa nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan terapi yoga *surya namaskara* dan alunan *relaxing music traditional* Bali. Dimana sebelum diberikan *treatment* yoga pada kedua kelompok yaitu $p \text{ value} = 0,705$ yang artinya $p \geq 0,05$. Setelah diberikan *treatment* yoga pada kelompok eksperimen ditemukan nilai $p = 0.003$ yang artinya $p \leq 0,05$. Disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi yoga *surya namaskara* dan alunan *relaxing music traditional* terhadap penurunan rasa nyeri *dismenorea* Remaja Putri Di Desa Singapadu Kaler Gianyar.

Kata Kunci : *dismenorea, yoga surya namaskara, relaxing music traditional*

Daftar Pustaka: 29 (2011-2020)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESIONAL PROGRAM**

Undergraduate Thesis, February 2022

Ni Nyoman Wargo Dewi

The Effect of Surya Namaskara Yoga Therapy and Relaxing Traditional Balinese Music on Dysmenorrhea Pain felt by Adolescent Girls in Singapadu Kaler Village Gianyar

XIV+ 50 + 11 tables + 10 figures + 1 schematic + 14 appendixes

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a disorder of blood flow or menstrual pain. Dysmenorrhea is generally experienced by adolescent girls approximately two to three years after the first menstruation (menarche), therefore dysmenorrhea can occur at the age of 14-15 years. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, which is more than 50%. In Indonesia, the prevalence of menstrual pain ranges from 45-50% among productive ages. The incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls aged 14-19 years in Indonesia is around 54.89%. Many things can be done to reduce the sense of dysmenorrhea experienced by adolescent girls, one of them is by doing Surya Namaskara Yoga therapy and listening to the strains of Relaxing Traditional Balinese Music. The purpose of this study was to determine the effect of Surya Namaskara Yoga therapy and Relaxing Traditional Balinese Music on dysmenorrhea pain felt by adolescent girls.

This study used a quasi experiment using a non-equivalent control group design with a sample of 30 adolescent girls who experienced dysmenorrhea in Singapadu Kaler Village, Gianyar. The sample was divided into two groups, namely the experimental and control group. In the experimental group, measurements were taken before being given the intervention (pre-test) and measurements were taken after being given the intervention (post-test), while the control group was not given the intervention but still took measurements of the pre-test and post-test. Data were analyzed using the Wilcoxon test to compare the results of the pretest and posttest and the Mann Whitney U-Test to compare the experimental and control group.

There was a decrease in the dysmenorrhea pain of in the experimental group before and after being given Surya namaskara yoga therapy and the relaxing strains of traditional Balinese music. Before beign given yoga treatment to both groups, the p value = 0.705, which means p 0.05. After being given yoga treatment in the treatment group, it was found that the value of p = 0.003 which means p 0.05. It was concluded that there was an effect of Surya Namaskara Yoga therapy and Relaxing Traditional Balinese Music on dysmenorrhea pain felt by adolescent girls in Singapadu Kaler village, Gianyar.

Keywords: dysmenorrhea, surya namaskara yoga, relaxing traditional music

Bibliography: 29 (2011-2020)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Wargo Dewi

NIM : A1220037

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Yoga *Surya Namaskara* Dan Alunan *Relaxing Music Traditional Bali* Terhadap Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Di Desa Singapadu Kaler Gianyar.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, 28 Januari 2022



Handwritten signature of Ni Nyoman Wargo Dewi.

(Ni Nyoman Wargo Dewi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Terapi Yoga *Surya Namaskara* Dan Alunan *Relaxing Music Traditional Bali* Terhadap Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Di Desa Singapadu Kaler Gianyar” tepat pada waktunya.

Penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang Penelitian ini.
3. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan Penelitian ini.
4. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan Penelitian ini.

5. Kedua orang tua (I Made Sutirtha dan Ni Made Nurasih) yang senantiasa memberikan dukungan moriil, materiil, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Suami (I Made Dedik Susila) yang selalu mendukung baik materiil dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Anak-anak (Gede Bagus Laksana Putra dan Made Anasuya SW) yang selalu membantu dan mendukung penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Remaja Putri yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Teman teman seperjuangan program S1 Kebidanan Angkatan I yang sudah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Dan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Mangupura,

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja.....	8
B. <i>Dismenorea</i>	9
C. Konsep Nyeri.....	12
D. Konsep Yoga Surya Namaskara.....	15
E. Konsep <i>Relaxing Music Traditional</i> Bali.....	22
F. Kajian Empiris.....	23
G. Kerangka Teori.....	25

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	26
A. Kerangka Konseptual	26
B. Hipotesis	27
C. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan sampel penelitian	30
C. Tempat Penelitian	31
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpulan Data	34
G. Prosedur pengumpulan data	35
H. Pengolahan data	37
I. Analisis data	38
BAB V HASIL	40
A. Tempat dan Waktu penelitian.....	40
B. Analisis Deskriptif.....	41
C. Uji Normalitas	43
D. Analisis <i>Inferensial</i>	43
BAB VI PEMBAHASAN.....	45
A. Interpretasi Penelitian.....	45
B. Keterbatasan Penelitian	47
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	47
BAB VII PENUTUP	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional Pengaruh Terapi Yoga <i>Surya Namaskara</i> dan Alunan <i>Relaxing Music Traditional</i> Bali Terhadap Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri Di Desa Singapadu Kaler Gianyar	28
Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Desa Singapadu Kaler Gianyar.....	41
Tabel 5.2 Perbandingan Karakteristik Responden berdasarkan Usia Menstruasi Pertama di Desa Singapadu Kaler Gianyar.....	42
Tabel 5.3 Uji Normalitas Remaja Putri pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi sebelum diberikan terapi.....	42
Tabel 5.4 Uji Normalitas Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	43
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Terapi Yoga <i>Surya Namaskara</i> dan Alunan <i>Relaxing Music Traditional</i> Bali Terhadap Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di Desa Singapadu Kaler, Gianyar	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Numerical Rating Scale</i>	15
Gambar 2.2 Posisi <i>Pranamasana</i>	17
Gambar 2.3 Posisi <i>Hasta Uttanasana</i>	18
Gambar 2.4 Posisi <i>Pada Hastanasa</i>	18
Gambar 2.5 Posisi <i>Asvasancalanasana</i>	19
Gambar 2.6 Posisi <i>Parvatasana</i>	20
Gambar 2.7 Posisi <i>Asthangga Namaskara</i>	20
Gambar 2.8 Posisi <i>Bhujanggasana</i>	21
Gambar 2.9 Kerangka Teori Pengaruh Terapi <i>Yoga Surya Namaskara</i> dan <i>Alunan Relaxing Music Traditional Bali</i> terhadap Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di Desa Singapadu Kaler Gianyar...	25
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group</i>	29

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 3.1 Kerangka Kosep	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Informasi Untuk Orang Tua Atau Wali
- Lampiran 5. Lembar Observasi Skala Nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)*
- Lampiran 6. Kuesioner Nyeri Haid
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga *Surya Namaskara*
- Lampiran 8. Leaflet Yoga *Surya Namaskara*
- Lampiran 9. Uji Etik
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian Dari Kampus
- Lampiran 11. Surat Balasan Ijin Penelitian Dari UPTD Puskesmas Sukawati II
- Lampiran 12. Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Desa Singapadu Kaler
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Lembar bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Arikunto, S. (2011). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dahlan, A., & Tri, V. S. (2017a). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang*. *Jurnal Ipteks Terapan*, 2(1), 141–157.
- Dahlan, A., & Tri, V. S. (2017b). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang*. *Journal Endurance*, 2(2), 37–44.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi)*. Cv. Trans Info Media.
- Dwitayasa, M. I. (2018). *Hidup Sehat Bersama Yoga*. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 82–91.
- Ervianti, A. (2019). *Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik Philharmonic Orchestra Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 2 Madiun*. *Jurnal Kesehatan*, 9(8), 49–62.
- Fidiarti, M., Widyoningsih, & Engkartini. (2018). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching dan Musik Klasik terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 9(2), 133–138.
- Ganong, W. (2017). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (24th ed.)*. EGC.
- Ituga, A. S., Yusrah, T., & Tutik, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri*. *Journal Window Of Nursing*, 01(02), 61–72.
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Ketut, N., Muliartini, P., Asana, P. Y., & Pendahuluan, I. (2018). *Struktur Latihan Surya Namaskara*. 1(2).
- Kristyari1, A., Widiastini, L. P., & Aswitami, I. P. (2017). *Pengaruh Pendidikan Sex Dengan Kesiapan Psikologi Remaja Putri Pra-Pubertas Menghadapi Menarche Effect of Sex Education With Psychological Preparedness Pre-Menarche Puberty Dealing in Sdn 1 Kerambitan*. *Jurnal Publikasi Penelitian Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(8), 1–12.

- Kusumayanti, W. N., Yuliari, S. A. M., & Suatama, I. B. (2018). *Terapi Yoga Asanas Untuk Mengatasi Dismenorea Di Kota Denpasar*. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*, 8(4), 13–25.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. EGC.
- Moeleong. (2018). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa*. Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuriska Putri, D. (2014). *Pengaruh Pemberian Expressive Movement Music Modality Therapy terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Rumah Asuh Anak & Lansia (Raal) Griya Asih Lawang Kabupaten Malang*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan (9 ed., Vol. 2)*. (E. Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.). Salemba Medika.
- Purnamawati, J., Anita, I., & Dewi, S. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di SMP Negeri 1 Kebakkramat*. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(4), 1–12.
- Saifudin, M., & Wijaya, P. (2016). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun)*. *Journal of Ners Community*, Vol 07(1), 21–32.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.
- Supriadin, S., Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). *Pengaruh Dance Movement Therapy terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 215–225. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.511>
- Syah, I., & Rika, Z. P. (2019). *Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren*. *Journal of Community Health Mercusuar*, 3(2), 32–38.
- Umiyah, A. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea*. *Journal Oksitosin Kebidanan*, 1(2), 109–116.

Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2019). *The Effect of Health Education about Menstruation on Psychological Readiness of Pre-Adolescent Girls in Facing Menarche*. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 69–73. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.216>

Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.