

# FIX NYERI

*by* 1 1

---

**Submission date:** 08-Feb-2023 08:00PM (UTC-0800)

**Submission ID:** 2009793422

**File name:** NYERI\_EPISIOTOMI.docx (66.88K)

**Word count:** 2559

**Character count:** 16405



## Analisis Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum di RSUD Genteng Banyuwangi

Rahmawati Raharjo, Ayuk Naimaha, Rini Setyawati<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Universitas Bakti Indonesia, Banyuwangi, Indonesia

Email korespondensi: [rahmawatiharjo2@gmail.com](mailto:rahmawatiharjo2@gmail.com)  
(081249818600)

### Abstract

Postpartum pain experienced by every woman has varying degrees of pain with different pain thresholds. Post partum pain is caused by a tear in the birth canal / perineum due to an episiotomy with the aim of preventing spontaneous perineal tearing and facilitating delivery. The research method used is experimental research with pre-experimental design research techniques. Experimental research method is a research method carried out to find the effect of certain treatments under controlled conditions. The research variables consisted of the independent variable (progressive relaxation technique) and the dependent variable (episiotomy wound pain). The population was 35 respondents with episiotomy wounds at the Genteng Regional Hospital Banyuwangi. The sampling method in this study used a total sampling technique so that the sample used was 35 respondents. The instrument in this study used MC Gill's observation sheet with the aim of assessing pain response in mothers with episiotomy wounds. The analytical test used is the Wilcoxon test (sig value  $<0.05$  then  $H_a$  is accepted) and is used as an alternative to the Paired Sample T Test if the data is not normally distributed. From the results of the study, it was concluded that there was a difference in pain scale between the pre test and post test (sig value 0.000, where the sig value was  $0.000 < 0.05$ ). Progressive relaxation has a positive impact on quality of life which includes multiple dimensions such as increased sleep quantity and quality, decreased physical restrictions, mothers will be more independent in carrying out activities, social relationships, sexual life can take place according to the postpartum phase

Keywords: Episiotomy pain, Post partum, Progressive relaxation

### Abstrak

Nyeri pasca persalinan yang dialami setiap wanita memiliki derajat nyeri yang bervariasi dengan rentang ambang nyeri yang berbeda. Nyeri post partum diakibatkan karena robekan jalan lahir / perineum akibat tindakan episiotomi dengan tujuan mencegah robekan spontan perineum dan mempermudah kelahiran. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan teknik penelitian pre eksperimental design. Metode penelitian eksperimental adalah metode penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (teknik relaksasi progresif) dan variabel terikat (nyeri luka episiotomi). Populasi sebanyak 35 responden dengan luka episiotomi di Rumah Sakit Daerah Genteng Banyuwangi. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan 35 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi MC Gill dengan tujuan menilai



respon nyeri pada ibu dengan luka episiotomi. Uji analisis yang digunakan adalah Uji Wilcoxon (nilai sig < 0,05 maka  $H_0$  diterima) dan digunakan sebagai alternatif pengganti uji Paired Sample T Test jika data tidak berdistribusi normal. Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara pre test dan post test (nilai sig 0,000, yang mana nilai sig  $0,000 < 0,05$ ). Relakasi progresi berdampak positif pada kualitas hidup yang meliputi multidimensi seperti kuantitas dan kualitas tidur meningkat, pembatasan fisik menurun, ibu akan lebih cepat mandiri dalam menjalankan aktivitas, hubungan sosial, kehidupan seksual dapat berlangsung sesuai dengan fase masa nifas.

**Kata kunci:** *Episiotomy pain, Post partum, Progressive relaxation*

## PENDAHULUAN

Partus merupakan proses alami yang dialami setiap ibu hamil yang sudah memasuki usia kehamilan aterm. Persalinan normal atau secara pervaginam dianggap lebih bermanfaat karena proses pemulihan pasca persalinan lebih cepat (Senol & Aslan, 2017). Pada setiap persalinan, Episiotomi hampir menjadi prosedur yang dilakukan pada ibu bersalin. Episiotomi meningkatkan resiko kerusakan sfingter ani, penyembuhan luka yang tidak tepat, hematoma, infeksi dan nyeri perineum (Pebolo, Judith, & Kabonge Dan, 2019).

Nyeri perineum pada ibu post partum, manifestasi klinis yang umum dan sering dianggap individu sebagai masalah dan persisten. Nyeri pasca persalinan yang dialami setiap wanita memiliki derajat nyeri yang bervariasi dengan rentang ambang nyeri yang berbeda (Munro, George, Chorney, Snelgrove-Clarke, & Rosen, 2017). Nyeri post partum diakibatkan robekan jalan lahir / perineum akibat tindakan episiotomi dengan tujuan mencegah robekan spontan perineum dan mempermudah kelahiran (Lukman, Siti Rahma, 2020).

Penelitian Karaçam, Ekmen, Calişır, & Seker (2013) mengidentifikasi dari 396 primipara yang berpartisipasi dalam penelitian, 223 (56,3%) menjalani episiotomi, dan ibu post partum dengan

episiotomy akan mengalami nyeri perineum yang lebih lebih sering secara signifikan dan lebih parah pada hari pertama postpartum. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 100% wanita persalinan normal mengeluhkan nyeri, dengan komposisi 72% nyeri berat dan 27% nyeri sedang (Kuncahyana, Faizah Betty, & Ambarwati, 2013).

Nyeri perineum yang berkembang selama periode postpartum mempengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, dan social saat masa nifas. Hal itu juga dikaitkan terganggunya proses pemberian ASI, hubungan dengan bayi dan keluarga serta pemulihan aktifitas seksual (Lim et al., 2020). Durasi nyeri perineum yang berlangsung selama berjam-jam pasca persalinan secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup seperti menimbulkan ketidaknyamanan selama aktivitas fisik, eliminasi terganggu, insomnia, kelelahan bahkan dalam jangka panjang wanita bisa saja cemas berlebihan dan mengalami depresi (Bahrami, Karimian, Bahrami, & Bolbolhaghghi, 2014).

Oleh sebab itu, perlu adanya pemantauan nyeri perineum secara berkala untuk memfasilitasi ibu beradaptasi terhadap periode post partum, proses laktasi, interaksi dengan anggota keluarga dan menentukan manajemen penanganan nyeri perineum. Pengobatan nyeri perineum postpartum selain dapat dilakukan dengan metode

farmakologis, bisa juga dengan metode nonfarmakologis (Petersen, 2011). Beberapa penelitian membuktikan terapi nonfarmakologis efektif menurunkan nyeri. Metode pereda nyeri tersebut dapat dilakukan dengan akupuntur, yoga ditraski, relaksasi, terapi es, hydrotherapy dan terapi inframerah (Girsang & Elfira, 2021).

Pendekatan nonfarmakologis perlu dikembangkan karena efek samping yang ditimbulkan minimal dan proses menyusui tidak terganggu. Relaksasi merupakan cara pengendalian nyeri yang paling sering digunakan. Beberapa teknik relaksasi yang dapat diimplementasi yaitu relaksasi napas dalam, relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif (Pragholapati, 2020). Relaksasi otot progresif adalah terapi dengan melakukan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot secara berturut-turut untuk menginduksi keadaan relaksasi otot-otot utama tubuh. Kondisi relaksasi otot yang mendalam dapat dipertahankan karena kerja berbagai kelompok otot dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke bawah saling berkoordinasi, berkontraksi dan berelaksasi (Wijaya & Nurhidayati, 2020). Teknik ini dapat dilakukan oleh semua orang sekitar 10-20 menit setiap harinya. Secara umum teknik ini digunakan mulai dari bagian ekstremitas bawah lalu diakhiri dibagian wajah, perut dan dada dengan posisi teknik duduk atau berbaring, gunakan pakaian yang nyaman dan memilih tempat yang nyaman dan tenang (Sundram, Dahlui, & Chinna, 2016). 1

Efek teknik relaksasi otot progresif mengaktifkan saraf parasimpatis dan menurunkan saraf simpatis, pengurangan kadar kortisol dan katekolamin, serta tersekresikannya lebih banyak endorfin. Endorpin memiliki peran sebagai neurotransmitter yang berikatan dengan reseptor opioid sehingga stimulus nyeri

terhambat (Eva Dwi Ramayanti, Erik Irham Lutfi, 2021). Pengurangan stimulus nyeri berdampak positif pada kualitas hidup yang meliputi muldimensi seperti kuantitas dan kualitas tidur meningkat, pembatasan fisik menurun, ibu akan lebih cepat mandiri dalam menjalankan aktivitas, hubungan sosial, kehidupan seksual dapat berlangsung sesuai dengan fase masa nifas (Aziz Ismail & Elgzar, 2018).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimental dengan tehnik penelitian *pre eksperimental design* yang merupakan metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali. Penelitian di lakukan selama 3 bulan di mulai dari bulan Maret – Juni 2022 di RSUD Genteng Banyuwangi dengan populasi sebanyak 35 ibu postpartum yang mengalami luka episiotomi. Tehnik sampling menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan 35 responden.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi *MC Gill* dengan tujuan menilai respon nyeri pada ibu dengan luka episiotomi. Responden yang terlibat dalam penelitian sudah mengisi *informed consent*, dan memerhatikan aspek kerahasiaan *confidentiality* dan *anonymity* dari setiap responden. Hasil observasi skala nyeri didapatkan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif, kemudian dilakukan uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan.

## HASIL

Hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Paritas

No	Variabel	f	%
1.	Usia		
-	< 25 tahun	17	48,6
-	26 – 35 tahun	13	37,1
-	36-45 tahun	5	14,3
2.	Paritas		
-	Primipara (1 anak)	22	62,9
-	Multipara (2-4 anak)	11	31,4
-	Grandemulti (> 4 anak)	2	5,7

Tabel 2. Distribusi Nyeri Luka Episiotomi Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Nyeri Luka Episiotomi	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	11	31,4
Nyeri ringan	0	0	24	68,6
Mengganggu kenyamanan	6	17,1	0	0
Nyeri menggelisahkan	19	54,3	0	0
Nyeri menyusahkan	10	28,6	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dilakukan tehnik relaksasi progresif ditemui ibu yang merasakan nyeri pada tingkat menggelisahkan sebanyak 19 orang (54,3%), pada skala nyeri menyusahkan ditemui sebanyak 10 orang (28,6%) dan sisanya merasakan nyeri yang mengganggu kenyamanan sebanyak 6 orang (17,1%). Sementara pada data sesudah diberikan perlakuan tehnik relaksasi progresif di dapatkan sebagian besar ibu merasakan nyeri ringan sebanyak 24 orang (68,6%) dan sisanya sebanyak 11 orang (31,4%) melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Pre Test - Post test	Hasil
Negatif ranks	35
Positif ranks	0
Ties	0
Asymp. Sig (2-tailed)	.000

Berdasarkan data yang di tunjukan oleh tabel 3 diketahui nilai *negatif ranks* sebesar 35, hal ini menunjukkan adanya perbedaan skor respon nyeri pada seluruh responden antara pre test dan post test. Selanjutnya diketahui nilai *positif rank* adalah 0 yang artinya seluruh responden tidak mengalami peningkatan skala nyeri dari *pre test* ke *post test*. Pada nilai *ties* diperoleh nilai 0 yang artinya tidak ada kesamaan nilai atau skala nyeri antara *pre test* dan *post test*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0,000, yang mana nilai sig 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara *pre test* dan *post test*.

## PEMBAHASAN

Nyeri adalah kondisi yang membuat individu mencari pertolongan untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh individu karena ketidaknyamanan baik secara sensori dan emosional dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak (Andarmoyo, 2013). Adapaun intensitas nyeri dipengaruhi oleh berbagai hal seperti lingkungan, budaya dan tingkat paritas. Ibu post partum dengan riwayat primigravida akan lebih sulit mengontrol nyerinya disebabkan karena pengalaman pertama dalam melahirkan (Utami, 2015). Tindakan perobekan pada perineum secara sengaja menyebabkan rasa nyeri terlalu hebat. Namun ada juga ibu nifas yang tidak merasakan nyeri meskipun ada laserasi di perineumnya karena adanya perbedaan ambang nyeri yang dirasakan



oleh setiap individu (Istiana, Rahmawati, & Kusumawati, 2020).

Timbulnya nyeri berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah *nociceptor*. Reseptor nyeri dapat memberikan respons akibat adanya rangsangan. Rangsangan tersebut dapat berupa kimiawi, termal, atau mekanis. Stimulasi oleh zat kimiawi misalnya histamin dan prostaglandin, atau stimulasi yang dilepas apabila terdapat kerusakan pada jaringan (Rahmawati, 2013). Kuantitas dan kualitas nyeri dapat diturunkan dengan relaksasi otot progresif. Mekanisme pengaturan pernapasan melalui terapi ini, melemaskan otot - otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Relaksasi otot progresif berdampak pada penurunan jumlah konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventikuler premature, tekanan darah sistolik, gelombang alpha otak serta memicu pelepasan endorfin (Pragholapati, 2020).

Relaksasi progresif memiliki manfaat fisiologis dan psikologis. Teknik ini terbukti berdampak positif pada kualitas hidup yang meliputi multidimensi seperti kuantitas dan kualitas tidur meningkat, pembatasan fisik menurun, ibu akan lebih cepat mandiri dalam menjalankan aktivitas, hubungan sosial, kehidupan seksual dapat berlangsung sesuai dengan fase masa nifas (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2011) Irmawati pada tahun 2011 di RSUD Salewengan Maros mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri luka episiotomi setelah dilakukan tehnik relaksasi progresif.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang mengidentifikasi bahwa tehnik relaksasi progresif sebagai terapi nonfarmakologi dapat diberikan pada ibu postpartum dengan nyeri luka episiotomi

bertujuan untuk mengurangi bahkan meredakan nyeri pada ibu postpartum, serta memiliki manfaat fisiologis dan psikologis. Saran bagi penelitian selanjutnya dapat ditambahkan karakteristik responden tentang derajat laserasi pada perineum akibat tindakan episiotomi dan desain penelitian yang menggunakan kelompok kontrol (kelompok tanpa perlakuan) sebagai pembanding.

#### DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Ar-Ruzzmedia.

Aziz Ismail, N. I. A., & Elgar, W. T. I. (2018). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Post Cesarean Section Pain, Quality Of Sleep And Physical Activities Limitation. *International Journal Of Studies In Nursing*, 3(3), 14. <https://doi.org/10.20849/ijsn.V3i3.461>

Bahrami, N., Karimian, Z., Bahrami, S., & Bolbolhaghighi, N. (2014). Comparing The Postpartum Quality Of Life Between Six To Eight Weeks And Twelve To Fourteen Weeks After Delivery In Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(7), E16985. <https://doi.org/10.5812/ircmj.16985>

Ernawati, W. (2011). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Eva Dwi Ramayanti, Erik Irham Lutfi, I. U. P. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 163–170. Retrieved From <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0anurses>

Girsang, B. M., & Elfira, E. (2021). How A Cold Sitz Bath Versus Infrared Therapy Can



Remove The Pain Of Postpartum Perineal Wounds. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1), 1–5.  
<https://doi.org/10.20884/1.Jks.2021.16.1.12>

Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2018). The Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation On The Postpartum Quality Of Life. *Asian Nursing Research*, (12).  
<https://doi.org/10.1016/J.Anr.2018.03.003>

Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Derajat Laserasi Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 53.  
<https://doi.org/10.26714/Jk.9.1.2020.53-60>

Karaçam, Z., Ekmen, H., Calışır, H., & Seker, S. (2013). Prevalence Of Episiotomy In Primiparas, Related Conditions, And Effects Of Episiotomy On Suture Materials Used, Perineal Pain, Wound Healing 3 Weeks Postpartum, In Turkey: A Prospective Follow-Up Study. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 18(3), 237–245.

Kuncahyana, D., Faizah Betty, R., & Ambarwati, W. N. (2013). Pengaruh Nyeri Episiotomi Ibu Nifas Terhadap Status Psikologis Ibu Nifas Di Wilayah Kecamatan Sukodono Sragen. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lim, G., Lasorda, K. R., Farrell, L. M., Mccarthy, A. M., Facco, F., & Wasan, A. D. (2020). Obstetric Pain Correlates With Postpartum Depression Symptoms: A Pilot Prospective Observational Study. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 20(1), 240.  
<https://doi.org/10.1186/S12884-020-02943-7>

Lukman, Siti Rahma, P. P. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Di Rs Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(2), 1–5.

Munro, A., George, R. B., Chorney, J., Snelgrove-Clarke, E., & Rosen, N. O. (2017). Prevalence And Predictors Of Chronic Pain In Pregnancy And Postpartum. *J Obstet Gynaecol Can*, 39(9), 734–741.  
<https://doi.org/10.1016/J.Jogc.2017.01.02>

Pebolo, F., Judith, A., & Kabonge Dan, K. (2019). Prevalence And Factors Associated With Episiotomy Practice Among Primiparous Women In Mulago National Referral Hospital Uganda. *International Journal Of Pregnancy & Child Birth*, 5(6), 197–201.  
<https://doi.org/10.15406/Ipcb.2019.05.00176>

Petersen, M. R. (2011). Review Of Interventions To Relieve Postpartum Pain From Perineal Trauma. *Mcn. The American Journal Of Maternal Child Nursing*, 36(4), 241–245.  
<https://doi.org/10.1097/Nmc.0b013e3182182579>

Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122.  
<https://doi.org/10.36858/Jkds.V8i2.216>

Rahmawati, E. S. (2013). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Bps Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 5(2), 43–46.

Senol, D. K., & Aslan, E. (2017). The Effects Of Cold Application To The Perineum On Pain Relief After Vaginal



Birth. Asian Nursing Research, 11(4), 276–282.

<https://doi.org/10.1016/J.Anr.2017.11.00>

Sundram, B. M., Dahlui, M., & Chinna, K. (2016). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy As A Worksite Health Promotion Program In The Automobile Assembly Line. *Industrial Health*, 54(3), 204–214.

<https://doi.org/10.2486/Indhealth.2014-0091>

Utami, S. (2015). Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Yang Mengalami Episitomi Dengan Ruptur Spontan Di Rsud Panembahan Senopati Bantul. Yogyakarta : Stikes Aisyiyah.

Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i2.5643>



# FIX NYERI

## ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id">digilib.iain-palangkaraya.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://www.globalscientificjournal.com">www.globalscientificjournal.com</a> Internet Source	1%
4	E N Imamah, Sunardi, E Yudianto, M P Sari, N I Laily. "The effect of problem based learning model on junior high school students' higher order thinking skills", Journal of Physics: Conference Series, 2020 Publication	1%
5	<a href="http://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	

<1 %

9

[repository.stikes-bhm.ac.id](http://repository.stikes-bhm.ac.id)

Internet Source

<1 %

10

[repository.unimus.ac.id](http://repository.unimus.ac.id)

Internet Source

<1 %

11

[garuda.ristekbrin.go.id](http://garuda.ristekbrin.go.id)

Internet Source

<1 %

12

[repo.uinsatu.ac.id](http://repo.uinsatu.ac.id)

Internet Source

<1 %

13

[jurnal.ar-raniry.ac.id](http://jurnal.ar-raniry.ac.id)

Internet Source

<1 %

14

[repository.umnaw.ac.id](http://repository.umnaw.ac.id)

Internet Source

<1 %

15

[intansagitarani.wordpress.com](http://intansagitarani.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

16

[jurnal.umt.ac.id](http://jurnal.umt.ac.id)

Internet Source

<1 %

17

[kozelskcyclopedia.ru](http://kozelskcyclopedia.ru)

Internet Source

<1 %

18

[repository2.unw.ac.id](http://repository2.unw.ac.id)

Internet Source

<1 %

19

[www.jisikworld.com](http://www.jisikworld.com)

Internet Source

<1 %

20

Siti Husaidah. "PENGARUH TERAPI  
AKUPRESUR TERHADAP INTENSITAS NYERI  
HHAID (DISMENORE) PADA MAHASISWA  
KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN MITRA  
BUNDA 2020", Jurnal Sehat Mandiri, 2021

Publication

<1 %

---

Exclude quotes      On

Exclude matches      Off

Exclude bibliography      On

# FIX NYERI

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---