



TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* BERPENGARUH TERHADAP NYERI *AFTERPAINS* PADA IBU NIFAS MULTIPARA

Laily Rachmawati, Sylvia Meristika Rachman, Nur Jannah

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon

Email : lailyrachmawati83@gmail.com, sylviarachman25@gmail.com

ABSTRAK : Ibu nifas kerap kali mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, salah satunya adalah perubahan reaksi tubuh akibat kontraksi uterus yang disebut *afterpains* (meruyan/mules-mules) yang berlangsung 2-4 hari pasca persalinan yang kerap kali dialami oleh paritas multipara yang menimbulkan nyeri yang kadangkala cukup berat hingga memerlukan analgetika. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di Puskesmas Kesamiran kota Tegal Tahun 2023. Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 31 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar angket skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh $p.value = 0,000 < \alpha = 0,05$, artinya ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara. Untuk mengatasi nyeri *afterpains* diharapkan bidan dapat memberikan asuhan sayang ibu dalam manajemen nyeri salah satunya *effleurage massage*.

Kata Kunci : Ibu Nifas Multipara, Nyeri *Afterpains*, *Effleurage massage*

ABSTRACT : Postpartum mothers often experience changes both physiologically and psychologically, one of them is a change in the body's reaction due to uterine contractions called *afterpains* (abdominal pain/ abdominal cramps) that lasted 2-4 days postpartum which is often experienced by multiparous parity that cause pain that sometimes quite severe to require analgesic. The purpose of this study was to investigate the effect of *effleurage massage* technique on postpartum pain in postpartum mothers in BPM Lismarini and BPM Vitri Suzanti Tegal city 2018. The research method used in this research is *quantitative* with *pre-experimental* research design with *one-group pretest- posttest design* approach. The sampling technique used *purposive sampling* with 31 respondents. The research instrument used a pain scale questionnaire *Numeric Rating Scale* (NRS). The result of research using *Wilcoxon* statistic test obtained $p.value = 0,000 < \alpha = 0,05$, meaning there is effect of *effleurage massage* technique to *afterpains* in postpartum maternal mother multipara. To overcome the *afterpains* expected midwives can provide mother care in the management of pain one of them *effleurage massage*.

Keywords: Postpartum Mother Multipara, *Afterpains*, *Effleurage massage*.

Pendahuluan

Ibu nifas kerap kali mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, salah satunya adalah perubahan reaksi tubuh akibat kontraksi uterus. Intensitas kontraksi uterus yang meningkat setelah persalinan yang menimbulkan rasa nyeri dan membuat ibu tidak nyaman. Gangguan rasa nyeri pada masa nifas banyak dialami meskipun pada persalinan normal tanpa komplikasi. Hal tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu terutama di daerah perut akibat kontraksi uterus yang disebut *afterpains* (Nugroho, T. dkk, 2014).

Afterpains disebabkan karena adanya kontraksi dalam relaksasi yang terus menerus pada uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis yang memicu timbulnya rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa nifas. Rasa sakit yang di sebut *afterpains* (meruyan/mules-mules) disebabkan oleh kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan. Rasa nyeri yang timbul bersifat subjektif (Asih, Y. dan Risneni, 2016).

Rasa nyeri (*afterpains*) kerap kali dialami oleh paritas multipara karena terjadi rileksasi dan kontraksi kuat berselang-seling yang periodik yang menimbulkan nyeri yang bertahan sepanjang masa awal puerperium yang kadangkala cukup berat hingga memerlukan analgetika, sedangkan pada

Primipara tonus uterus meningkat sehingga fundus pada umumnya tetap kencang dan cenderung tetap berkontraksi tonik.

Rasa nyeri yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada dirinya saja tapi juga pada bayinya. Rasa nyeri akibat kontraksi uterus yang semakin sering membuat ibu malas menyusui bayinya, karena saat ibu menyusui terjadi pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior yang distimulasi oleh hisapan bayi. Oksitosin juga menstimulasi kontraksi miometrium pada uterus, yang biasanya dilaporkan wanita sebagai *afterpains* (nyeri kontraksi uterus

setelah melahirkan) (Walyani, E. S. dan Th. Endang. P, 2017).

Nyeri Menurut *The Internasional Association for the Study of Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan. Berdasarkan definisi tersebut nyeri merupakan suatu gabungan dari komponen objektif (aspek fisiologi sensorik nyeri) dan komponen subjektif (aspek emosional dan psikologis) (Wiaro, G, 2017). Menurut Andarmoyo (2013) Nyeri akibat kontraksi uterus (*afterpains*) memerlukan penanganan untuk dapat diminimalisir atau ditekan seminim mungkin. Sebagai seorang bidan yang memberi asuhan sayang ibu, rasa nyeri yang dirasakan ibu perlu di lakukan tindakan intervensi, sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan yang ibu rasakan dan ibu dapat merasakan nyaman (Parulian, T. S, dkk, 2014).

Menurut Andarmoyo (2013) Nyeri dapat diatasi dengan suatu tindakan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis. Dalam pemberian terapi farmakologis biasanya klien di berikan terapi berupa obat analgesik atau opioid untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non-farmakologis biasanya klien di berikan terapi seperti *massage*. Terapi *massage* ini dapat meminimalisir bahkan menekan nyeri dengan minim efek samping bahkan tidak ada efek samping, salah satunya dengan menggunakan teknik *effleurage massage* (Parulian, T. S, dkk, 2014).

Reeder (2011) menyatakan, *effleurage massage* adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Parulian. T. S, dkk, 2014).

Teknik *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan rileksasi fisik dan

mental. *Effleurage* merupakan teknik *massage* yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (terapis) (Ekowati, dkk. 2012). Tindakan utama *effleurage massage* merupakan aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsangan nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Parulian. T. S, dkk. 2014).

Menurut Pilliteri, 1993. Langkah-langkah melakukan teknik ini adalah kedua telapak tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas simphisis pubis, arahkan ke samping perut, terus ke fundus uteri kemudian turun keumbilicus dan kembali ke perut bagian bawah di atas simphisis pubis (Parulian. T. S, dkk. 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Parulian, T. S, dkk (2014), melakukan penelitian pada 20 ibu *postpartum* hari ke-1 pada 0-2 jam *postpartum* di rumah sakit Sariningsih Bandung menunjukkan bahwa tingkat nyeri ibu *postpartum* yang diakibatkan oleh kontraksi uterus sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* sebanyak lebih dari setengahnya (60%) pada usia 26-35 tahun. Hasil *pretest* didapatkan bahwa nilai skala nyeri tertinggi dialami oleh usia dewasa awal yaitu rata-rata skala nyeri 7, dimana skala nyeri tersebut termasuk skala nyeri berat. Hasil observasi didapatkan bahwa skala nyeri tertinggi dialami oleh kelompok paritas multipara. Pada hasil *posttest* terjadi penurunan skala nyeri dimana 20 ibu *postpartum* yang dilakukannya *effleurage massage*. Kurang dari setengahnya (45%) ibu *postpartum* mengalami nyeri kontraksi uterus dengan rata-rata skala nyeri 3, nyeri yang dialami ibu *postpartum* setelah dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada rentang skala nyeri antara 1-5.

Dari hasil studi pendahuluan (observasi langsung dan wawancara) yang dilakukan

kepada 5 ibu nifas multipara 1-2 hari di Puskesmas Kesamiran, dari masing-masing BPM diambil 5 responden dan mereka mengatakan merasakan nyeri pasca melahirkan dan 3 dari 5 responden mengatakan nyeri dengan skala 5-6 dengan menggunakan skala nyeri NRS di Puskesmas Kesamiran 4 dari 5 responden mengatakan nyeri dengan skala 3-6 dengan menggunakan skala nyeri, Untuk mengurangi rasa nyeri dan keram tersebut, ibu nifas mengatakan melakukan cara pengalihan pikiran seperti berdo'a, istirahat, melihat bayinya, dan berkumpul bersama keluarga. Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin meneliti lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023”.

Metode Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pre-Experiment* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara.

Hasil Penelitian

Distribusi Frekuensi Karakter responden Berdasarkan Usia dan Jumlah Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023.

Tabel 4.1 Distribusi Fekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jumlah Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023.

No	Variabel	N	Presentase (%)
1	Usia		
	25-30 th	16	53,3
	31-36 th	14	46,7
2	Jumlah Persalinan		
	2 Kali	13	43,3
	3 Kali	13	43,3
	4 Kali	2	6,7
	5 Kali	2	6,7
Total		30	100

Tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden berusia 25-30 tahun sebanyak 16 responden (53,3%), dan sebagian besar responden memiliki jumlah persalinan 2 kali dan 3 kali sebanyak 13 responden (43,3%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023

No	Intensitas Nyeri	N	Presentase (%)
1	Sebelum		
	Nyeri Ringan (1-3)	4	13,3
	Nyeri Sedang (4-6)	26	86,6
2	Sesudah		
	Tidak Nyeri (0)	1	3,3
	Nyeri Ringan (1-3)	29	96,7
Total		30	100

Tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan intervensi, terdapat 26 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (86,6%), dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (13,3%), sedangkan sesudah dilakukan intervensi, terdapat 29 responden mengalami nyeri ringan sebesar (96,7%), dan 1 responden mengalami tidak nyeri sebesar (3,3%).

Uji Normalitas data Nyeri Afterpains

Sebelum dan setelah Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Nifas Multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023

Tabel 4.3

Uji Normalitas Data Nyeri *Afterpains* Sebelum dan Setelah Terapi *Effleurage Massage* Pada Ibu Nifas Multipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023

Jenis Data	Statistik	df	p.value
Pre-Test	0,882	30	0,003
Post-Test	0,781	30	0,000

Tabel 4.3, hasil uji normalitas diperoleh $p.value = 0,003$ untuk data sebelum diberikan *effleurage massage* dan $p.value = 0,000$ untuk data sesudah diberikan *effleurage massage*. Karena $p.value < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi tidak normal, sehingga uji alternatif yang digunakan yaitu *Wilcoxon*.

Distribusi Frekuensi Responden Pre-Test dan Post-Test Berdasarkan Uji Statistik Wilcoxon Pada Ibu Nifas Multipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden *Pre-Test* dan *Post-Test* Berdasarkan Uji Statistik *Wilcoxon* Pada Ibu Nifas Multipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023.

Jenis Data	N	Medium	p.value
Pre-Test	30	5 (2-6)	0,003
Post-Test	30	2 (0-3)	0,000

Tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *pre-test* lebih tinggi dari pada tingkat nyeri *post-test*, ditunjukkan dari nilai median *pre-test* 5 dan *post-test* 2. Pada *pre-test* diperoleh nilai minimum 2 (nyeri ringan) dan nilai maksimum 6 (nyeri sedang). Sedangkan pada *post-test*

diperoleh nilai minimum 0 (tidak nyeri), dan nilai maksimum 3 (nyeri ringan).

Pembahasan

Tingkat Nyeri Tingkat Nyeri *Afterpains* Sebelum Dilakukan Teknik *Effleurage Massage*.

Berdasarkan analisis data univariat sebelum dilakukan terapi *effleurage massage* didapatkan nilai median 5,00 (nyeri sedang) dengan nilai minimum-maksimum (2-6).

Menurut Mansyur, N. dan A. Kasrida. D., (2014: 89). Nyeri setelah melahirkan (*Afterpains*) yang dirasakan ibu disebabkan oleh kontraksi dan relaksasi uterus berurutan yang terjadi secara terus-menerus. Nyeri ini lebih umum terjadi pada wanita dengan paritas tinggi dan pada wanita menyusui karena saat wanita menyusui bayinya

Rangsangan yang berasal dari isapan bayi mengeluarkan oksitosin melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi saat oksitosin di keluarkan.

Berdasarkan penelitian Parulian T, S. dkk (2014), menyatakan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya (30%) ibu postpartum mengalami nyeri dengan rata-rata skala nyeri 5. Nyeri yang dialami ibu postpartum sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada rentang skala nyeri antara 3-7. Skala nyeri 7 merupakan skala nyeri tertinggi yang dirasakan pada ibu postpartum dengan paritas multipara pada persalinan ke 3 dan 4.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nyeri *afterpains* yang dirasakan ibu akibat dari kontraksi uterus yang terus menerus terutama pada ibu nifas dengan paritas tinggi, karena pada paritas tinggi terjadi penurunan tonus otot uterus secara bersamaan dengan timbulnya kontraksi.

Tingkat Nyeri *Afterpains* Sesudah Dilakukan Teknik *Effleurage Massage*.

Berdasarkan analisis data univariat sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* mengalami penurunan skala nyeri. Hasil analisis didapatkan rata-rata nilai median 2,00 (nyeri ringan) dengan nilai minimum-maksimum (0-3).

Menurut Aslani, terapi non-farmakologi dapat dilakukan salah satunya *effleurage massage* yang dikenal sebagai gerakan mengusap ringan dan memberikan efek menenangkan saat memulai dan mengakhiri gerakan. Gerakan ini bertujuan meratakan dan menghangatkan otot agar lebih rileks melalui pemberian minyak atau aromaterapi (Alfisah, F. 2016). Reeder (2011) mengungkapkan bahwa *effleurage massage* adalah bentuk *masase* berupa usapan lembut, panjang, dan tidak putus-putus sehingga dapat menimbulkan relaksasi (Parulian T, S. dkk., 2014).

Mekanisme penghambat nyeri dengan teknik *effleurage massage* merdasarkann konsep *Gate Control Theory*.

Berdasarkan penelitian Parulian T, S. dkk (2014), menyatakan bahwa skala nyeri sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri menjadi (45%) ibu *postpartum* mengalami nyeri dengan rata-rata skala nyeri 3. Nyeri yang dialami ibu *postpartum* setelah dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada rentang skala nyeri antara 1-5.

Penjelasan diatas memberikan gambaran dalam penelitian ini bahwa setelah dilakukan intervensi teknik *effleurage massage* sebagian besar ibu nifas mengalami penurunan skala nyeri *afterpains* dikarenakan rangsangan pada kulit abdomen dapat merangsang keluarnya hormon endorphin sehingga ibu merasa nyaman dan nyeri dapat berkurang.

Tingkat Nyeri *Afterpains* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Effleurage Massage*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* dapat diketahui bahwa, tingkat nyeri

afterpains sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* dan setelah dilakukan teknik *effleurage massage* didapatkan ρ_{value} 0,000 dimana $\rho < 0,05$.

Effleurage massage dapat memberikan efek rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon *endorphin* yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah yang di dukung oleh teori Melzack and Wall (1965) tentang *Gate Control Theory*. Ketika dilakukan *massage effleurage* terjadilah hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga *cortex cerebri* tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh *counter* stimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah (Parulian T. S, dkk, 2014).

Berdasarkan penelitian Parulian T, S. dkk (2014), menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi *effleurage massage*. Dari hasil analisis didapatkan hasil ρ_{value} 0,000 dimana $\rho < 0,05$. Jadi pada penelitian Parulian T, S. dkk, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu postpartum.

Jadi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023, sehingga dapat mengurangi nyeri yang ibu rasakan dan membuat ibu merasa nyaman.

Kesimpulan

1. Nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* diperoleh rata-rata nilai median 5,00 dengan nilai minimum-maksimum (2-6).
2. Nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* diperoleh rata-rata nilai median 2,00 dengan nilai minimum-maksimum (0-3).
3. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah pemberian teknik *effleurage massage* diperoleh $\rho_{value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Tahun 2023.

Daftar Pustaka

- Nugroho, T., dkk. 2014. *Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Asih & Risneni. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. TIM: Jakarta
- Walyani. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Barupess.
- Wiarso, G. 2017. *Nyeri Tulang dan Sendi*. Gosyen Publisihing
- Parulian, TS. Sitompul, J. Okrifiana, AN. 2014. *Pengaruh Teknik Effflurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sarininggih Bandung*. Bandung
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo..
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kemenkes RI
- Marliandiani, Y dan Nyna, P.N. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
- Mulati, E. dkk, 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan: Jakarta

Selatan

- Mansyur, N. dan A. Kasrida. D, 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jatim: Selaksa Media
- Uliyah, M. dan A. Aziz. A.H. 2015. *Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan (Edisi:3)*, Jakarta: Salemba Medika
- Alfisah, F. 2016. *Teknik Effleurage Sebagai Salah Satu Intervensi Keperawatan Untuk Mengatasi Masalah Gangguan Rasa Nyaman*. Skripsi. Alimul, A. (2009).
- Anggoro, Toha, Andriani Durri, dkk. 2013. *Metode Penelitian*, Tangerang Selatan, Universitas Terbuka
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta

