EFEKTIFITAS BLADDER TRAINING DAN LATIHAN KEGEL TERHADAP PENURUNANINKONTINENSIAU RINE PADA LANSIA

by Emy Sutiyarsih*, Wibowo

Submission date: 30-May-2023 03:17PM (UTC+0800)
Submission ID: 2105082030
File name: Efektivitas_Blader_traning.pdf (181.73K)
Word count: 2553
Character count: 15392

EFEKTIFITAS *BLADDER TRAINING* DAN LATIHAN KEGEL TERHADAP PENURUNAN*INKONTINENSIAURINE* PADA LANSIA

Emy Sutiyarsih*, Wibowo**
*Prodi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Panti Waluya Malang
Email :emymlg23@yahoo.com
**Prodi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Panti Waluya Malang
Email : wibowowoq@yahoo.com

ABSTRAK
Kelompok lanjut usia dapat mengalami inkontinensia urin. Inkiontinensia urin bukan merupakan konsekuensi normal dari bertambahnya usia,karenapada usia lanjut tidak harus mengalami inkontinensia. Salah satu tindakan keperawatan untuk mencegah atau meminimalkan inkontinensia urin adalah dengan melakukan bladder training dan latihan Kegel.Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektifitas bladder training dan Latihan kegelTerhadap Gejala Inkontinensia urine pada lansia.Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah True eksperimen dengan pendekatan Pretest-Postest design. Populasi dan sampelnya adalah lansia yang mengalami inkontinensia urin yang berjumlah 20 lansia, selanjutnya Bladder training pada satu kelompok yang berjumlah 10 responden dan Latihan kegel dilakukan pada kelompok lain yang berjumlah 10 responden kemudian dilakukan observasi terhadap penurunan gejala inkontinensia urin yang dialami oleh responden.tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan frekuensi buang air kecil saat post test dibandingkan pre test antara kelompok dengan intervensi *bladder training* dengan latihan Kegel.Karena kedua intervensi sama-sama efektif maka tenaga perawat di panti werdha hendakya mengidentifikasi lansia yang beresiko mengalami *inkontinensia urin* yang masih dimungkinkan untuk dilakukan latihan *Kegel*dan *bladder training.*

Kata Kunci **:** *Blader training,* Latihan *Kegel* ,*Incontinence Urin*

ABSTRACT
Aged people are prone to Urinary incontinenc. Urine incontinence is not considered to be a normal consequence of aging, because incontinence is not always referred to old age. One of the nursing treatments to prevent urine incontinence from happening or to minimize its occurence includes bladder training and Kegel exercise. The purpose of this study is to analyse the effectiveness of blader training and Kegel exercise in symptoms of the elderly urinary incontinence. Trueincon Research method and pretest-postest approach design are applied. Sample and population include 20 aged people suffering from urinary incontinence, devided into two equal halves. Bladder training was given to 10 respondents and Kegel exercise was given to the other 10 respondents. Observation is conducted to identify the decreasing symptoms of urinary incontinence. This study shows that there is no significant differences in the decrease in frequency during the post test and pre test between the group with Bladder training intervention and the other group who Kegel exercise is applied to. Since both forms of intervension are equally effective, therefore nurse practitioners at elderly homes are expected to identify the elderly at risk of urinary incontinence, to whom Kegel exercise and Bladder training are still possible to do.

Key words *: bladder training, kegel exercise, urinary incontinence*

Pendahuluan

Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia yang

biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahanan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada lansia (Darmojo & Soetojo, 2006).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data bahwa 80% dari lansia penghuni Panti Werdha mengalami *inkontinensia urin*.

Terapi *inkontinensia urin* secara dini dan efektif diperlukan untuk mengembalikan fungsi fisik dan emosional bagi lanjut usia yang mengalami inkontinensia urin. Adapun penatalaksanaan nonfarmakologi dari *inkontinensia urin* adalah dengan latihan *bladder training* yang merupakan terapi paling efektif.Latihan *Bladder training* bertujuan untuk memperpanjang interval berkemih yang normal dengan teknik *distraksi* atau teknik *relaksasi* sehingga frekuensi berkemih hanya 6-7 kali per hari atau 3-4 jam sekali. Teknik ini terbukti bermanfaat pada *inkontinensia urgensi* dan *stress*, namun untuk itu diperlukan motivasi yang kuat untuk berlatih menahan keluarnya urin dan hanya berkemih pada interval waktu tertentu saja. Adapun cara lain untuk mengatasi *inkontinensia urin* adalah latihan kegel yang berfungsi untuk menguatkan otot-otot yang mengontrol alur dari urin.

Dalam konteks inilah, maka perlu dilakukan kajian untuk mengetahui efektifitas antara *bladder training* dan Latihan *kegel* pada lansia dengan *inkontinensia urin*.

Menurut Tamher dan Noorkasiani (2011) perubahan yang terjadi pada lansia adalah Perubahan Fisik meliputi: perubahan pada sel, sistem persyarafan, sistem penglihatan, sistem pendengaran, sistem cardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit, Sistem Genitourinari mengalami perubahan sebagai berikut: Otot-otot pada *vesika urinaria* melemah dan kapasitasnya menurun sampai 200 mg, frekuensi berkemih meningkat, pada wanita sering terjadi *atrofi vulva*, selaput lendir mengering, elastisitas jaringan menurun.

Rahmawati (2009) dalam penelitiannyayang berjudul Pengaruh Antara Kegel Eexercise Dengan Penurunan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sasana Werdha Budi Mulia Ciracas Jakarta Timur menyatakan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara kegel exercise terhadap penurunan angka kejadian iinkontinensia (p.value = 0,001 < 0,05) sebelum dan sesudah dilakukan *kegel* exercise. Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Intan (2012) menunjukkan bahwa latihan *kegel* efektif terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia.

Yoon (2003) dalam penelitiannya yang berjudul *A comparison of effectiveness of bladder training and pelvic muscle exercise on female urinary incontinence* menyatakan bahwa Latihan otot panggul lebih efektif dalam meningkatkan tekanan kontraksi otot panggul sedangkan *Bladder training* lebih efektif dalam menurunkan frekwensi berkemih dan meningkatkan volume urin.

Wulandari, Sri. (2012) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan *Bladder Training* Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta menyatakan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Rata-rata frekuensi berkemih lanjut usia sebelum pemberian latihan bladder training pada kelompok perlakuan adalah 8,25 kali per 12 jam dan pada kelompok kontrol 8,08 kali per 12 jam, (2) rata-rata frekuensi berkemih lanjut usia sesudah pemberian latihan *bladder training* pada kelompok perlakuan adalah 4,92 kali per 12 jam dan pada kelompok kontrol 8,25 kali per 12 jam, dan (3) hasil uji t-test pre test frekuensi berkemih diperoleh nilai terhitung sebesar 0,343 dengan p-value 0,735, maka H0 diterima disimpulkan bahwa frekuensi berkemih awal (pre test) pada kedua kelompok tidak berbeda *(matching)*, sedangkan pada akhir (post test) berbeda dengan nilai thitung sebesar 7,348 dengan p-value 0,000, maka H0 ditolak, disimpulkan bahwa post test frekuensi berkemih antara kelompok perlakuan dan kontrol berbeda.

Metode

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian True eksperimen dengan design penelitian *Pretest-Postest Design* untuk mencari perbedaan efektifitas antar variable dan dilakukan analisis terhadap data yang dikumpulkan untuk mengetahui perbedaan efektifitas antar variable yang ada.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 56 lansia besar sampel ditentukan berdasarkan *rule of thumb* besar sampel adalah 5-10 kali jumlah variabel bebas yang diteliti. Pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas maka besar sampel adalah 10 sampai 20 subyek penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagi lansia di Rumah Asuh Anak Dan Lansia Griya Asih Lawang dan Panti Werdha Pangesti Lawangyang mengalami *inkontinensia urin* menjadi dua kelompok secara random. Semua lansia pada dua kelompok tersebut dilakukan pre test untuk mengetahui frekuensi berkemih dalam 24 jam, kemudian kelompok pertama diberikan intervensi latihan *kegel* sedangkan kelompok kedua diberikan intervensi *bladder training*. Setelah sama-sama diberikan intervensi pada kedua kelompok maka peneliti melakukan post test dengan melakukan observasi untuk mengetahui frekuensi berkemih dalam 24 jam setelah dilakukan intervensi, apakah para responden mengalami penurunan frekwensi *inkontinensia urin* atau tidak.

Penelitian dilakukan di Rumah Asuh Anak Dan Lansia Griya Asih Lawang dan Panti Werdha Pangesti Lawang Jawa Timur.

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagi lansia di Rumah Asuh Anak Dan Lansia Griya Asih Lawang dan Panti Werdha Pangesti Lawangyang mengalami *inkontinensia urin* menjadi 2 kelompok secara random. Sepuluh Lansia pada 2 kelompok tersebut dilakukan pre test untuk mengetahui frekuensi berkemih dalam 24 jam, kemudian kelompok pertama diberikan intervensi latihan *kegel* sedangkan kelompok kedua diberikan intervensi *bladder training*. Setelah sama-sama diberikan intervensi pada kedua kelompok maka peneliti melakukan post test dengan melakukan observasi untuk mengetahui frekuensi berkemih dalam 24 jam setelah dilakukan intervensi, apakah para responden mengalami penurunan frekwensi *inkontinensia urin* atau tidak.

Pengumpulan Data

Data Primer

Data ini dikumpulkan langsung dari responden dengan menggunakan lembar observasi.Yang mengisi lembar observasi adalah peneliti.

Data Sekunder

Data ini dikumpulkan dari instansi yang berhubungan dengan data *Bladder training* dan latihan *kegel*yang dilaksanakan dan gejala *inkontinensia urin* pada lansia.

Analisis dilakukan melalui dua tahap, tahap pertama adalah analisis univariat.Pada analisis ini, variabel penelitian dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk menganalisis efektifitas *Bladder training* dan latihan *kegel*terhadap gejala *inkontinensia urin* dengan menggunakan uji Man Witneydengan derajat kemaknaan (α) = 0,05.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, (1) untuk mengetahui gejala inkontinensia sebelum dan sesudah intervensi dilakukan uji Wicolxon, (2) untuk menganalisis efektifitas *Bladder training* dan latihan *kegel*terhadap gejala *inkontinensia urin* dengan menggunakan uji Man Witneydengan derajat kemaknaan (α) = 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengambil subyek penelitian yang terdiri atas 20 lansia yangsemuanya berjenis kelamin perempuan dengan karakteristik umum subyek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 sampai dengan tabel 3.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah anak

Jumlah anak	f	%
Belum punya anak	12	60
Beranak 1	1	5
Beranak 2	6	30
Beranak 3	1	5
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah anak , dari 20 responden terdapat 12(60 %)orang yang belum punya anak, dan responden yang beranak 2 sebanyak 6 (30%)orang, sedangkan responden yang beranak 1 dan beranak 3 masing masing 1 (5%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Kronis dan Konsumsi Obat

Ya/Tidak	f	%
Tidak	18	90
Ya	2	10
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah anak , dari 20 responden terdapat 18(90 %)orang tidak memiliki penyakit kronis, dan 2 (10 %). responden memiliki penyakit kronis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Minum tiap hari

Jumlah Minum	f	%
5 gelas	8	40
>5 gelas	840	
10 gelas	1	5
>10 gelas	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah minum, dari 20 responden yang minum 5 gelas dan lebih dari 5 gelas masing masing sebanyak8 (40 %)responden, responden yang minum 10 gelas sebanyak 1 (5%). Sedangkan yang minum lebih dari 10 gelas sebanyak 3 (15 %) responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola BAK *(pre test)*

Pola BAK	f	%
6x	1	5
7x	4	20
10x	5	25
11x	1	5
12x	4	20
13x	2	10
14x	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 4, distribusi frekuensi responden berdasarkan pola BAK pre test , dari 20 responden yang memiliki pola BAK 6x dan 11x masing masing 1 (5%) responden, memiliki pola BAK 7x dan 12x masing masing 4 (20%) responden, memiliki pola BAK 10 x sebanyak 5c(25%) responden,memiliki pola BAK 13 x sebanyak 2(25%) responden. memiliki pola BAK 14 x sebanyak 3(15%) responden.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola BAK *(pot test)*

Pola BAK	f	%
5x	1	5
6x	1	5
7x	4	20
8x	3	15
9x	2	10
10x	1	5
11x	3	15
12x	3	15
13x	1	5
14x	1	5
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 5, distribusi frekuensi responden berdasarkan pola BAK post tests , dari 20 responden yang memiliki pola BAK 5x 6x, 10x, 13x dan 14x masing masing 1 (5%) responden, memiliki pola BAK 8x, 11x dan 12sebanyak 3 (15%) responden, memiliki pola BAK 7 x sebanyak 4 (20 %) responden, memiliki pola BAK 9 x sebanyak 2 (10%) responden.

Tabel 6. Perubahan Pola BAK Saat Post Test dibandingkan Pre Test

Perubahan	f	%
Tetap	7	35
Menurun	13	68
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 6, distribusi frekuensi responden berdasarkan Perubahan Pola BAK Saat Post Test dibandingkan Pre Testdari 20 responden didapatkan 7(35%) tidak mengalami perubahan pola BAK dan 13(68%) responden mengalami penurunan pola BAK.

Tabel 7. Perubahan Pola BAK Saat Post Test dibandingkan Pre Test*(Bladder Training)*

Perubahan	f	%
Tetap	5	50
Menurun	550	
Jumlah	10	100

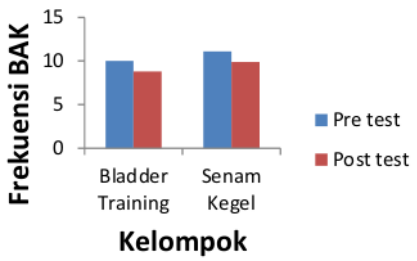
Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa dari 10 orang sampel dalam kelompok dengan intervensi *Bladder training*, ada sebanyak 5 orang yang frekuensi BAK nya saat post test dibandingkan pre test ternyata tetap sama, dan 5 orang sampel lainnya menunjukkan bahwa ada penurunan frekuensi BAK nya saat post test dibandingkan pre test.

Tabel 8. Perubahan Pola BAK Saat Post Test dibandingkan Pre Test *(Senam Kegel)*

Perubahan	f	%

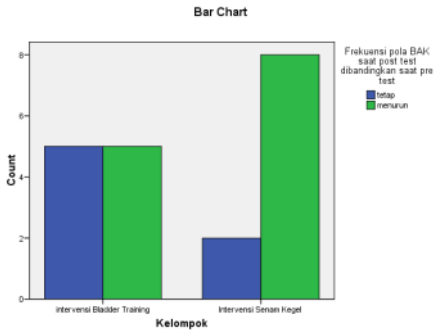
Tetap	2	20
Menurun	8	80
Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa dari 10 lansia dalam kelompok dengan intervensi Senam *Kegel* , ada sebanyak 2 orang yang frekuensi BAK nya saat post test dibandingkan pre test ternyata tetap sama, dan 8 orang sampel lainnya menunjukkan bahwa ada penurunan frekuensi BAK pada lansia saat post test dibandingkan pre test.



Grafik 1. Perbandingan Frekuensi BAK antara Pre Test dan Post Test pada kelompok *Bladder Training* dan Senam Kagel

Berdasarkan Grafik 1, terlihat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan frekuensi BAK saat post test dibandingkan pre test antara kedua kelompok



Grafik 2. Perbandingan Perubahan Frekuensi BAK antara Pre Test dan Post Test pada kelompok *Bladder Training* dan Senam *Kegel*

Berdasarkan grafik 2 di atas dapat dikatakan bahwa intervensi senam kegel lebih banyak yang menunjukkan adanya penurunan frekuensi BAK nya saat post test dibandingkan pre test, daripada hasil yang ditunjukkan pada kelompok dengan intervensi Bladder training.Namun, meskipun demikian ternyata dari hasil statistik menunjukkan tidak ada perbedaan antara frekuensi BAK pada kedua kelompok. Bahkan dari hasil uji mann whitney untuk mengetahui adanya perbedaan penurunan frekuensi BAK nya saat post test dibandingkan pre test pada kedua kelompok, ternyata juga tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji Mann whitney didapatkan adanya perbedaan penurunan frekuensi BAK saat post test dibandingkan pre test antara kelompok dengan intervensi Bladder training dengan senam kegel, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.280 yang lebih besar dari alpha 0.05, sehingga terima Ho yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan frekuensi BAK saat post test dibandingkan pre test antara kelompok dengan intervensi *Bladder training* dengan senam *kegel*.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2001) dan Intan (2012) yang menyatakan bahwa bahwa latihan *kegel* efektif terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia.Hasil yang berbeda dijelaskan dalam penelitian Yoon (2003) bahwa *Bladder training* lebih efektif dalam menurunkan frekwensi berkemih dan meningkatkan volume urin. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut bisa diartikan bahwa masing masing penelitian yang dilakukan secara terpisah didapatkan hasil yang sama yaitu sama sama efektif untuk mencegah terjadinya gejala *inkontinensia urine*.

Walaupun pada penelitian ini tidak terdapat kesamaan karakteristik subjek pada kedua kelompok,namun mengacu pada hasil dari penelitian ini dan hasil penelitian sejenis yang pernah dilakukan seputar *incontinensia urine* maka metode latihan *Kegel* dan *Bladder training*ini bisa dilakukan secara kombinasi terhadap orang yang sama untuk mengurangi gejala *inkontinensia urine* terutama yang terjadi pada kelompok umur usia lanjut.

Kesimpulan

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan frekuensi BAK saat post test

dibandingkan pre test antara kelompok dengan intervensi *Bladder training* dengan senam *kegel*.

Daftar Pustaka

Tamher dan Noorkasiani.2011. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Wulandari, Sri. 2012. *Pengaruh Latihan Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta*.

Hae S Yoon. 2003. *A comparison of effectiveness of bladder training and pelvic muscle exercise on female urinary incontinence. International Journal of Nursing Studies , Volume 40, Issue 1, Pages 45–50 januari,2003*http://dx.doi.org/10.1016/S0020-7489(02)00031-7

Intan Anggelita. 2012. *Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia*. http://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkk/issue/view/28.

Rahmawati, Budi. 2010. *Pengaruh Antara Kegel Eexercise Dengan Penurunan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia*.http://psikumj.ac.id/library/index.php?p=show_detail&id=1626

Wulandari, Sri. 2012. *Pengaruh Latihan Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta*.

EFEKTIFITAS BLADDER TRAINING DAN LATIHAN KEGEL TERHADAP PENURUNANINKONTINENSIAURINE PADA LANSIA

ORIGINALITY REPORT

17%	14%	10%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
2	ojs.uho.ac.id Internet Source	1%
3	repository.ibs.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Bentley College Student Paper	1%
5	www.jurnalanestesiobstetri-indonesia.id Internet Source	1%
6	Izza Suraya, Rina Khairunisa, Yoli Farradika. "Edukasi Kebersihan Tangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Komunitas Anak Asuh Remaja Islam Baitul Mughni (A2R) Jakarta Selatan", Jurnal SOLMA, 2018 Publication	1%
7	Gustini Gustini, Djunizar Djamaludin, Rika Yulendasari. "Perbedaan Efektifitas Foot Massage Dan Progressive Muscle Relaxation	1%

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Penderita Hipertensi", Malahayati Nursing Journal, 2021
Publication

8	etd.eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
9	coek.info Internet Source	1 %
10	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.unair.ac.id Internet Source	1 %
12	Emy Sutiyarsih, Maria Magdalena S, Eli Lea Widhia. "SEX EDUCATION: UPAYA MENURUNAN PERNIKAHAN PADA REMAJA DI DUSUN WONOSARI, DESA PANDANSARI, KEC. PONCOKUSUMO KAB. MALANG", JURNAL SUAKA INSAN MENGABDI (JSIM), 2021 Publication	1 %
13	Usan Daryaman. "Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia", Jurnal Sehat Masada, 2021 Publication	1 %
14	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	1 %
15	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	

		<1 %
16	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	<1 %
17	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id Internet Source	<1 %
19	www.neliti.com Internet Source	<1 %
20	Rully Rezki Saputra, Rahma Pitria Ningsih, Rahmah Rahmah. "Keefektifan Penggunaan Media Video Berbasis Ekonomi Kreatif Dalam Pembelajaran Menulis Cerpen Pada Siswa Kelas XI Sma Sabilal Muhtadin Banjarmasin", Neraca: Jurnal Pendidikan Ekonomi, 2021 Publication	<1 %
21	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
22	www.ipbl.edu.my Internet Source	<1 %
23	journal2.um.ac.id Internet Source	<1 %
24	www.sandraartsense.com Internet Source	<1 %

25	arieftng.blogspot.sg Internet Source	<1 %
26	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	<1 %
27	joim.ub.ac.id Internet Source	<1 %
28	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.stikes-aisyiyahbandung.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
32	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
33	Amrina Rosyada Amalia, Yulia Susanti, Dwi Haryanti. "Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2020 Publication	<1 %

Exclude quotes	On	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		