

Pengaruh Pijat relaksasi Terhadap Penurunan Sakit kepala Pada Ibu Hamil Trimester I

By Nicky Danur Jayanti

PENGARUH PIJAT RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN SAKIT KEPALA PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

The Effect of Massage Relaxation to Decrease Headaches in Pregnancy Trimester I

Nicky Danur Jayanti, Senditya Indah Mayasari

26 nicky_daantv@yahoo.co.id, senditva.ap@gmail.com
Program Studi D III Kebidanan STIKES Widyagama Husada Malang Indonesia

ABSTRAK

Sakit kepala merupakan nyeri difus diberbagai bagian kepala yang bervariasi dalam intensitas, sisi dan durasi yang merupakan keluhan neurologis selama kehamilan, untuk mengurangi sakit kepala dengan cara pemberian terapi obat-obatan pemberian aroma terapi, pijat relaksasi, kompres panas-dingin. Pijat relaksasi diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan, memelihara keseluruhan fungsi tubuh dan memberikan dukungan emosional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian yang digunakan adalah *comparative study* dengan menggunakan *pre test dan post test group design*. Sampel yang digunakan adalah 15 ibu hamil yang sesuai kriteria inklusi dan populasi yaitu sebanyak 19 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis hasil penelitian menggunakan *uji analisis Wilcoxon*. Sebagian besar ibu hamil trimester I mempunyai nyeri kepala sedang sebelum dilakukan pijat relaksasi 10 responden (66,7%), setelah dilakukan pijat relaksasi mempunyai nyeri kepala ringan 11 responden (73,3%). Berdasarkan uji analisis *wilcoxon* didapatkan Nilai $p=0,001$ sehingga dikatakan H_a diterima karena $p<0,05$ berarti ada pengaruh tingkat nyeri kepala ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi. Tempat penelitian disarankan menambah motivasi ibu hamil untuk menangani sakit kepala secara alami.

Kata Kunci : Pijat Relaksasi, Penurunan Sakit Kepala, Ibu Hamil Trimester I

ABSTRACT

Headache is a diffuse pain in various parts of the head which varies in its intensity, and the duration of which is a neurological complaint during pregnancy, to reduce headaches by providing provision of drug therapy from aroma therapy, relaxation massage, hot and cold compresses. A relaxing massage is given to ease the discomfort, maintain the overall function of the body and provide emotional support. The study aimed to find out if there is an effect of a relaxation massage in decreasing headaches in pregnant women trimester I. The research method used was a comparative study using a pre-test and post-test group design. The samples used were 15 pregnant women who fit the inclusion criteria and population as many as 19 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. Analysis of the results of research was using the Wilcoxon test analysis. Most of the first trimester pregnant women have headaches prior to the relaxation massage were 10 respondents (66.7%), relaxation massage after having a mild headache were 11 respondents (73.3%). Based on the analysis of Wilcoxon test obtained value $p = 0.002$, thus it is said that H_a is accepted because $p < 0.05$ means that there is an effect of the level of head pain in the first trimester pregnant women before and after a relaxing massage treatment. It is advised to pregnant women, to add motivation to deal with headaches naturally.

keyword: *Relaxation Massage, Decrease Headaches, Pregnancy in Trimester I*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses bertemunya sel sperma dengan sel telur yang telah matang di saluran telur yang kemudian menyatu dan akan tumbuh menjadi janin di dalam rahim dan terjadi secara alami (Prawirohardjo, 2009). Dalam masa kehamilan, tubuh membutuhkan asupan makanan yang kaya akan gizi untuk memaksimalkan kondisi ibu hamil baik secara jasmani maupun rohani, dengan harapan ibu hamil harus selalu rileks dan tidak stress. Pada saat hamil kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatanpun menurun, sehingga ibu hamil tidak dapat bekerja secara maksimal.

Keluhan atau ketidaknyamanan pada ibu hamil yang sering terjadi adalah mudah lelah, kepala pusing, sesak nafas, wajah pucat dan berbagai macam keluhan lainnya. Pada trimester I adanya perasaan tidak nyaman dan perubahan fisik yang dialami hingga perubahan psikis yang mungkin akan terjadi hal yang tidak menyenangkan, seperti tiba-tiba menginginkan sesuatu yang tidak biasanya (mengidam), mudah marah, tersinggung, emosi dan sebagainya. Begitu pun dengan sakit kepala, sakit kepala ini kerap kali dialami oleh banyak ibu selama kehamilannya.

Pada awal kehamilan keluhan pusing atau sakit kepala merupakan hal yang normal, biasanya terjadi pada trimester awal hingga ketiga. Sakit kepala merupakan nyeri difus diberbagai bagian kepala yang bervariasi

dalam intensitas, sisi dan durasi yang merupakan keluhan neurologis tersering selama kehamilan. Sakit kepala ini secara fisiologis timbul seiring dengan pertumbuhan janin, karena aliran darah pada ibu hamil akan berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat secara tiba – tiba (Ratna, 2009).

Cara pengobatan untuk mengurangi dan menghilangkan sakit kepala yang dibagi menjadi 2, pertama dengan pemberian terapi obat-obatan, kedua dengan cara alternatif seperti pemberian aroma terapi, pijat relaksasi, kompres panas- dingin. Pengobatan alternatif untuk obat yang dapat menyebabkan sakit kepala, salah satunya adalah pijat relaksasi, pengobatan ini dilakukan dengan cara melakukan pemijatan pada area temporalis, kepala, bahu dan punggung dengan lembut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Chusnul Chotimah, pada satu bulan terakhir terdapat 58 ibu hamil trimester I melakukan kunjungan pemeriksaan ANC. Dari 58 ibu hamil tersebut didapatkan sebanyak 25 orang mengalami sakit kepala disertai dengan kejadian mual dan muntah. Dari 25 orang tersebut didapatkan 16 orang ibu hamil mengkonsumsi obat anti nyeri, 9 orang yang lainnya melakukan istirahat untuk mengurangi rasa nyeri kepala. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan tema "Pengaruh Pijat Relaksasi Terhadap Penurunan Sakit Kepala

Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Chusnul Chotimah Kecamatan Singosari Kabupaten Malang”.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Pijat Relaksasi Terhadap Penurunan Sakit Kepala pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Chusnul Chotimah Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *comparative study* dengan menggunakan *pre test* dan *post test design*.

Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang datang berkunjung di BPM Chusnul Chotimah 1 bulan terakhir yaitu sebanyak 19 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 15 ibu hamil trimester I sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik *sampling* dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji analisis *Wilcoxon*.

Untuk mempermudah proses pengambilan data peneliti menggunakan lembar observasi sebagai instrumen penelitian.

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala Ukur	Kategori
1	Pijat relaksasi	Teknik <i>massage</i> dan penggosokan pada bagian dahi, kepala dan bagian leher guna memberikan rasa nyaman pada bagian kepala. frekuensi pemijatan 5 sampai 8 kali dan setiap kali menekan \pm 7 detik. Pemijatan ini dilakukan pada saat klien merasa nyeri dan belum diberikan obat anti nyeri dalam 2 jam terakhir, peneliti mengamati respon klien sesudah perlakuan sampai 10 menit diluar perlakuan.	Lembar observasi	-	-
2	Nyeri kepala sebelum diberikan pijat relaksasi	Nyeri yang di alami oleh ibu hamil trimester 1 pada bagian kepala yang mengakibatkan perasaan tak nyaman dalam melakukan aktifitas	Lembar observasi	Interval	Tidak nyeri : 0 Nyeri ringan : 1- 3 Nyeri sedang : 4- 6 Nyeri berat : 7-9 Nyeri hebat : 10
	Nyeri kepala sesudah diberikan pijat relaksasi	Nyeri yang di alami oleh ibu hamil trimester 1 pada bagian kepala yang sudah mendapatkan terapi pemijatan relaksasi	Lembar observasi	Interval	Tidak nyeri : 0 Nyeri ringan : 1- 3 Nyeri sedang : 4- 6 Nyeri berat : 7-9 Nyeri hebat : 10

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan umur ibu hamil menunjukkan bahwa hampir setengah responden berumur 21-30 tahun yakni

sebanyak 7 responden (46,7%) dan hanya 2 responden yang berumur <20 tahun (13,3%).

Berdasarkan pekerjaan ibu hamil didapatkan data bahwa sebagian besar

responden mempunyai pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yakni sebanyak 11 responden (73,3%) dan 4 responden (26,7%) mempunyai pekerjaan swasta.

Berdasarkan pendidikan ibu hamil menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai pendidikan SMA sebanyak 12 responden (80%) dan 3 responden (20%) yang mempunyai pendidikan SMP.

Berdasarkan jumlah paritas ibu hamil didapatkan data bahwa sebagian besar responden mempunyai paritas multipara sebanyak 11 responden (73,3%) dan 4 responden (26,7%) mempunyai paritas primipara.

Distribusi frekuensi ibu yang mengalami sakit kepala sebelum dilakukan perlakuan pijat relaksasi didapatkan data bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai nyeri kepala sedang sejumlah 10 ibu hamil (66,7%) sebelum dilakukan pijat relaksasi.

Distribusi frekuensi ibu yang mengalami sakit kepala sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi didapatkan data bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri kepala ringan sejumlah 11 ibu hamil (73,3%) setelah dilakukan pijat relaksasi.

Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat relaksasi responden mengalami nyeri kepala ringan sebanyak 3 responden (20%), setelah dilakukan pijat relaksasi sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri kepala ringan sebanyak 11 ibu hamil (73,3%), yang mengalami nyeri kepala sedang sebelum

dilakukan pijat relaksasi sebanyak 10 responden (66,7%), setelah dilakukan pijat relaksasi nyeri kepala sedang berkurang sebanyak 4 responden (26,7%) dan yang mengalami nyeri kepala berat sebelum dilakukan pijat relaksasi sebanyak 2 responden (13,3%) dan setelah dilakukan pijat tidak ada responden yang mengalami nyeri kepala berat.

Dari hasil uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,00$ dimana nilai kurang dari $0,05$ yang berarti bahwa sebaran data tidak normal sehingga dalam kasus ini menggunakan uji *Wilcoxon Test*.

Dari tabel uji didapatkan Nilai $p=0,002$, sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 diterima karena $p < 0,05$ yang berarti bahwa secara statistik ada pengaruh tingkat nyeri kepala pada ibu trimester I sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan disajikan hasil penelitian tentang pengaruh pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan melakukan pijat relaksasi dapat mengurangi sakit kepala.

Ibu Hamil Trimester I yang Mengalami Sakit Kepala Sebelum dilakukan Perlakuan Pijat Relaksasi

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 15 Ibu yang mengalami nyeri kepala sebelum dilakukan perlakuan pijat relaksasi didapatkan bahwa sebagian besar responden

mempunyai nyeri kepala tingkat sedang sebanyak 10 responden (66,7%), dan sebagian kecil nyeri ringan 3 responden (20%) dan nyeri berat 2 responden (13,3%).

Pada saat dilakukan penelitian sebelum dilakukan pijat relaksasi, ibu hamil trimester I mengeluh sakit kepala dengan berbeda-beda skala nyeri yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Sakit kepala yang dirasakan tidak terlalu sering dan upaya yang dilakukan apabila ibu sakit kepala yaitu istirahat dan berkunjung ke BPS untuk memeriksakan keluhan yang dialami.

Meningkatnya produksi dan aliran darah pada masa awal kehamilan merupakan pemicu terbesar, beberapa kemungkinan lain yaitu karena kurang tidur, depresi, kelaparan atau bahkan kelelahan. Ibu hamil yang mempunyai riwayat sering sakit kepala saat sebelum hamil akan lebih beresiko mengalami hal serupa dengan gangguan yang lebih buruk (Prasetya, 2013).

Hal ini menunjukkan bahwa banyak ibu hamil trimester I yang mengalami sakit kepala karena mengalami perubahan fisiologis pada trimester awal kehamilan.

Ibu Hamil Trimester I yang Mengalami Sakit Kepala Setelah dilakukan Perlakuan Pijat Relaksasi

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 15 Ibu yang mengalami nyeri kepala sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai nyeri kepala ringan sebanyak 11 responden (73,3%), dan nyeri kepala sedang sebanyak 4 responden (26,7%).

Pada saat dilakukan pijat relaksasi

selama 10 menit dengan menggunakan baby oil pada kepala bagian pelipis, responden merasa rileks, nyaman dan senang saat dipijat relaksasi, responden merasakan nyeri kepala berkurang sesaat setelah dilakukan pijat relaksasi. Melakukan pemijatan dengan lembut di bagian pundak yang sakit sangat efektif untuk mengurangi rasa sakit kepala (Nursyahlan, 2014). Responden dianjurkan melakukan terapi pijat relaksasi secara rutin untuk mengurangi nyeri kepala yang dirasakan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Ibu hamil trimester pertama yang mengalami sakit kepala setelah diberikan pijat relaksasi, sakit kepala yang dialami ibu hamil trimester I berkurang.

Analisa Pengaruh Pijat Relaksasi Terhadap Penurunan Sakit Kepala Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan penelitian terhadap 15 ibu hamil yang mengalami sakit kepala sebelum dilakukan pijat relaksasi dengan berbeda-beda skala nyeri yaitu nyeri ringan, sedang dan berat, setelah dilakukan pijat relaksasi, sakit kepala yang dialami responden sebagian besar berkurang menjadi nyeri ringan.

Dari hasil penelitian didapatkan dari uji analisis *wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,002$, sehingga dapat dikatakan bahwa H_a diterima karena $p<0,05$ yang berarti bahwa secara statistik ada pengaruh tingkat nyeri kepala pada ibu trimester I sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan terapi pijat relaksasi di BPM Chusnul Chotimah, Singosari, Malang. Hal ini juga membuktikan bahwa tingkat

keberhasilan pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada responden.

Dengan proses pijat relaksasi yang dilakukan selama 10 menit, kualitas yang kuat dan kuantitas yang sering, maka dapat dipastikan akan terjadi efek relaksasi/vasodilatasi yang berarti pelepasan mediator nyeri oleh sistem tubuh sehingga nyeri pada responden akan berkurang serta otot-otot yang semula tegang bisa sedikit kendur sehingga mampu mengurangi rasa sakit kepala (Prasetya, 2013).

Nyeri kepala pada ibu hamil trimester I dengan dilakukan terapi pijat pada kepala bagian pelipis akan menimbulkan reaksi nyeri berkurang tetapi nyeri kepala yang berkurang tersebut tidak dapat dirasakan dalam jangka waktu yang lama. Berkurangnya nyeri tersebut hanya dirasakan responden sesaat setelah dilakukan pijat pada kepala bagian pelipis, untuk hasil yang maksimal responden dianjurkan untuk terapi pijat secara rutin.

13 KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden yang belum diberikan terapi pijat relaksasi mempunyai nyeri kepala tingkat nyeri ringan sebanyak 3 responden (20%), nyeri sedang sebanyak 10 responden (66,7%), dan nyeri kepala berat sebanyak 2 responden (13,3%).
2. Sebagian besar responden setelah

dilakukan pijat relaksasi mempunyai nyeri kepala ringan sebanyak 11 responden (73,3%), dan nyeri kepala sedang sebanyak 4 responden (26,7%).

3. Dari hasil uji analisis wilcoxon didapatkan Nilai $p=0,002$, sehingga dapat dikatakan bahwa H_a diterima karena $p<0,05$ yang berarti ada pengaruh tingkat nyeri kepala pada ibu trimester I sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan terapi pijat relaksasi

SARAN

Bagi Tempat Penelitian

Dapat menambah motivasi ibu hamil untuk menangani sakit kepala secara alami serta dapat mencegah terjadinya keadaan yang lebih berbahaya.

Bagi Institusi

Dapat menambah wacana, kepustakaan dan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kebidanan. Tentang cara mengatasi sakit kepala pada ibu hamil trimester I. Serta dapat pula di jadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut.

Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengalaman dalam hal penelitian dan menambah pengetahuan penulis dan membuktikan pijat relaksasi dapat menurunkan tingkat nyeri sakit kepala pada ibu hamil trimester I.

Bagi Bidan

Dapat menambah motivasi bidan sebagai tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan motivasi masyarakat khususnya ibu hamil trimester I untuk menurunkan sakit kepala secara alami dengan partisipasi aktif ibu itu sendiri.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah wacana, kepustakaan dan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kebidanan tentang cara menurunkan atau mengurangi sakit kepala pada ibu hamil trimester I. Serta dapat pula dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut.

9 DAFTAR PUSTAKA

Abdul Bari, Saifuddin. 2008. *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*.

19
Alimul, Azis. 2011. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.

4
Andrea C. Adams, MD. 2008. *Mayo Clinic Essential Neurology*. Mayo Foundation
Bobak, L. 2004. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC

18
Brunner & Suddarth. 2009. *Buku Ajar Medikal Bedah*. Volume 1, Edisi 8. Jakarta : EGC

4
David A. Greenberg, Michael J. Aminoff, Roger P. Simon (2012). *Clinical Neurology 5th edition*. McGraw-Hill/Appleton & Lange

4
Dawn A. Marcus, MD. 2007. *Headache and Chronic Pain Syndromes*. Humana Press Inc

1
Feryanto, Fadlun. 2011. *Asuhan Kebidanan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika.

9
Guyton, A.C, Jhon, E.Hall. 2009. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC

8
Hidayat, A.A. 2007. *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas, edisi 6*. Jakarta :EGC.

Hidayati, Ratna. 2009. *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Jakarta : Salemba Medika

3
Hurlock, Elizabeth, 2008. "*Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*". Jakarta : Erlangga

16
Kenneth, Leveno. 2009. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.

Manuaba, dkk. 2007. *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

Mark, S. 2009. *Kesembuhan Melalui pijat Refleksi*. Surabaya : Mekar Surabaya

7
Martin. 2012. *Faktor yang mempengaruhi nyeri*. (Diakses pada tanggal 2 mei 2014 pukul 10.00 WIB).

21
Morgan Geri, Hamilton Carole. 2009. *Panduan Praktik Obstetri dan Ginekologi*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta

12
Mubarak, Wahid Iqbal dan Nurul Chayatin. 2009. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Salemba Medika, Jakarta

Mufdlilah. 2009. *Antenatal Care Fokus*. Yogyakarta: Nuha Medika

1
Notoatmojo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, Taufan. 2010. *Buku Ajar Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

2
Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.

Nursyahlan. 2014. *Artikel kesehatan* (Saat

Sedang Sakit Kepala, Hindari Hal-hal berikut. Merdeka.com. (diakses pada tanggal 6 mei 2014, pukul 10.00 WIB)

6
Potter. Patricia A. dan Perry. Anne Griffin. 2007. *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*, Yasmin Asih, dkk (Penerjemah) 2007. Edisi 4, vol. 1, Jakarta

Prasetya, Fuji Agung. 2013. *Cara Mengobati Sakit Kepala Secara Alami*. (Diakses pada 2 mei 2014 pukul 10.00 WIB)

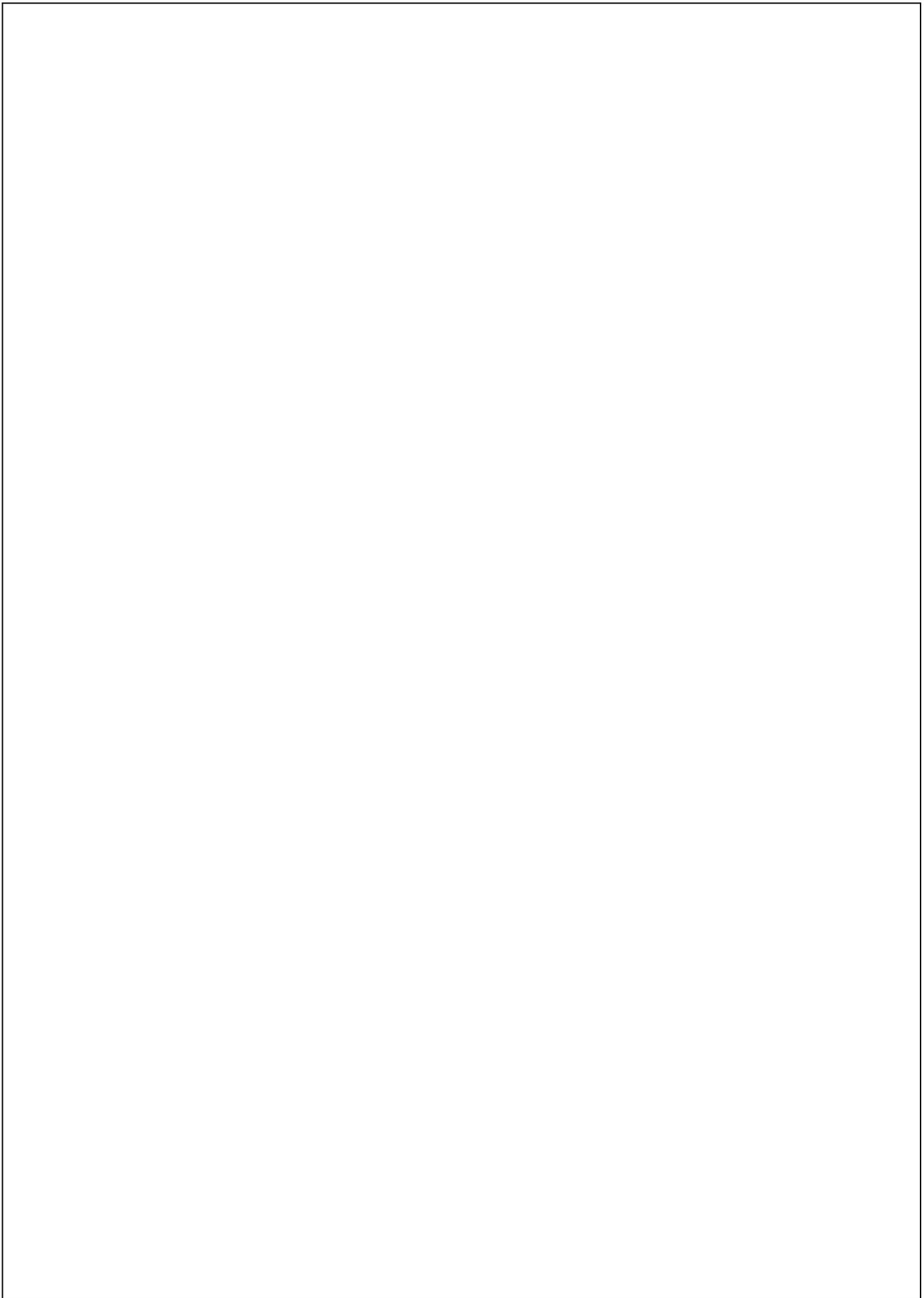
3
Prawirohardjo, Sarwono. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Bina Pustaka.

Rukiyah, Yeyeh. 2011. *Patologi Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.

15
Sinclair, Constance. 2010. *Kondisi Ginekologis dan Pertimbangan Kehamilan serta Kontrasepsi*. Dalam : Buku Saku Kebidanan. Jakarta : EGC, 592-597

27
Syarifuddin. 2014. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Westheimer, R. 2012. *Mengkreasikan Kehamilan Dan Menjaga Kasih Sayang Bersama*, Ruth. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa



Pengaruh Pijat relaksasi Terhadap Penurunan Sakit kepala Pada Ibu Hamil Trimester I

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	perpusnwu.web.id Internet	58 words — 2%
2	id.scribd.com Internet	41 words — 1%
3	docobook.com Internet	39 words — 1%
4	dokternyeri.com Internet	38 words — 1%
5	www.pps.unud.ac.id Internet	24 words — 1%
6	publikasi.unitri.ac.id Internet	21 words — 1%
7	eprints.undip.ac.id Internet	20 words — 1%
8	edoc.site Internet	20 words — 1%
9	www.scribd.com Internet	20 words — 1%
10	www.neliti.com Internet	20 words — 1%

de.scribd.com

11	Internet	18 words — 1%
12	abidinsumatera.blogspot.com Internet	17 words — 1%
13	edoc.pub Internet	15 words — 1%
14	stikesmuhla.ac.id Internet	15 words — 1%
15	eprints.umpo.ac.id Internet	14 words — 1%
16	www.kampusmajapahit.ac.id Internet	14 words — 1%
17	www.perpusnwu.web.id Internet	13 words — < 1%
18	repository.usu.ac.id Internet	12 words — < 1%
19	dr-suparyanto.blogspot.com Internet	11 words — < 1%
20	tariboka.blogspot.com Internet	11 words — < 1%
21	www.jogjalib.com Internet	10 words — < 1%
22	ejurnal.stikes-bth.ac.id Internet	10 words — < 1%
23	pt.scribd.com Internet	10 words — < 1%
24	id.123dok.com Internet	10 words — < 1%

25	wulantari.com Internet	9 words — < 1%
26	es.scribd.com Internet	9 words — < 1%
27	triyo-rachmadi.blogspot.com Internet	8 words — < 1%
28	pasca.um.ac.id Internet	8 words — < 1%
29	www.soylution.co.id Internet	8 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE MATCHES OFF