

TERAPI SELF HEALING DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SELAMA KEHAMILAN DI ERA PANDEMI COVID-19

by 1 2

Submission date: 03-Oct-2021 01:36PM (UTC+0700)

Submission ID: 1663669361

File name: Nining_-_Revisi_turnit.doc (542.5K)

Word count: 2777

Character count: 17085

TERAPI SELF HEALING DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SELAMA KEHAMILAN DI ERA PANDEMI COVID-19

SELF HEALING THERAPY IN LOWERING ANXIETY DURING PREGNANCY IN THE ERA OF COVID-19 PANDEMIC

1

Nining Mustika Ningrum

STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

ARTICLE INFORMATION

15

Received: Date, Month, Year

Revised: Date, Month, Year

Accepted: Date, Month, Year

KEYWORD

Self Healing Therap, Pregnancy Anxiety, Covid-19 Pandemic

Terapi Self Healing, Kecemasan Kehamilan, Pandemi Covid-19

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Nining Mustika Ningrum

Address: Desa Sengon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

E-mail: niningmustika85@gmail.com

No. Tlp : 082233218801

DOI

ABSTRACT

Setiap ibu hamil mengalami kecemasan dalam kehamilan, kecemasan tersebut meningkat dengan adanya pandemi Covid-19 serta meningkatnya kasus kematian ibu hamil yang diakibatkan Covid-19. Ketakutan yang berlebih pada ibu hamil karena pandemi ini menyebabkan ibu mengalami kecemasan dan khawatir dalam kehamilan. Jenis penelitian analitik kuantitatif, desain penelitian yang digunakan *Quasi Eksperimen One group pre-post test design* yaitu dengan menerapkan *Self healing (Self compassion)* yang diterapkan setiap pagi saat bangun tidur dan malam hari menjelang tidur serta dilakukan secara teratur selama 3 bulan. Sampel 120 ibu hamil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen: HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), *Ceklist* dan lembar Observasi, data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*. Sebagian besar responden sebelum melakukan terapi *Self Healing* yaitu 62,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan setelah melakukan terapi *Self Healing* kecemasan responden menjadi ringan yaitu sebanyak 77,5%. Analisis dengan Uji *Wilcoxon* di dapatkan nilai *p-value* 0,001 koefisien korelasi (r) 0,125 yang dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi *Self Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan.

Every pregnant woman experiences anxiety in pregnancy, the anxiety increases with the Covid-19 pandemic and the increase in cases of pregnant women's deaths caused by Covid-19. Excessive fear in pregnant women due to this pandemic causes mothers to experience anxiety and worry in pregnancy. Type of quantitative analytical research, research design used *Quasi Eksperimen One group pre-post test design* is to apply *self healing (Self compassion)* applied every morning when waking up at night before going to bed and done regularly for 3 months. A sample of 120 pregnant women with *purposive sampling* techniques. Instrumen: HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), *Ceklist* and *Observation sheet*, data analyzed using the *Wilcoxon Test*. Most of the respondents before self healing therapy, 62.5% had moderate anxiety levels and after doing self healing therapy, the respondents were mild, which was 77.5%. Analysis with the *Wilcoxon Test* obtained a *p-value* of 0.001 correlation coefficient (r) 0.125 which can be concluded there is an effect of *Self Healing* therapy on decreased anxiety during pregnancy.

© 202x The Author(s)

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu hal yang selalu dinanti dan didambakan oleh setiap wanita. Kehamilan akan berjalan dengan normal jika didukung oleh keadaan ibu yang sehat secara fisik dan psikologis (Abolfotouh, M. A., Banimustafa dkk, 2015). Di era pandemi Covid-19 seperti sekarang ini banyak ibu hamil yang merasakan kecemasan terhadap kehamilannya dan juga kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ini bertambah ketika kontak ibu hamil dengan tenaga kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sangat dibatasi, yang biasanya dilakukan setiap bulan sekarang dibatasi hanya pada saat ibu merasakan adanya keluhan pada kehamilannya. Hal ini menyebabkan ibu hamil tidak bisa mengetahui perkembangan kehamilannya setiap bulan. Ketakutan yang berlebih pada ibu hamil terkait dengan adanya pandemi Covid-19 menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan (Aritonang et al., 2020).

Angka penularan virus corona di Indonesia pada tahun 2020 menurut data dari Satgas Covid-19 selalu mengalami peningkatan setiap harinya, peningkatan penularan virus corona ini juga dialami oleh ibu hamil dan ibu bersalin (Aritonang et al., 2020). Penularan Covid-19 Di Jawa Timur menduduki peringkat ke-2 setelah DKI Jakarta. Data Covid-19 di Jombang yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang per tanggal 21 Oktober 2020 terdapat 1063 kasus yang diantaranya terdapat 21 kasus terjadi pada ibu hamil dan ibu bersalin. Di Desa Mlaras Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang, terdapat 5 ibu hamil yang terinfeksi Covid-19 yang diakibatkan penularan melalui kluster keluarga yang sekarang sedang banyak terjadi. Penularan Covid-19 yang sangat tinggi dalam kluster keluarga inilah yang membuat ibu hamil merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang sangat berlebihan tentang kondisinya dan juga bayinya (Zamriati et al., 2018).

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu kondisi yang sangat rentan untuk terpapar penyakit yang disebabkan oleh virus, dimana saat hamil terjadi perubahan fisiologis dan juga perubahan Psikologis yang disebabkan oleh hormon *estrogen*, *progesteron* dan *hormon corionic gonadotropin* (HCG). Pada saat hamil kondisi kesehatan ibu secara fisik sangat rentan yang menyebabkan ibu hamil dan bersalin mudah sekali terpapar oleh virus atau bakteri, sedangkan kondisi Psikologis ibu menjadi sangat sensitif terhadap berbagai hal (Zamriati et al., 2018). Adanya kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini sangat mengganggu kondisi Psikologis ibu hamil, ibu jadi terlalu takut, khawatir yang berlebihan, sedih, setres dan bahkan depresi. Hal ini akan berdampak buruk bagi ibu hamil terutama bagi kesehatan ibu maupun janinnya dan juga berdampak negatif pada proses persalinannya yang menyebabkan terjadinya komplikasi pada persalinan (Rinata & Andayani, 2018).

Solusi yang harus diambil dengan adanya masalah Psikologis pada ibu hamil adalah dengan cara memberikan terapi dalam mengelola ketenangan hati, relaksasi mengelola alam bawah sadar ibu hamil, melatih pengendalian diri, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan imunitas ibu hamil dengan memberikan terapi teknik *selfhealing*. *Self Healing* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang kita alami kepada sesuatu yang kita sukai yang dapat membuat hati kita tenang dan bahagia. Teknik relaksasi *Self Healing* ini sangat baik diterapkan pada saat kehamilan (Khemani, 2020).

¹¹ Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis pengaruh terapi Self Healing terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan di Era Pandemi Covid-19 studi di PMB wilayah kerja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah analitik kuantitatif yaitu *Quasi Eksperiment* menggunakan design *One group pre-post test design*, yaitu dengan melakukan skrining tingkat kecemasan ibu hamil sebelum menerapkan terap *Self Healing* metode *Self Compassion*. Ibu hamil sebelum menerapkan terapi *self healing* di rumah terlebih dahulu diberikan penjelasan dan *leaflet* terkait prosedur penerapan terapi *self healing* metode *Self Compassion*. Terapi *Self Healing* dengan menerapkan metode *Self compassion* dilakukan setiap hari pada pagi hari ketika bangun tidur dan pada malam hari menjelang tidur, dilakukan secara teratur selama 3 bulan dan dilakukan evaluasi setiap 1 bulan. Penelitian ini dilakukan pada bulan April s/d September 2020. Penelitian ini bertempat di PMB wilayah kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang. Variabel bebas adalah terapi *Self Healing* dan variabel terikat adalah Kecemasan selama kehamilan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua ibu hamil di PMB wilayahdi wilayah krja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang yang berjumlah 245 orang. Sedangkan sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 120 ibu hamil yang sesuai dengan kriteria sampel, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah HARS (*Hamilton Ancity Rating Scale*), *Ceklist* dan lembar observasi.

Data dianalisis dengan menggunakan Analisis *Univariate* yaitu prosentase pada masing-masing variabel, kemudian data dianalisis menggunakan Analisis *Bivariate* untuk mencari pengaruh Terapi *Self Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan. Data dianalisis dengan menggunakan *software SPSS* dengan uji statistik *Wilcoxon* pada analisis *bivariat*.

Ethical Issue

Protokol asli dari proposal studi ini telah diperoleh dari komite etik STIKES Insan Cendekia Medika Jombang dengan Nomor. 064/KEPK/ICME/V/2020.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 120 ibu hamil sesuai dengan kriteria inklusi dan telah menandatangani *inform concent* untuk bersedia menjadi responden. Data karakteristik responden dapat diketahui dari tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan paritas

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase%
1	<20 tahun	11	9,2
2	20-35 tahun	86	71,6
3	>35 tahun	23	19,2
	Total	120	100
No	Paritas	Frekuensi (n)	Presentase%
1	Primigravida	71	59,2
2	Multigravida	44	36,7
3	Grande Multigravida	5	4,1
	Total	120	100

Sumber : Data primer, 2020

Menurut data yang diperoleh dari tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu hamil sebagian besar adalah usia reproduktif yaitu berusia 20-35 tahun sejumlah 86 responden (71,6%), dan berdasarkan paritas ibu hamil menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil yaitu 71 responden (59,2%) merupakan primigravida.

Tabel 2. Kecemasan Ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi *Self Healing*

No	Kecemasan sebelum terapi	Frekuensi (n)	Presentase%
1	Ringan	38	31,7
2	Sedang	75	62,5
3	Berat	7	5,8
	Total	120	100
No	Kecemasan sesudah terapi	Frekuensi (n)	Persentase%
1	Ringan	93	77,5
2	Sedang	17	20
3	Berat	3	2,5
	Total	120	100

Sumber : Data Primer, 2020

Data yang didapatkan berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi *Self Healing* menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 75 orang (62,5%) tingkat kecemasan sedang. Sedangkan kecemasan ibu hamil setelah diberikan terapi *Self Healing* sebagian besar memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 93 responden (77,5%).

Tabel 3. Tabulasi Silang pengaruh terapi *Self Healing* dalam penurunan kecemasan selama kehamilan di Era pandemi Covid-19.

Terapi <i>Self Healing</i>	Kecemasan						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
Sebelum	38	31,7	75	62,5	7	5,8	120	100
Sesudah	93	77,5	24	20	3	2,5	120	100
Uji Wilcoxon : $p\text{-value} : 0,001$ $r : 0,125$								

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *Self Healing* pada ibu hamil sebagian besar responden yaitu sejumlah 31,5% mengalami kecemasan ringan, 62,5% dari responden mengalami kecemasan sedang dan 5,8% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi *Self Healing* selama 3 bulan dan dilanjutkan secara rutin dirumah oleh ibu hamil sendiri tingkat kecemasan mengalami penurunan yaitu sejumlah 77,5% mengalami kecemasan ringan, 20% mengalami kecemasan sedang dan hanya 2,5% yang mengalami kecemasan berat.

Analisis bivariat yang telah dilakukan dengan uji Wilcoxon menunjukkan hasil bahwa $p\text{-value} 0,001$ kurang dari nilai $p < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,125 yang menunjukkan bahwa H1 diterima terdapat pengaruh terapi *Self Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan di era pandemi covid-19, yang dapat diartikan bahwa semakin sering dilakukan terapi *Self Healing* maka kecemasan ibu hamil akan berkurang, begitupun sebaliknya semakin jarang atau tidak pernah melakukan terapi *Self Healing* maka kecemasan ibu hamil tidak dapat mengalami penurunan ataupun justru mengalami kenaikan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *Self Healing* pada ibu hamil di Era Pandemi Covid-19 sebanyak 31,7% responden mengalami kecemasan

ringan, 62,5% mengalami kecemasan sedang dan 5,8% mengalami kecemasan yang berat. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi kecemasan selama kehamilan adalah usia dan paritas ibu hamil.

Faktor pertama yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil selama kehamilannya adalah usia. Berdasarkan tabel 1 usia ibu hamil yang paling banyak adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 86 responden (71,6%). Menurut peneliti usia tersebut merupakan usia reproduksi dan juga disebut usia dewasa. Di usia ini ibu hamil sudah dapat mengontrol emosinya yang seharusnya ibu hamil hanya mengalami kecemasan ringan atau sudah tidak lagi mengalami kecemasan dalam menghadapi kehamilannya. Karena di Usia ini ibu sudah dapat mencari dan memahami informasi tentang kehamilan dengan baik. Namun dalam Era Pandemi Covid-19 yang diikuti dengan terus meningkatnya penularan virus corona terutama di Indonesia menimbulkan kecemasan dari semua kalangan masyarakat, terutama pada ibu yang sedang hamil dimana kondisi kehamilan, persalinan dan masa nifas adalah kondisi yang rentan tertular virus dan juga penyakit (Rinata & Andayani, 2018).

Corona virus yang melanda seluruh dunia sekarang ini sangat meresahkan bagi masyarakat yang dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Kecemasan karena Covid-19 ini tidak hanya terjadi pada satu kalangan masyarakat tetapi seluruh lapisan masyarakat dan seluruh jenjang usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan juga lansia (Rinata & Andriyani, 2018).

Faktor kedua yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil adalah paritas atau riwayat dalam kehamilan dan persalinan. Menurut tabel 1 diperoleh hasil lebih dari setengah yaitu 59,2% adalah primigravida, 36,7% multigravida dan 4,1% grande multigravida. Paritas merupakan faktor penting yang menentukan tingkat kecemasan ibu dalam kehamilan, disebabkan karena ibu hamil yang belum pernah memiliki pengalaman hamil sebelumnya dan belum mengetahui bagaimana proses kehamilan dan persalinan sehingga memiliki rasa khawatir dan cemas yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang sudah pernah hamil dan melahirkan. Mereka lebih bisa mengontrol kekhawatiran dan kecemasannya dengan berdasarkan pada pengalaman yang pernah dialami sebelumnya. Namun pada Era Pandemi Covid-19 ini semua ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilannya, karena ibu merasa takut akan tertular virus corona yang penyebarannya terjadi dengan masif dan sangat cepat. Rasa khawatir yang yang berlebih dialami oleh ibu primigravida yang belum pernah memiliki pengalaman hamil dan melahirkan dan ditambah dengan adanya pandemi virus corona (Salafas et al., 216M). Pada masa pandemi ini ibu hamil dilarang terlalu sering melakukan kontak dengan tenaga kesehatan apabila tidak ada keluhan pada kehamilannya sehingga ibu hamil tidak tahu akan perkembangan kesehatan janinnya setiap bulan. Hal inilah yang membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang berlebih dibandingkan dengan kehamilan sebelum adanya pandemi Covid-19 (Putri & Yulianari Gunatirin, 2020).

Berdasarkan hasil pengambilan data primer yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi *Self Healing* pada ibu hamil di Era Pandemi Covid-19 sebanyak 77,5% responden merasakan kecemasan ringan, 20% merasakan cemas sedang dan 2,5% merasakan cemas yang berat. Faktor pertama mempengaruhi kecemasan ibu hamil selama kehamilannya adalah usia. Berdasarkan tabel 1 usia ibu hamil paling banyak adalah 20-35 tahun yaitu sejumlah 86 responden (71,6%). Usia

20-35 tahun merupakan usia dewasa reproduktif yang berpengaruh pada seseorang setelah diberikan terapi *Self Healing*. Pada usia ini ibu sudah bisa menerima materi, memahami dan bahkan menerapkannya dengan baik, sehingga terapi yang dilakukan dapat mengurangi rasa cemas dan rasa khawatir dalam masa kehamilan (Wypich, 2017). Tetapi meskipun telah diberikan terapi *Self Healing* namun kecemasan ibu hamil hanya mengalami penurunan saja, tidak hilang sama sekali. Hal ini dikarenakan adanya pandemi corona virus yang sudah meresahkan semua kalangan masyarakat khususnya ibu hamil. Corona Virus yang melanda ini sangat berdampak pada kesehatan masyarakat, khususnya ibu hamil yang merupakan masa rentan terkena infeksi atau penyakit menular (Hanger, Martin D, 2017).

Berdasarkan tabel 3 tentang pengaruh terapi *Self Healing* dalam mengurangi kecemasan ibu hamil di Era Pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 31,5% mengalami kecemasan ringan, 62,5% dari responden mengalami kecemasan sedang dan 5,8% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi *Self Healing* selama 3 bulan dan dilanjutkan secara rutin dirumah oleh ibu hamil sendiri tingkat kecemasan mengalami penurunan yaitu sejumlah 77,5% merasa cemas ringan, 20% merasa cemas sedang dan hanya 2,5% yang merasakan cemas berat.

Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan Pengaruh terapi *Self Healing* dalam mengurangi rasa cemas saat kehamilan dengan nilai *p-value* 0,001 kurang dari nilai $p \leq 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,125 yang menunjukkan bahwa H1 diterima yang diartikan terdapat Pengaruh terapi *Self Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan di Era Pandemi Covid-19 (Daulany, 2018). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian terapi *Self Healing* untuk menurunkan rasa cemas ibu hamil di waktu pandemi (Mardjan, 2016). Setiap ibu hamil harus bisa mengelola emosi, ego dan rasa takut terhadap suatu hal dengan menerapkan terapi *Self Healing* secara continue dalam meningkatkan kesehatannya dan janin yang di kandunginya. *Self Healing* akan membuat ibu semakin rileks, tenang, tidak mudah emosi dan bisa mengendalikan dirinya dengan sangat baik, karena kondisi Psikologis ibu sangat berpengaruh pada kesehatan ibu dan perkembangan janinnya (Nixon, 2020).

Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti berdasarkan dari penelitian ini adalah *Teraphy Self Healing* dengan menerapkan metode *Self Compassion* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Era Pandemi Covid-19.

12

Daftar Pustaka

Aritonang, J., Nugraeny, L., & Siregar, R. N. (2020). *Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19*. 09(2), 261–269.

2

Abolfotouh, M. A., Banimustafa, A. A., Mahfouz, A. A., Al-Assiri, M. H., Al-Juhani, A. F., & Alaskar, A. S. (2015). Using the health belief model to predict breast self examination among Saudi women. *BMC Public Health*, 15 (10.1186/s12889-015-2510-y), 1163

Daulany, F. A. (2018). *The Inner Self Healing*. Mantap Jiwah.

Hanger, Martin D, S. van der swaag. (2017). *Self Healing Materials*. ChenTec Publishing.

Khemani, B. (2020). *Self Healing Regimen From Illness to Wellness*.

4

Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*.

Nixon, C. A. (2020). *Meditation And Movement for Self Healing*. Balboa Press.

3

Putri, D. A., & Yuliandari Gunatirin, E. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Self-Awareness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–24. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.878>

Rahmawati, A. P., & Setiawan, C. (2020). *Nilai sufistik dalam prosedur self healing*. 105.

6

Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>

32

Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. (2016M). *EFEKTIVITAS HYPNO-EFT DAN PERNAFASAN YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL PENDAHULUAN Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak Berdaya , dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek y*. 7(2), 84–94.

9

Setiani, F. T., & Resmi, D. C. (2020). *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020*.

Wypich, G. (2017). *Self Healing Materials Principles and Technology*. Springer International Publishing.

8

Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 109817.

TERAPI SELF HEALING DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SELAMA KEHAMILAN DI ERA PANDEMI COVID-19

ORIGINALITY REPORT

22%
SIMILARITY INDEX

22%
INTERNET SOURCES

10%
PUBLICATIONS

6%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	balimedikajurnal.com Internet Source	2%
2	ejournal.unisayogya.ac.id Internet Source	2%
3	ejournal.iai-tribakti.ac.id Internet Source	1%
4	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	1%
5	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	1%
6	ojs.unud.ac.id Internet Source	1%
7	pt.scribd.com Internet Source	1%
8	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	1%
9	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%

10	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %
12	www.jurnal.umsb.ac.id Internet Source	1 %
13	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
14	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	1 %
15	article.ksmte.kr Internet Source	<1 %
16	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
17	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnal.syedzasaintika.ac.id Internet Source	<1 %
19	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
20	apaitupenyakitasmuratt.blogspot.com Internet Source	<1 %
21	sistema.atenaeditora.com.br Internet Source	

<1 %

22

www.tempatherbals.com

Internet Source

<1 %

23

ejournal.stikeseub.ac.id

Internet Source

<1 %

24

eprints.umpo.ac.id

Internet Source

<1 %

25

stikesmu-sidrap.e-journal.id

Internet Source

<1 %

26

www.beritasatu.com

Internet Source

<1 %

27

www.rararadyanti.com

Internet Source

<1 %

28

docplayer.info

Internet Source

<1 %

29

kaltim.tribunnews.com

Internet Source

<1 %

30

media.neliti.com

Internet Source

<1 %

31

prosiding.rcipublisher.org

Internet Source

<1 %

32

psychologyforum.umm.ac.id

Internet Source

<1 %

33 repository.unjaya.ac.id <1 %
Internet Source

34 repository2.unw.ac.id <1 %
Internet Source

35 www.scribd.com <1 %
Internet Source

36 zh.scribd.com <1 %
Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On