



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>**EFEKTIVITAS PIJAT WOOLWICH TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS***The Effectiveness of Woolwich Massage on Breast Milk Flow in Postpartum Mothers***Nong Rizky Oktaviani, Risa Pitriani^(k), Miratu Megasari,**

Departemen Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^k): risapitriani@htp.ac.id

Abstrak

Kelancaran ASI pada ibu nifas dapat mengalami hambatan akibat faktor fisiologis dan psikologis pasca persalinan. Pijat Woolwich merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dilakukan dengan teknik pemijatan di sekitar areola mammae untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin guna membantu kelancaran ASI. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa ibu nifas belum pernah diberikan intervensi pijat Woolwich. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat Woolwich terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 15 ibu nifas yang diambil dengan teknik total sampling. Intervensi pijat Woolwich dilakukan selama 3 hari berturut-turut sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari. Data dikumpulkan menggunakan lembar ceklis dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori kelancaran ASI sedikit. Setelah intervensi, sebagian besar responden (73,3%) masih berada pada kategori sedikit, sedangkan (26,7%) berada pada kategori banyak. Rerata skor kelancaran ASI meningkat setelah pemberian pijat Woolwich dari 3,27 menjadi 5,47 dengan selisih mean 2,20. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang menunjukkan bahwa pijat Woolwich efektif terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Disarankan agar pijat Woolwich diterapkan sebagai bagian dari pelayanan pada ibu nifas yang mengalami hambatan produksi ASI.

Kata kunci: Ibu Nifas, Kelancaran ASI, Pijat Woolwich**Abstract**

Breast milk flow in postpartum mothers may be hindered by physiological and psychological factors following childbirth. Woolwich massage is a nonpharmacological intervention that involves massaging the area around the areola to stimulate the hormones prolactin and oxytocin, thereby promoting breast milk flow. Preliminary studies indicate that postpartum mothers have not previously received Woolwich massage interventions. This study aims to determine the effectiveness of Woolwich massage on breast milk flow in postpartum mothers. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 postpartum mothers selected using total sampling. The Woolwich massage intervention was conducted for 3 days, twice daily in the morning and afternoon. Data were collected using a checklist and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that before the intervention, all respondents (100%) were in the "slight" category for breast milk flow. After the intervention, most respondents (73.3%) remained in the "slight" category, while (26.7%) were in the "abundant" category. The mean breast milk flow score increased after the Woolwich massage from 3.27 to 5.47 with a mean difference of 2.20. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the Woolwich massage is effective in improving breast milk flow in postpartum mothers. It is recommended that the Woolwich massage be implemented as part of care for postpartum mothers experiencing breast milk production difficulties.

Keywords : Breast Milk Flow, Postpartum Mothers, Woolwich Massage

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu dan merupakan makanan utama bagi bayi. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi usia 0–6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat dan vitamin (1). World Health Organization merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan dan dilanjutkan sampai usia dua tahun dengan makanan pendamping yang sesuai (2). ASI mengandung komponen imunologis, antibodi, dan kalsium dengan bioavailabilitas tinggi yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh bayi (3,4).

Secara global, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan pada tahun 2022 baru mencapai 44%, masih di bawah target WHO sebesar 50% (1). Di kawasan Asia Tenggara, cakupan ASI eksklusif mencapai 45%, yang menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih belum optimal (2). Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif meningkat dari 52,5% pada tahun 2021 menjadi 68,6% pada tahun 2023. Namun demikian, angka tersebut masih belum mencapai target nasional sebesar 80% sebagaimana tercantum dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting (5,6).

Di Provinsi Riau, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2023 tercatat sebesar 49,7%, masih berada di bawah target nasional (5). Sementara itu, di Pekanbaru, khususnya wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo, cakupan ASI eksklusif mencapai 61,6%. Meskipun lebih tinggi dibandingkan rata-rata provinsi, angka tersebut tetap menunjukkan perlunya upaya peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (5). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan kondisi kesehatan ibu. Faktor eksternal mencakup asupan nutrisi, kondisi psikologis, penggunaan kontrasepsi, anatomi payudara, perawatan payudara, pola istirahat, serta dukungan sosial dan budaya (6,7).

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI adalah melalui intervensi nonfarmakologis. Metode ini dinilai lebih aman, ekonomis, dan minim efek samping dibandingkan metode farmakologis (8). Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah pijat Woolwich, yaitu pemijatan melingkar pada area sinus laktiferus sekitar 1–1,5 cm di luar *areola mammae* (9). Teknik ini bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (10,11). Selain itu, pijat Woolwich juga memberikan efek relaksasi pada ibu yang berkontribusi terhadap kelancaran refleks let-down (11). Dibandingkan dengan teknik pijat laktasi lain yang umumnya berfokus pada area punggung atau seluruh payudara, pijat Woolwich lebih spesifik menstimulasi sinus laktiferus di sekitar *areola mammae* sehingga rangsangan terhadap refleks prolaktin dan oksitosin menjadi lebih terarah (12). Teknik ini juga relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan dalam waktu singkat oleh tenaga kesehatan maupun keluarga pendamping ibu nifas (13,14). Keunggulan tersebut menjadikan pijat Woolwich berpotensi menjadi intervensi komplementer yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat Woolwich efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Batubara et al. melaporkan bahwa intervensi pijat Woolwich memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai $p < 0,001$ (15). Penelitian Usman juga menunjukkan bahwa kombinasi pijat Woolwich dan *massage rolling* mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum (16). Mekanisme ini terjadi melalui stimulasi saraf sensorik di area payudara yang diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis sehingga memicu sekresi prolaktin dan oksitosin (12,17).

Berdasarkan survei awal di PMB Hasna Dewi dan PMB Rosita Pekanbaru, diketahui bahwa pijat laktasi telah diberikan kepada ibu nifas, namun teknik pijat Woolwich belum pernah diterapkan

secara khusus. Padahal, teknik ini memiliki potensi besar untuk membantu ibu nifas yang mengalami hambatan produksi ASI. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat Woolwich terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimental* menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian dilaksanakan di PMB Hasna Dewi dan PMB Rosita, Kota Pekanbaru, pada 12 Mei hingga 10 Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang berkunjung selama periode penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 15 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari pertama postpartum, bersedia menjadi responden, menyusui secara langsung, serta dalam kondisi fisik dan psikologis yang stabil. Kriteria eksklusi meliputi ibu nifas dengan infeksi payudara, menjalani terapi hormonal atau mengonsumsi obat yang mempengaruhi produksi ASI, memiliki riwayat kanker payudara, mastitis berat, atau gangguan kelenjar susu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat Woolwich, sedangkan variabel dependen adalah kelancaran ASI. Data dikumpulkan menggunakan lembar checklist observasi kelancaran ASI yang meliputi indikator frekuensi menyusui, pengeluaran ASI, kondisi payudara, frekuensi buang air kecil bayi, dan keadaan bayi setelah menyusui. Instrumen penelitian berupa lembar checklist observasi kelancaran ASI yang diadopsi dan dimodifikasi dari penelitian Batubara et al. telah dilakukan uji validitas isi (*content validity*) oleh ahli kebidanan dan laktasi, serta dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Intervensi pijat Woolwich dilakukan selama tiga hari berturut-turut sebanyak dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Prosedur pijat dilakukan dengan teknik pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus sekitar 1–1,5 cm di luar areola mammae selama ± 15 menit pada kedua payudara. Observasi pretest dilakukan sebelum intervensi dan posttest dilakukan setelah seluruh intervensi selesai menggunakan lembar checklist yang sama. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini yang melibatkan 15 ibu nifas di PMB Hasna Dewi dan PMB Rosita Pekanbaru. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 12 orang (80,0%), sedangkan responden berusia >35 tahun sebanyak 3 orang (20,0%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan primipara sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan multipara sebanyak 7 orang (46,7%). Seluruh responden memiliki tingkat pendidikan tinggi sebanyak 15 orang (100%). Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 5 orang (33,3%).

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	n=15	Persentase
Usia		
20–35 tahun	12	80,0
>35 tahun	3	20,0
Paritas		
Primipara	8	53,3
Multipara	7	46,7
Pendidikan		
Rendah	0	0
Tinggi	15	100

Karakteristik	n=15	Persentase
Pekerjaan		
Tidak bekerja	10	66,7
Bekerja	5	33,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat Woolwich, seluruh responden (100%) berada pada kategori kelancaran ASI rendah dengan skor <7. Tidak terdapat responden yang memiliki kelancaran ASI kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada awal penelitian seluruh ibu nifas mengalami hambatan dalam kelancaran pengeluaran ASI.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Sebelum Diberikan Pijat Woolwich

Kelancaran ASI	n=15	Persentase
Skor <7 (Sedikit)	15	100
Skor ≥7 (Banyak)	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pijat Woolwich selama tiga hari berturut-turut, terjadi perubahan pada tingkat kelancaran ASI. Sebanyak 11 responden (73,3%) masih berada pada kategori kelancaran ASI rendah, sedangkan 4 responden (26,7%) telah mencapai kategori kelancaran ASI tinggi dengan skor ≥7. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kelancaran ASI pada sebagian responden setelah intervensi.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Setelah Diberikan Pijat Woolwich

Kelancaran ASI	n=15	Persentase
Skor <7 (Sedikit)	11	73,3
Skor ≥7 (Banyak)	4	26,7

Analisis Bivariat

Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Data kelancaran ASI sebelum intervensi berdistribusi normal dengan nilai $p=0,064$ ($>0,05$), sedangkan data setelah intervensi berdistribusi tidak normal dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Oleh karena itu, analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
ASI sebelum intervensi	0,889	15	0,064
ASI setelah intervensi	0,695	15	0,000

Tabel 5 menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat efektivitas pijat Woolwich terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Hasna Dewi dan PMB Rosita Pekanbaru Tahun 2025.

Tabel 5.
Efektivitas Pijat Woolwich terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas

Kelancaran ASI	n	%	Mean	Median	SD	Min	Max	Selisih Mean	p-value
Sebelum intervensi	15	100	3,27	4,00	1,387	0	6	2,20	0,001
Setelah intervensi	15	100	5,47	6,00	1,959	0	7		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat Woolwich efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Intervensi ini memberikan pengaruh positif terhadap proses laktasi melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI (12,17). Rangsangan pada area sinus laktiferus akan diteruskan melalui sistem saraf menuju hipotalamus dan hipofisis sehingga memicu sekresi kedua hormon tersebut. Kondisi ini membantu pembentukan ASI sekaligus memperlancar refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) (17,18). Selain memberikan stimulasi fisiologis, pijat Woolwich juga membantu menciptakan rasa nyaman dan relaks pada ibu nifas (9). Masa nifas merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang sering disertai kelelahan, nyeri pasca persalinan, kecemasan, serta kurang istirahat (7,19). Kondisi tersebut dapat menghambat pelepasan oksitosin sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (17,20). Oleh karena itu, pijat Woolwich dapat membantu mengurangi ketegangan dan mendukung kelancaran proses laktasi (7,12).

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori laktasi yang menyebutkan bahwa stimulasi pada payudara dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI melalui aktivitas prolaktin dan oksitosin (12,17). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Batubara dkk. yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian pijat Woolwich pada ibu postpartum (15). Penelitian Usman juga melaporkan bahwa kombinasi pijat Woolwich dan *massage rolling* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum (16). Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa pijat Woolwich merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui (13,14).

Namun, sebagian responden dalam penelitian ini masih berada pada kategori kelancaran ASI rendah setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan laktasi dipengaruhi oleh banyak faktor selain pijat Woolwich. Faktor tersebut meliputi status gizi ibu, frekuensi menyusui, teknik perlekatan bayi, pola istirahat, kelelahan fisik, kondisi emosional, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan (21). Pada ibu primipara, hambatan juga dapat terjadi karena kurangnya pengalaman menyusui dan rendahnya kepercayaan diri dalam memberikan ASI. Selain itu, stres dan kecemasan pasca persalinan dapat meningkatkan hormon kortisol yang menghambat kerja oksitosin sehingga refleks pengeluaran ASI tidak optimal (22). Kurangnya stimulasi menyusui secara dini dan rutin juga dapat menyebabkan produksi ASI belum maksimal karena prinsip produksi ASI sangat dipengaruhi oleh frekuensi pengosongan payudara (19,20). Oleh sebab itu, pijat Woolwich sebaiknya dikombinasikan dengan edukasi teknik menyusui yang benar, konseling laktasi, pemenuhan nutrisi ibu, serta dukungan psikologis dan keluarga agar hasil intervensi lebih optimal (16,17). Pijat Woolwich merupakan intervensi yang aman, mudah dilakukan, ekonomis, dan dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan pada masa nifas (7). Dengan penerapan yang tepat dan berkelanjutan, teknik ini berpotensi menjadi bagian dari asuhan kebidanan komprehensif untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (11).

KESIMPULAN

Ada efektivitas pijat woolwich terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Hasna Dewi dan PMB Rosita Pekanbaru tahun 2025 dengan p-value 0,001 (<0,05). Sehingga pijat Woolwich efektif meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pelayanan kebidanan postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan staf PMB Hasna Dewi dan PMB Rosita Kota Pekanbaru, para responden, serta semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization, United Nations Children's Fund (UNICEF). Global Breastfeeding Scorecard 2023: Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Improved

- Protection And Support. Geneva: World Health Organization; 2023.
2. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. Geneva: World Health Organization; 2023.
 3. Astutik RY. Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu di Wilayah Puskesmas Adan-Adan. In: Prosiding Seminar Penelitian Kesehatan. Kediri: STIKES dan AKZI Karya Husada Kediri; 2019.
 4. Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2018.
 5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2024.
 6. Presiden Republik Indonesia. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia; 2021.
 7. Indah. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: ANDI; 2022.
 8. Wahyuni AS. Kombinasi Terapi Payudara dan Pijat Oksitosin untuk Optimalisasi Laktasi pada Ibu Postpartum. *Cakrawala Medis Indones*. 2025;1(1).
 9. Soetjningsih. Pijat Woolwich Untuk Memperlancar Produksi ASI. [Skripsi]. STIKes Muhammadiyah Gombong; 2019.
 10. Wulandari RC, Pujiati P, Ginting ASB. Perbandingan Pijat Oksitoksin dan Pijit Marmet Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Primipara Tahun 2022. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(7):2721–31.
 11. Dinengsih S. Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich dan Pijat Oksitoksin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(2):133–9.
 12. Siregar WAS, Rahmi R, Mardiya R, Aifa WE. Perbandingan Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di PMB X Kampar. *Al-Insyirah Midwifery J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci*. 2024;13(2):164–74.
 13. Farida S, Setyorini C, Retno ZM. Pijat Woolwich Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Tahun Pertama. In: Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta; 2022. p. 393–8.
 14. Ashari M, Suryani E. Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pijat Woolwich untuk Meningkatkan Produksi ASI. *J Kebidanan Darmais*. 2024;2(2):104–11.
 15. Batubara I, Juwarni S, Batubara AA. Efektifitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI di Bidan Praktek Mesra Wilayah Puskesmas Pintu Padang Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan. *J Anestesi*. 2024;2(3):78–89.
 16. Usman H. Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Mempengaruhi Kecukupan ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *J Bidan Cerdas*. 2019;2(1):2654–935.
 17. H. Varney. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: EGC; 2019.
 18. Putri Handayan P. Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Ny. S P1A0 Di PMB Dasa Susilawati, S. ST Bandar Lampung. [Skripsi]. Poltekkes Tanjungkarang; 2022.
 19. Rinjani M, Wahyuni I, Xanda AN, Oktavia LD, Estiyani A, Safitri O. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based: Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Jakarta: Penerbit Salemba; 2024.
 20. Fitriyanti F, Rahmi N, ZA RN. Analisis Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Klinik Utama Bersalin Nastia. *J Healthc Technol Med*. 2025;11(2):64–71.
 21. Kusumaningtiar DA, Wahidah N. Behavior Of Exclusive Breastfeeding And Associated Factor Among Mothers In The Formal Sector, Indonesia. *Indones J Public Heal*. 2023;18(2):206.
 22. Batubara NS. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum dengan Produksi ASI di Wilayah

Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2025. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2025;10(2).