

## EFEKTIFITAS RELAKSASI *DEEP BREATHING* DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION TRAINING (SIT)* DALAM BENTUK VIDEO DAN AUDIO UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Ellatyas Rahmawati Tejo Putri<sup>1</sup>, Sheylla Septina Margareta<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email: [ellatyas.rahmawati@iik.ac.id](mailto:ellatyas.rahmawati@iik.ac.id)

### ABSTRAK

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi ketika sel telur dibuahi oleh sel sperma yang terjadi di dalam rahim seorang wanita. Lamanya masa kehamilan normal berlangsung 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan lebih 7 hari. Bagi seorang perempuan yang baru pertama kali hamil maka seringkali dilanda kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan. Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang muncul dalam pikiran perempuan yang baru pertama kali hamil bermacam macam alasannya seperti takut keguguran, takut melahirkan dan takut tidak mampu mengasuh bayinya. (Aprilia, Yesie.2011). Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perbandingan efektifitas relaksasi *deep breathing* dengan teknik *Self Instruction Training* melalui audio visual dengan efektifitas relaksasi *deep breathing* menggunakan audio saja. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan teknik *one group pretest dan posttest*. Alat ukur kecemasan ditentukan dengan menggunakan alat (*instrument*) *State – Trait Anxiety (STAI)* yang disajikan dalam bentuk *google form*. Sedangkan perlakuan pemberian audio relaksasi *deep breathing* diberikan setelah pengisian kuesioner tahap pertama, dan untuk mengetahui efektifitasnya kuesioner kecemasan STAI dilakukan setelahnya. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil di Kota Kediri. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 ibu hamil di PMB Endang S, PMB Veronica, PMB Wiwin Werdi Kota Kediri. Hasil analisa tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil grup A sebelum diberi perlakuan dengan Video relaksasi *deep breathing* sebesar 49,07. Setelah diberi Video relaksasi *deep breathing* rata-rata tingkat kecemasan menjadi 44,73 sedangkan tingkat kecemasan pada pada kelompok ibu hamil grup B sebelum diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing* memiliki rata-rata skor sebesar 48,67. Setelah diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing*, rata –rata tingkat kecemasan menurun menjadi 46,13. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efektifitas tingkat kecemasan akhir pada ibu hamil yang diberi Audio relaksasi *deep breathing* dan ibu hamil yang diberi Video relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*).

**Kata Kunci:** Relaksasi, Kecemasan, Efektifitas

### ABSTRACT

*Pregnancy is an event that occurs when an egg is fertilized by a sperm cell that occurs in a woman's uterus. The length of the normal gestation period lasts 280 days or 40 weeks or 9 months and 7 days. For a woman who is pregnant for the first time, she often experiences anxiety, anxiety and fear. Concerns, worries and fears that arise in the minds of women who are pregnant for the first time are various reasons such as fear of miscarriage, fear of childbirth and fear of not being able to care for their babies. (Aprilia, Yesie, 2011). Self Instruction Training technique through audio-visual with deep breathing relaxation effectiveness using audio only. The research method used was quasy experimental with one group pretest and posttest techniques. The measuring tool for anxiety was determined using the State - Trait Anxiety (STAI) instrument which was presented in the form of google form. Meanwhile, deep breathing relaxation audio treatment was given after filling out the*

*first stage of the questionnaire, and to determine the effectiveness of the STAI anxiety questionnaire, it was carried out afterwards. The population in this study were pregnant women in Kediri. The sampling technique used was accidental sampling. The sample in this study was 30 pregnant women at PMB Endang S, PMB Veronica, PMB Wiwin Werdi, Kediri City. The results of the analysis of the level of anxiety in the group A group of pregnant women before being treated with deep breathing relaxation video of 49.07. After being given the deep breathing relaxation video the average anxiety level was 44.73, while the anxiety level in the group B group of pregnant women before being treated with deep breathing relaxation audio had an average score of 48.67. After being given deep breathing relaxation audio treatment, the average anxiety level decreased to 46.13. There is no significant difference in the effectiveness of the final anxiety level in pregnant women who are given deep breathing relaxation audio and pregnant women who are given deep breathing relaxation videos using the SIT (Self Instruction Training) method.*

**Keywords:** *Relaxation, Anxiety, Effectivity*

## LATAR BELAKANG

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator dalam melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI merupakan rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya namun bukan disebabkan oleh penyebab yang lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia,2018). Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meski terjadi kecenderungan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.00 kelahiran hidup pada tahun 2015 (SUPAS,2015).

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah yang berawal dengan pertumbuhan serta perkembangan janin di dalam rahim yang dimulai sejak terjadinya konsepsi hingga persalinan (Dewi&Sunarsih,2011). Kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir atau HPHT. Selama kehamilan berlangsung seorang wanita akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan dari keadaan sebelum hamil (Prawirohardjo,2011). Dan perubahan psikologis selama masa kehamilan terjadi secara bermakna pada diri ibu dan pasangan(H.Rabiah,S Lestari,2017).

Memasuki masa kehamilan pada umumnya akan mengalami penurunan kesejahteraan, peningkatan kecemasan dan stress (H.Rabiah,S Lestari,2017). Terjadinya peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang dapat menyertai proses persalinan ibu. Dikutip dalam *Developmental Origins of Health and Disease or Fetal Programming* memprediksi paparan kondisi buruk selama periode perkembangan kritis memiliki konsekuensi seumur hidup yang berimplikasi bagi kesehatan dan kesejahteraan (Buss,Davis,Hobel &Sandman,2011). Perubahan psikologis yang terjadi diakibatkan oleh penambahan hormon esterogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesteron sebanyak dua puluh lima kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal. Namun perubahan hormonal pada ibu hamil menyebabkan emosi selama kehamilan cenderung berubah-ubah sehingga tanpa ada sebab ibu hamil mudah tersinggung, merasa sedih, marah atau justru bisa sangat merasa bahagia (Pasaribu & Widyastuti,2000).

Menurut Goldfried dan Davidson teknik atau terapi untuk mengurangi ketegangan serta kecemasan adalah terapi relaksasi. Teknik ini dikembangkan Jacobson dan Wolpe. Menurut Walker teknik ini dapat digunakan oleh seseorang tanpa bantuan terapis dan mereka dapat melakukannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari Teknik relaksasi nafas dilakukan dengan cara mengatur pola pernafasan secara perlahan yaitu dengan menahan inspirasi secara maksimal dan menghembuskan nafas secara perlahan (Harini,2013). Kehamilan mengakibatkan banyak perubahan dan adaptasi bagi ibu hamil dan pasangan oleh karena itu akan muncul beberapa ketidaknyamanan fisik dan perasaan (Rustikayanti,Nety R,2016).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan menggunakan design *pretest-postest*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan *sampling accidental* sebanyak 30 ibu hamil yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu ibu hamil grup A dan ibu hamil grup B yang diperoleh dari PMB Endang S, PMB Veronica,SST, dan PMB Wiwin Werdi,SST. Pretest yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan memberikan kuesioner skala pengukuran kecemasan dengan state *Anxiety Inventory* (S-Ai) *Form Y* (*State-Trait Anxiety Inventory* oleh Spielberger,C.D.(1983).

Kuesioner tersebut diunggah dalam bentuk online berupa *google form* untuk mengetahui tingkat kecemasan responden ibu hamil grup A dan responden ibu hamil grup B. Setelah dilakukan *pretest*, responden ibu hamil grup A diberikan perlakuan berupa video relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Instruction Training* (SIT) yang dibagikan melalui grup whatsapp pada kedua grup A dan grup B dan pada responden ibu hamil grup B diberikan perlakuan berupa *audio* relaksasi *deep breathing*. Untuk mendapatkan hasil *posttest* peneliti membagikan kuesioner kecemasan dengan *state Anxiety Inventory* (S-Ai) *Form Y* (*State-Trait Anxiety Inventory*). Hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan pada kedua grup ibu hamil tersebut dianalisa menggunakan uji t *paired*. Lalu untuk mengetahui efektifitas kedua media tersebut dalam menurunkan kecemasan pada kedua kelompok ibu hamil A dan B peneliti menggunakan uji t *independen*. (Alimul,Aziz.2007)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan Audio relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*) dan Video relaksasi *deep breathing*. Eksperimen dilakukan kepada 30 orang sampel, dengan rincian 15 sampel ibu hamil grup B diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing* dan 15 sampel ibu hamil grup A diberi perlakuan Video relaksasi *deep breathing*.

Analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada sampel ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan dengan metode Audio relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*) dan Video relaksasi *deep breathing* disajikan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Statistik Deskriptif tingkat kecemasan

Variabel		Tingkat Kecemasan	
		Rata-rata	Standard Deviasi
Audio relaksasi <i>deep breathing</i> pada grup B	Pre	48,67	5,67
	Post	46,13	4,7
Video relaksasi <i>deep breathing</i> pada grup A	Pre	49,07	4,79
	Post	44,73	6,35

Tingkat kecemasan pada pada kelompok ibu hamil grup B sebelum diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing* memiliki rata-rata skor sebesar 48,67. Setelah diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing*, rata –rata tingkat kecemasan menurun menjadi 46,13. Kriteria penafsiran level kecemasan *state anxiety* (A State) setelah diberikan relaksasi *deep breathing* dengan skor 46,13 masuk dalam kriteria tinggi meski terjadi penurunan sebesar 2,54 (Asep,Anwar,2015) .

Sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil grup A sebelum diberi perlakuan dengan Video relaksasi *deep breathing* sebesar 49,07. Setelah diberi Video relaksasi *deep breathing* rata-rata tingkat kecemasan menjadi 44,73. Berdasarkan kriteria penafsiran level kecemasan *state anxiety* (A State) setelah diberikan relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Instuction Training* (SIT) penurunan kecemasan 44,73 masuk dalam kriteria tinggi meski terjadi penurunan tingkat kecemasan sebesar 4,34.(Asep,Anwar,2015).

Kecemasan merupakan suatu rasa yang universal dan rasa yang tidak dapat terekspresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak jelas dan tidak teridentifikasi.Kecemasan sedang terjadi pada usia 20-35 tahun dan terjadi pada persalinan multipara (Fazdria,2016). Menurut penelitian Nurwahyuni Nasir (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit,dukungan keluarga,kecukupan keuangan,stress dari lingkungan,frekuensi mual dan

muntah yang tinggi (Kesehatan fisik ibu hamil), sikap terhadap kehamilan dan kemampuan penguasaan kehamilan, proses penyesuaian diri terhadap kehamilan baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan. Hasil penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor apakah yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur, paritas, dan pengalaman traumatis dengan tingkat kecemasan ibu, sedangkan tingkat pendidikan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan ibu. (Puskesmas Langsa Kota, 2013).

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan adalah dengan terapi relaksasi. Dalam Ali dan Hasan (2010) menyebutkan bahwa klien yang menjalani terapi relaksasi mengalami penurunan drastis tingkat kecemasan dan depresi karena terjadi pengurangan ketegangan otot, nyeri, gangguan tidur, pekerjaan, dan fungsi sosial. Relaksasi merupakan teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah (Harini, Novita, 2013). Teknik relaksasi *deep breathing* (nafas dalam) merupakan suatu teknik melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Terapi relaksasi *deep breathing* (nafas dalam) merupakan teknik relaksasi yang paling mudah diterapkan tanpa harus menggunakan instruktur. Berdasarkan penelitian ada perbedaan pada penurunan tingkat kecemasan dan tingkat stress antara kelompok terapi musik klasik Mozart dan teknik relaksasi *deep breathing*, dibuktikan dengan *P-value* untuk masing-masing kelompok yaitu 0,037 dan 0,015 (Damayanti, Ade Krisna, 2017).

Metode *Self Instruction Training* merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi kognitif perilaku atau *cognitive behaviour* yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Menurut Meichenbaum teknik instruksi diri adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irrasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. (Khaira, Alfi Nia, 2018). Menggunakan metode SIT ke dalam video relaksasi *deep breathing* untuk ibu hamil diharapkan mampu memberikan coping yang positif ketika mengalami kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dengan menggunakan mixed method dengan hasil analisis statistik menggunakan wilcoxon maatch test bahwa intervensi Self Instruction Training (SIT) yang diberikan mampu menurunkan tingkat kecemasan kehamilan pada ibu primigravida walaupun tidak secara signifikan (Nasir, Nurwahyuni, 2015).

### **Analisis efektifitas Audio relaksasi *deep breathing* dan Video relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Instruction Training* (SIT)**

Analisis tahap final adalah membandingkan efektifitas antara tingkat kecemasan ibu hamil yang diberi Audio relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*) dan Video relaksasi *deep breathing*. Uji statistika yang digunakan adalah uji t independen.

**Tabel 2. Uji t independen perbandingan efektifitas Audio relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*) dan Video relaksasi *deep breathing*.**

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post	Equal variances assumed	1,854	,184	,686	28	,498	1,40000	2,04085	-2,78050	5,58050
	Equal variances not assumed			,686	25,803	,499	1,40000	2,04085	-2,79659	5,59659

Nilai signifikansi pada *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 0,184 sehingga dapat disimpulkan varian data homogen sehingga uji t independen yang digunakan adalah uji t independen yang *Equal variances assumed*. Nilai signifikansi pada uji t independen (*Equal variances assumed*) sebesar 0,498. Nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga kesimpulan yang didapatkan adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efektifitas tingkat kecemasan akhir pada ibu hamil yang diberi Audio relaksasi *deep breathing* dan ibu hamil yang diberi Video relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*).

Audio merupakan media dengan kaitan indera pendengaran yang berfungsi menyampaikan pesan ke dalam lambang-lambang auditif. Sedangkan media grafis atau media visual berfungsi menyampaikan pesan yang dituangkan ke dalam simbol – simbol komunikasi visual. (Gunawan,Dwi Antony.2018). Indera yang paling banyak membantu manusia dalam mendapatkan informasi pengetahuan dan pengalaman merupakan indera pendengaran dan penglihatan. Terkadang kedua indera tersebut bekerja bersama-sama ada waktunya juga bekerja sendiri-sendiri. Media pembelajaran yang melibatkan indera pendengaran saja disebut media audio sedangkan media yang melibatkan indera penglihatan dan indera pendengaran merupakan media audio visual/ video. (Oktavian,Dionysius.2017)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat kecemasan pada pada kelompok ibu hamil grup B sebelum diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing* memiliki rata-rata skor sebesar 48,67. Setelah diberi perlakuan Audio relaksasi *deep breathing*, rata –rata tingkat kecemasan menurun menjadi 46,13. Kriteria penafsiran level kecemasan state anxiety (A State) setelah diberikan relaksasi *deep breathing* dengan skor 46,13 masuk dalam kriteria tinggi meski terjadi penurunan sebesar 2,54.

Sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil grup A sebelum diberi perlakuan dengan Video relaksasi *deep breathing* sebesar 49,07. Setelah diberi Video

relaksasi *deep breathing* rata-rata tingkat kecemasan menjadi 44,73. Berdasarkan kriteria penafsiran level kecemasan state anxiety (A State) setelah diberikan relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Instruction Training* (SIT) penurunan kecemasan 44,73 masuk dalam kriteria tinggi meski terjadi penurunan tingkat kecemasan sebesar 4,34.

Nilai signifikansi pada uji t independen (*Equal variances assumed*) sebesar 0,498. Nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga kesimpulan yang didapatkan adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efektifitas tingkat kecemasan akhir pada ibu hamil yang diberi Audio relaksasi *deep breathing* dan ibu hamil yang diberi Video relaksasi *deep breathing* dengan metode SIT (*Self Instruction Training*).

### Saran

- 1) Bagi Pelayanan Kesehatan lebih mengoptimalkan kembali kepada para ibu hamil untuk dapat mempraktekan secara mandiri teknik relaksasi *deep breathing* untuk membantu menurunkan kecemasan.
- 2) Bagi Institusi Pendidikan jurnal penelitian ini dapat menambah khasanah pengetahuan bagi mahasiswa ,praktisi kebidanan maupun pendidik sebagai bahan kajian dalam mempraktekan teknik relaksasi pada ibu hamil
- 3) Bagi Peneliti dapat meningkatkan kembali metode penelitiannya

### DAFTAR PUSTAKA

- Alimul,Aziz Hidayat.2007.*Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*.Jakarta: Salemba Medika
- Damayanti,Ade Krisna.2017. *Pengaruh Terapi Musik dan Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Skripsi DIV. Poltekkes Kemenkes Semarang
- Dewi,Sunarsih.2011.*Asuhan Kebidanan Untuk Kehamilan*.Jakarta:Salemba Medika
- Fadzria,dan Sukmadewi,Meliani.2016.*Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teunggoh*. Jurnal Kedokteran Kuala Volume 16 No 1 April 2016 hal 6-13
- Gunawan,Dwi Antony. 2018. *Pengembangan Media Audio Visual Perilaku Hidup Sehat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas II SD Negeri 3 Gerduren Purwojati Banyumas*.Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Harini,Novita.2013.*Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.e-ISSN: 2540-8291 Vol 1 No 2
- Khaira,Alfi Nia.2018. *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Banda Aceh*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Munthe,Pasaribu&Widyastuti.2000.*Pengalaman Ngidam dan Hamil Pertama:Dilengkapi Tinjauan Psikologis*.Jakarta:Penerbit Papas Sinar Sinanti
- Nasir,Nurwahyuni.2011.*Self Instruction Training(SIT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Kehamilan Pada Ibu Primigravida*.Tesis.<http://journal.uad.ac.id/> diakses pada 24 Agustus 2020
- Oktavian,Dioysius. 2017. *Perbedaan Hasil Belajar Antara Media Pembelajaran Audio Visual Dengan Metode Konvensional Pada Materi Senam Lantai Guling Depan Kelas IV di SD Sinduadi 1 Dan SD Sendangadi 1 Mlati Sleman*.
- Rabiah,Husnur.2017.*Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Primigravida Dengan Kehamilan Resiko Tinggi*. eprints.ums.ac.id
- Rustikayanti,Nety.R.2016. *Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III*. Journal The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol 2,No 1, Oktober hal 45-49

Prawirohardjo.2011.*Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo  
Profil Kesehatan Indonesia, 2018  
Profil Penduduk Indonesia Hasil Supas, 2015