

Terapi Relaksasi Benson Efektif terhadap Penurunan Prenatal Distress pada Ibu Pekerja Pabrik di Kawasan Kota Industri

Ike Puspasari Ayu

Program Studi DIII Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

e-mail korespondensi: ike.puspasari@untirta.ac.id

Abstract

Prenatal distress arises from the inability of pregnant women to adapt, especially working mothers who spend almost half their time in factories. It's not just physical and psychological changes that are stressors, the work environment and workload are also factors that trigger prenatal distress. A holistic and comprehensive assessment is needed so that prenatal distress can be intervened immediately. One way is through the Benson relaxation therapy. This study aims to identify the effectiveness of Benson relaxation therapy on prenatal distress. The research design was a quasi-experiment with a pre and post test approach in 30 intervention groups and 30 control groups. The independent variables studied include the Benson relaxation therapy and prenatal distress as the dependent variable. The instruments used include the Benson relaxation therapy observation sheet and the Prenatal Distress Questionnaire (PDQ). The results of the study showed that the difference in prenatal distress before and after the intervention in the intervention group was lower than in the control group, namely 5.22, so it can be concluded that there was a significant difference in the mean difference in prenatal distress between the control group and the intervention group after being given Benson relaxation therapy ($p = 0.001$). There is a need to educate leaders and co-workers that Benson relaxation therapy is effective during work hours for pregnant women so that they can be given a supportive time and place.

Keywords: *Benson, Distress, Prenatal, Relaxation*

Abstrak

Prenatal distress muncul karena ketidakmampuan ibu hamil beradaptasi, terutama ibu pekerja yang menghabiskan hampir separuh waktunya di pabrik. Bukan hanya perubahan fisik dan psikologis saja yang menjadi stressor, lingkungan kerja dan beban pekerjaan pun menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya prenatal distress. Perlu pengkajian holistik dan komprehensif sehingga prenatal distress dapat segera diintervensi. Salah satunya melalui terapi relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap prenatal distress. Desain penelitian berupa eksperimen semu dengan pendekatan pre dan post test pada 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol. Variabel independen yang diteliti diantaranya terapi relaksasi Benson serta prenatal distress sebagai variabel dependennya. Instrumen yang digunakan diantaranya lembar observasi terapi relaksasi Benson dan *Prenatal Distress Questionnaire (PDQ)*. Hasil penelitian menunjukkan selisih prenatal distress sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 5,22 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata selisih prenatal distress yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan terapi relaksasi Benson ($p = 0,001$). Perlunya edukasi ke pimpinan dan rekan kerja bahwa terapi relaksasi Benson efektif dilakukan di sela-sela jam kerja bagi ibu hamil sehingga dapat diberikan waktu dan tempat yang mendukung.

Kata kunci: Benson, Distress, Prenatal, Relaksasi



PENDAHULUAN

Kondisi kehamilan menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh akibat adanya penyesuaian tubuh ibu terhadap bayi yang merupakan jaringan semi-alogenik. Perubahan fisiologis yang terjadi dapat memengaruhi secara timbal balik terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Banyak perempuan yang mengalami gejala distress selama periode prenatal karena tidak mampu beradaptasi (Gultom, Lusiana, & Hutabarat, 2020). Hasil penelitian Corbett, et al (2020) didapatkan 50,7% ibu hamil mengalami kekhawatiran tentang kesehatannya. Kekhawatiran ini meliputi kondisi kehamilan 66,7% dan perawatan bayi sebanyak 35%.

Berdasarkan hasil penelitian Ayu, Rachmawati dan Ungsianik (2019), sebanyak 55,6% ibu primigravida di Provinsi Banten mengalami distress tinggi. Salah satu Kota di Provinsi Banten yang dikenal dengan sebutan Kota Industri, ialah Kota Cilegon. Tidak sedikit perempuan pendatang yang bekerja di sektor pabrik. Perempuan yang bekerja di pabrik tidak terlepas dari *occupational hazard* yang berpotensi untuk menyebabkan gangguan kehamilan. Menurut Martiana, et al (2024), wanita yang bekerja dengan beban kerja tinggi berisiko mengalami masalah kehamilan. Beban kerja yang tinggi juga berkaitan dengan defisiensi energi, yang dapat muncul karena waktu kerja yang berlebihan, beban kerja, dan kecenderungan pekerja wanita untuk lupa makan karena prenatal distress.

Ibu hamil yang bekerja di lingkungan pabrik akan merasakan dampaknya secara langsung pada kehamilannya. Ibu hamil dapat mengalami dehidrasi dan distress karena paparan panas. Ibu hamil dapat mengalami keguguran dan kelahiran prematur jika terkena paparan panas. Paparan panas pada trimester ketiga juga dapat menyebabkan bayi lahir sebelum waktunya. Serangkaian penelitian menunjukkan bahwa suhu tempat kerja yang melebihi batas normal dapat menyebabkan berbagai masalah kehamilan. Selain itu, bau menyengat di lingkungan kerja dapat menyebabkan terjadinya mual, muntah dan pusing pada tenaga kerja wanita. Saat Hamil *sense of smell* (olfactory) dari ibu pekerja menjadi lebih sensitif, sehingga sedikit

perubahan pada lingkungan kerja yang dikibatkan oleh bahan kimia atau keadaan lain di lingkungan kerja akan berpotensi untuk menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil (Martiana et al., 2024).

Shift kerja juga menjadi faktor risiko yang dapat menyebabkan masalah kehamilan bagi Ibu pekerja yang bekerja di sektor industri. Shift yang tidak teratur dan shift malam dapat menyebabkan gangguan kehamilan. Ini dapat mengganggu psikologi pekerja wanita, kesehatan, dan keselamatan di tempat kerja. Pada pekerja wanita, ini juga dapat mempengaruhi sistem endokrin, menyebabkan abortus, BBLR, gangguan menstruasi, dan bahkan mempengaruhi kemampuan ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi yang dilahirkan. Shift kerja pada pekerja wanita juga dapat menyebabkan desinkronisasi HGP-HGA, yang dapat menyebabkan prenatal distress, peningkatan radikal bebas di ovarium, yang berpotensi menyebabkan polycystic ovarium, gangguan fase luteal, dan endometriosis (Martiana et al., 2024).

Anak-anak yang lahir dari ibu yang mengalami prenatal distress tinggi lebih mungkin memiliki masalah kognitif dan perilaku karena adanya perubahan struktur dan fungsi otak pada bayi dan anak-anak akibat ketidakefektifan ibu selama perawatan prenatal (Filho et al., 2020). Secara psikologis dampak prenatal distress akan meningkatkan resiko postpartum depresi, serta infeksi prenatal dan tingkat penyakit (Lim et al., 2020). Prenatal distress juga dapat menyebabkan perubahan pola aktivitas, pola nutrisi, pola tidur, resiko keguguran, melahirkan prematur, berat badan lahir rendah dan menurunkan skor Apgar saat lahir (Corbett et al., 2020).

Perusahaan harusnya dapat memberikan perhatian khusus kepada pekerja wanita dan berbagai pengendalian di tempat kerja. Sehingga potensi terjadinya gangguan kehamilan pada tenaga kerja wanita dapat terhindari sejak dini. Ibu hamil juga harus mampu mengelola distress yang muncul. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mendapatkan intervensi untuk mengatasi prenatal distress (Mulyani, Sulastri, Hidayati, & Mujahidah,



2020). Salah satu intervensi yang mudah diaplikasikan adalah relaksasi Benson.

Hasil penelitian Renuka, Dhanapani dan Annal (2019) menyatakan rata-rata 25,1 dengan SD 1,99 pada pretest menurun menjadi 16,63 dengan SD 1,9 pada posttest setelah terapi relaksasi Benson. Secara statistik, terapi relaksasi Benson ditemukan sangat signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada wanita hamil berisiko tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres ibu hamil berisiko tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata 3,27 dengan median 3 meningkat menjadi 7,27 dengan median 7 pada posttest setelah terapi relaksasi Benson. Secara statistik, terapi relaksasi Benson ditemukan sangat signifikan dalam meningkatkan tingkat koping wanita antenatal berisiko tinggi.

Relaksasi Benson adalah terapi yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat merelaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Manfaat terapi religius ini dapat menambah keimanan dan pengalaman transendensi dan selain metodenya yang sederhana karena hanya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan pada Tuhan Yang Maha Esa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus. Relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi distress (Febriyanti & Fridalni, 2021). Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti perlu mengidentifikasi efektivitas pemberian terapi relaksasi Benson terhadap tingkat prenatal distress.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi-Eksperimen*), dengan pendekatan *pre* dan *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan perlakuan pada kelompok

intervensi melalui pemberian terapi relaksasi Benson kepada ibu hamil. Efektivitas perlakuan dilihat pada perbedaan selisih rerata tingkat prenatal distress antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel independen yang diteliti diantaranya ibu hamil yang diberikan terapi relaksasi Benson serta tingkat prenatal distress sebagai variabel dependennya.

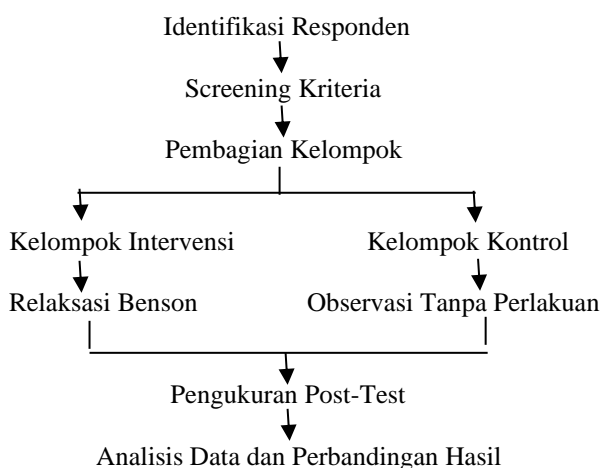
Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Cilegon, yang dikenal dengan kota industri. Sebanyak 60 ibu hamil yang bekerja di pabrik diikuti dalam penelitian ini yang terdiri dari 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol. Menurut Gay dan Diehl (1992), penghitungan sampel untuk penelitian perbandingan kausal (*causal comparative*) adalah tiga puluh elemen per kelompok. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *consecutive sampling* dengan kriteria usia kehamilan < 36 minggu, bersedia menjadi responden, bersikap kooperatif, tidak ada riwayat penyakit penyerta dan kondisi patologis lainnya serta keadaan janin dalam kandungan tidak mengalami kecacatan atau kelainan.

Instrumen yang digunakan diantaranya lembar observasi pemberian teknik relaksasi Benson dan *Prenatal Distress Questionnaire (PDQ)* dari Lobel, Cannella, Graham, DeVincent, Schneider dan Meyer yang terdiri dari tujuh belas pertanyaan yang berisi kekhawatiran tentang perubahan fisik dan emosional, hubungan dengan orang lain, proses persalinan serta citra tubuh. Kekhawatiran tersebut yang sering dialami oleh ibu hamil, sehingga kuesioner ini dapat menjadi alternatif pilihan yang baik. Skala yang digunakan yaitu skala likert dengan rentang nilai 0-2. Peneliti sudah melakukan korespondensi untuk ijin penggunaan kuesioner ini. Kuesioner juga sudah diterjemahkan melalui lembaga bahasa inggris resmi oleh peneliti sebelumnya. Kuesioner ini pernah digunakan oleh Ayu, Rachmawati dan Ungsianik (2019) untuk mengukur tingkat prenatal distress di Provinsi Banten serta sudah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai r *alpha*: 0,92.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup univariat dan bivariat.

Analisa univariat mendeskripsikan tingkat prenatal distress sebelum dan sesudah diintervensi kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat dilakukan secara komputerisasi. Sebelum dilakukan analisa bivariat, data diuji normalitasnya untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Pada penelitian ini digunakan uji normalitas data berupa Kolmogorov-Smirnov. Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji t independen (*unpaired t-test*) karena desain penelitian yang digunakan adalah *pre-post test with control group design* dengan data numerik dan kategorik. Uji t independen (*unpaired t-test*) digunakan untuk membuktikan hipotesis yang dirumuskan apakah ada perbedaan tingkat prenatal distress pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi.

Gambar 1. Skema Intervensi



HASIL

Pada tabel 1 diketahui bahwa rata-rata frekuensi tingkat prenatal distress sebelum di berikan terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi adalah 19,49 dengan standar deviasi 2,242 sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata frekuensi tingkat prenatal distress 20,84 dengan standar deviasi 2,123. Hasil analisis uji *Levine* terhadap frekuensi tingkat prenatal distress didapatkan nilai $p=0,126$ sehingga tidak ada perbedaan varian dan tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata frekuensi tingkat prenatal distress antara kelompok intervensi dan

kelompok kontrol sebelum diberikan terapi relaksasi Benson.

Tabel 1. Perbedaan Frekuensi Tingkat Prenatal Distress antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi (n=60)

Variabel	Kelompok intervensi (n=30)		Kelompok kontrol (n=30)		95 % CI	p
	Mean	SD	Mean	SD		
	Frekuensi tingkat prenatal distress	19,49	2,242	20,84		

Pada tabel 2 diketahui bahwa rata-rata frekuensi tingkat prenatal distress sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi adalah 19,49 dengan standar deviasi 2,242 sedangkan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson, rata-rata frekuensi tingkat prenatal distress adalah 14,27 dengan standar deviasi 1,957. Hasil uji statistik *paired t test* didapatkan nilai $p=0,001$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan frekuensi tingkat prenatal distress sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi.

Tabel 2. Perbedaan Frekuensi Tingkat Prenatal Distress Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi (n=30)

	Frekuensi Tingkat Prenatal Distress			p
	Mean	SD	95% CI	
Sebelum	19,49	2,242	2,141-	0,001
Sesudah	14,27	1,957	3,422	

Pada tabel 3 diketahui bahwa selisih rerata frekuensi tingkat prenatal distress sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 4,30. Hasil analisis lebih lanjut disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata selisih frekuensi tingkat prenatal distress yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dengan nilai $p < 0,05$.



Tabel 3. Perbedaan Selisih Rerata Frekuensi Tingkat Prenatal Distress antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=60)

Kelompok	Frekuensi Tingkat Prenatal Distress		95%CI	p
	Mean	SD		
Kontrol	20,84	1,828	3,461-	0,001
Intervensi	16,54	1,957	5,354	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang diberikan perlakuan lebih menurun tingkat stressnya dibanding yang tidak diberi perlakuan. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengintegrasikan unsur fisiologis dan psikologis untuk mengurangi stres. Pada penelitian ini, relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prenatal distress pada ibu hamil. Teknik ini membantu mengaktifkan respons relaksasi tubuh melalui pernapasan dalam dan penggunaan afirmasi positif, yang secara langsung menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan fungsi parasimpatis (Hariani, Syafriani dan Sari, 2024).

Hasil pengukuran dengan Prenatal Distress Questionnaire (PDQ) menunjukkan adanya penurunan skor distress yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini mendukung bahwa relaksasi Benson dapat mengurangi kekhawatiran terkait perubahan fisik, emosional, hubungan sosial, dan citra tubuh selama kehamilan.

Penurunan stres ini memiliki dampak positif tidak hanya pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga pada kesehatan janin. Stres yang dikelola dengan baik dapat mencegah komplikasi kehamilan seperti hipertensi, preeklampsia, dan kelahiran prematur. Oleh karena itu, relaksasi Benson dapat menjadi intervensi sederhana namun efektif yang dapat diimplementasikan secara luas pada populasi ibu hamil, khususnya di lingkungan kerja yang menantang seperti di pabrik (Nurhayati dkk, 2023).

Faktor keberhasilan dalam pelaksanaan relaksasi ini mencakup keterampilan sesi, lingkungan yang mendukung, dan panduan dari fasilitator yang kompeten. Dengan

memadukan metode ini ke dalam program kesehatan maternal, potensi peningkatan kualitas hidup ibu hamil dapat tercapai secara optimal (Hariani, Syafriani dan Sari, 2024).

Terapi relaksasi benson akan menyebabkan terjadinya penurunan konsumsi oksigen, output CO_2 , ventilasi seluler, frekuensi napas, dan kadar laktat sebagai indikasi dalam penurunan tingkat stres, selain itu ditemukan bahwa PO_2 atau konsentrasi oksigen di dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit. Proses pernafasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya oksigen melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan oksigen. Apabila oksigen tercukupi maka tubuh akan berada dalam kondisi seimbang dan dapat menimbulkan keadaan relaks secara umum pada tubuh (Febriyanti & Fridalni, 2021).

Relaksasi benson memiliki beberapa manfaat, selain relaksasi ini mudah untuk dilakukan karena pada prosesnya meyakinkan responden dengan meminta kepada Tuhan Yang Maha Esa dan disertai dengan nafas dalam, dapat dilakukan dimana saja. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan bahwa efek dari relaksasi benson ini mampu memberikan rasa tenang, bahagia, dan nyaman. Hal ini sejalan dengan Hidayati (2022) bahwa relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri.

Penelitian ini memperkuat pentingnya pengkajian psikososial komprehensif. Perawat dan petugas kesehatan lainnya sudah seharusnya lebih dalam mengkaji terjadinya prenatal distress sejak kunjungan antenatal yang pertama. Data-data terkait dapat dikumpulkan oleh petugas melalui format pengkajian psikososial komprehensif sehingga bagi ibu hamil yang terdeteksi mengalami prenatal distress dapat segera mendapatkan intervensi berupa pemberian terapi relaksasi Benson. Pimpinan perusahaan juga memiliki andil yang besar untuk dapat memberikan

perhatian khusus kepada pekerja wanita dan berbagai pengendalian di tempat kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan frekuensi tingkat prenatal distress sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson. Hasil penelitian ini merekomendasikan perlunya edukasi ke pimpinan dan rekan kerja bahwa terapi relaksasi Benson efektif dilakukan di sela-sela jam kerja bagi ibu hamil sehingga dapat diberikan waktu dan tempat yang mendukung.

REFERENSI

- Annal, M. A., Dhandapani, J. P., & Renuka, K. (2019). Effectiveness of Benson's relaxation therapy on stress and coping among high-risk antenatal women admitted in antenatal ward. *Pondicherry Journal of Nursing*, 12(4). <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10084-12139>
- Ayu, I. P., Rachmawati, I. N & Ungsianik, T. (2019). Maternal age as a main factor influencing prenatal distress in Indonesian primigravida. *Enfermeria Clinica*, 29 (2), pp. 310-314. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.039.
- Corbett, G. A., et al. (2020). Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the COVID-19 pandemic, *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 249, pp. 96–97. doi: 0.1016/j.ejogrb.2020.04.022.
- Febriyanti, Y. V & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*, 15 (1), pp. 51-57.
- Filho, M. P. R., et al. (2020). COVID-19 during pregnancy: Potential risk for neuro developmental disorders in neonates?. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd, 250, pp. 255–256. doi:10.1016/j.ejogrb.2020.05.015.
- Gultom, L & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Hariani, D., Syafriani, E. I & Sari, E. M. (2024). Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Proses Persalinan Normal di Klinik Alisa Pratama Kel. Kenten Kab. Banyuasin Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14 (27), pp. 199 – 205.
- Hidayati, dkk. (2022). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah systole pada lansia dengan hipertensi di panti sosial tresna werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4 (1), pp. 89-98.
- Lim, L. M., et al. (2020). Special Report and pregnancy, *The American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 222(6), pp. 521–531. doi:10.1016/j.ajog.2020.03.021.
- Lobel, M., Cannella, D. L., Graham, J. E., DeVincent, C., Schneider, J & Meyer, B. A. Pregnancy-specific stress, prenatal health behaviors, and birth outcomes. *Health Psychology*, 27(5), 604–615.
- Martiana, T., et al. (2024). Prediction of pregnancy disorders in female workers in the industrial sector. *Heliyon*, 10(10). doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e30987.
- Mulyani, E., Sulastri., Hidayati, Z & Mujahidah, K. (2020). Penguatan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan penularan covid-19 selama kehamilan. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3 (2), pp. 382-386. doi: 10.31604/jpmv3i2.282-386.
- Nurhayati, dkk. (2023). Keterpaparan informasi dan tingkat pengetahuan tentang stunting pada remaja putri. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17 (8), pp. 688-696. doi: 10.33024/hjk.v17i8.12937.

