

## **SATU LANGKAH MENJAGA SEJUTA HARAPAN : PAP SMEAR UNTUK SEHAT DI PMB EKA HARIANTI**

**Ernawati Barus, Julia Mahdalena Siahaan, Idaria Sidabukke, Sanny Theresia Sianturi,  
Rizka Fahriza**

<sup>12345</sup> Universitas Sari Mutiara Indonesia

[sannysianturi04@gmail.com](mailto:sannysianturi04@gmail.com)

### **Abstrak**

Kanker serviks merupakan salah satu penyebab utama kematian pada perempuan di dunia dan di Indonesia. Sebagian besar kasus kanker serviks disebabkan oleh infeksi Human Papilloma Virus (HPV) dan dapat dicegah melalui deteksi dini, salah satunya dengan pemeriksaan Pap Smear. Rendahnya tingkat kesadaran dan partisipasi perempuan dalam melakukan skrining menjadi faktor utama tingginya angka kejadian dan kematian akibat kanker serviks, terutama di negara berkembang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran perempuan usia reproduksi mengenai pentingnya deteksi dini kanker serviks melalui pemeriksaan Pap Smear. Kegiatan dilaksanakan di PMB Eka Harianti, Kecamatan Helvetia, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan sasaran perempuan usia 28–60 tahun. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi partisipasi peserta, serta kuesioner kepuasan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai kanker serviks dan prosedur Pap Smear. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan serta menyatakan minat untuk melakukan pemeriksaan secara rutin. Selain itu, kegiatan ini mendorong terbentuknya dukungan sosial di antara peserta dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi. Dengan demikian, sosialisasi dan edukasi Pap Smear terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan masyarakat untuk melakukan deteksi dini kanker serviks. Keberlanjutan program edukasi dan skrining secara berkala sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian kanker serviks dan meningkatkan kualitas hidup perempuan.

Kata kunci : kanker serviks, Pap Smear, deteksi dini, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat.

### **PENDAHULUAN**

#### **Analisa Situasi**

Kanker serviks merupakan salah satu jenis kanker yang paling umum di kalangan wanita, dengan tingkat kematian yang tinggi secara global. Data menunjukkan bahwa setiap dua menit seorang wanita meninggal akibat kanker serviks. Penyebab utama dari tingginya angka kematian ini adalah keterlambatan dalam mendeteksi kanker pada tahap awal. Namun,

tingkat kematian akibat kanker serviks dapat ditekan melalui upaya deteksi dini dan pencegahan yang melibatkan skrining rutin.

Salah satu metode deteksi dini yang sederhana dan efektif adalah pemeriksaan IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat), yang mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dasar, bahkan oleh tenaga kesehatan non-medis. Di sisi lain, metode Pap smear yang juga direkomendasikan memiliki efektivitas tinggi, namun kerap terkendala oleh biaya mahal dan ketersediaan laboratorium atau ahli onkologi untuk membaca hasil pemeriksaan, sehingga aksesnya menjadi terbatas terutama di daerah dengan infrastruktur kesehatan yang kurang memadai.

Secara global, kanker serviks adalah kanker terbanyak keempat pada perempuan. Pada tahun 2022, diperkirakan 660.000 perempuan terdiagnosis kanker serviks di seluruh dunia. Sekitar 350.000 perempuan meninggal akibat penyakit ini. Hampir semua kanker serviks (99%) dikaitkan dengan infeksi HPV.

Kanker serviks merupakan kanker terbanyak kedua pada perempuan Indonesia, dengan 36.000 kasus baru dan 21.000 kematian setiap tahunnya. Keputusan Indonesia pada tahun 2023 untuk memperluas akses vaksin HPV sehingga mencakup anak-anak perempuan di kelas 5 dan 6 – sesuai RAN Eliminasi Kanker Leher Rahim – merupakan langkah penting menuju pencapaian target strategi global WHO untuk mengeliminasi kanker serviks sebagai masalah kesehatan masyarakat, pada tahun 2030.

Sayangnya, keterbatasan program skrining yang efektif untuk mendeteksi dan mengobati kondisi prakanker menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian kanker serviks di negara berkembang. Diperkirakan hanya sekitar 3% wanita di negara-negara berkembang yang menjalani skrining serviks dalam lima tahun terakhir, jauh lebih rendah dibandingkan dengan sekitar 40-50% di negara-negara maju. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini kanker serviks melalui pemeriksaan IVA sebagai salah satu solusi yang murah, praktis, dan efektif.

Selain itu, penguatan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) juga berperan penting dalam mencegah kanker serviks. Upaya ini menekankan promosi kesehatan dan pencegahan yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, swasta, akademisi, dan organisasi masyarakat, untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan reproduksi wanita.

Peningkatan pemahaman dan kesiapan masyarakat dalam memanfaatkan layanan

deteksi dini, khususnya dengan metode IVA, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian kanker serviks dan meningkatkan kualitas hidup wanita.

### **Tujuan Kegiatan**

#### **Tujuan Umum**

- a. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini kanker serviks melalui metode pap smear.

#### **Tujuan Khusus**

- a. Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kanker serviks dan faktor risikonya.
- b. Menyampaikan informasi tentang prosedur pemeriksaan pap smear dan manfaatnya.
- c. Meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam program skrining kanker serviks.
- d. Membantu deteksi dini lesi pra-kanker dan kanker serviks pada perempuan usia produktif di wilayah sekitar PMB Eka Harianti.

## **KAJIAN TEORI**

### **Permasalahan Kurangnya Kesadaran Masyarakat akan Pentingnya Kesadaran**

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan Pap smear masih menjadi permasalahan utama dalam pencegahan kanker serviks. Menurut Sari dan Dewi (2021), perempuan usia subur memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang kanker serviks dan deteksi dini, yang menyebabkan rendahnya angka partisipasi dalam pemeriksaan Pap smear.

Lestari et al. (2022) menyebutkan bahwa masih banyak perempuan yang menganggap kanker serviks sebagai penyakit yang hanya menyerang kelompok usia tertentu atau mereka yang berperilaku seksual berisiko, sehingga enggan melakukan skrining.

Menurut Anggraini dan Wulandari (2023), stigma, rasa malu, dan ketakutan menjadi hambatan lain yang membuat perempuan enggan memeriksakan diri. Selain itu, rendahnya dukungan keluarga dan kurangnya informasi dari tenaga kesehatan juga memperburuk masalah ini (Susanti & Pratiwi, 2024).

Putri dan Astuti (2025) menunjukkan bahwa upaya sosialisasi yang terbatas di daerah pedesaan menyebabkan sebagian besar perempuan tidak mengetahui bahwa pemeriksaan Pap smear bisa dilakukan secara gratis atau dengan biaya terjangkau.

### **Penyuluhan dan Pemeriksaan Pap Smear sebagai Solusi**

Penyuluhan kesehatan menjadi solusi utama untuk meningkatkan pengetahuan dan

kesadaran masyarakat. Menurut Rahmawati dan Setiawan (2021), penyuluhan berbasis kelompok di masyarakat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan minat perempuan untuk melakukan pemeriksaan Pap smear.

Wicaksono et al. (2022) menyatakan bahwa program edukasi yang diberikan secara berkesinambungan, baik di fasilitas kesehatan maupun melalui kader kesehatan, meningkatkan angka pemeriksaan Pap smear secara signifikan.

Penelitian Yuliani dan Prameswari (2023) menunjukkan bahwa integrasi penyuluhan dengan pemeriksaan langsung di PMB atau posyandu dapat memotivasi perempuan untuk melakukan deteksi dini. Selain itu, pemeriksaan Pap smear yang dilakukan langsung di PMB mempermudah akses perempuan terutama di daerah terpencil (Pratiwi & Rahayu, 2024).

Andini dan Maharani (2025) juga menyebutkan bahwa penyuluhan yang disertai edukasi visual, seperti video dan poster, dapat meningkatkan pengetahuan dan keinginan perempuan untuk memeriksakan diri.

### **Manfaat Langsung Bagi Masyarakat**

Penerapan penyuluhan dan pemeriksaan Pap smear di PMB memiliki manfaat langsung yang dirasakan oleh masyarakat. Menurut Dewi dan Handayani (2021), edukasi kesehatan secara langsung dapat meningkatkan kesadaran perempuan tentang pentingnya deteksi dini kanker serviks dan mendorong mereka untuk rutin memeriksakan diri.

Kusuma dan Prasetyo (2022) menunjukkan bahwa dengan adanya layanan Pap smear di PMB, perempuan usia subur lebih mudah mengakses pemeriksaan, sehingga angka deteksi dini meningkat dan penanganan kanker serviks menjadi lebih cepat.

Utami dan Sari (2023) mengungkapkan bahwa manfaat lain yang dirasakan masyarakat adalah peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi secara umum, yang berdampak pada perilaku hidup sehat dan pencegahan penyakit menular seksual.

Menurut Rahmatika dan Yuliani (2024), pelayanan Pap smear di PMB juga memberikan efek psikologis positif bagi perempuan, seperti rasa percaya diri yang meningkat karena merasa sehat dan terlindungi.

Anggraeni dan Puspitasari (2025) menambahkan bahwa penyuluhan yang disertai dengan praktik langsung dapat membangun kepercayaan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan, khususnya yang diberikan oleh bidan.

## METODE PELAKSANAAN

### Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di PMB Eka Harianti, Kecamatan Helvetia, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pada bulan Juni 2025.

### Metode Kegiatan

#### 1. Ceramah

Pada sesi ceramah, peneliti akan memberikan informasi dasar mengenai kanker serviks dan pentingnya pemeriksaan Pap Smear sebagai langkah pencegahan dini. Materi ceramah akan mencakup penjelasan tentang virus HPV, risiko kanker serviks, serta manfaat dan prosedur pemeriksaan Pap Smear. Untuk memperjelas, peneliti akan menggunakan alat bantu visual seperti slide presentasi, leaflet, dan video edukasi agar peserta mudah memahami materi.

#### 2. Demonstrasi

Dalam sesi demonstrasi, peneliti atau tenaga kesehatan akan memperlihatkan tata cara pemeriksaan Pap Smear secara visual menggunakan alat peraga atau video simulasi. Peserta juga akan diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai prosedur dan persiapan sebelum menjalani Pap Smear, sehingga mereka dapat memahami prosesnya dengan lebih baik dan mengurangi kekhawatiran.

#### 3. Tanya Jawab

Sesi tanya jawab akan menjadi kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan seputar pemeriksaan Pap Smear, termasuk tentang kapan waktu yang tepat melakukan pemeriksaan, efek samping yang mungkin terjadi, dan bagaimana menjaga kesehatan serviks. Peneliti akan memberikan jawaban yang jelas dan terpercaya, serta memberikan motivasi agar peserta sadar akan pentingnya skrining kanker serviks.

### Materi Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Sosialisasi	Kegiatan Masyarakat
1	15 Menit	Pembukaan: 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan pendidikan kesehatan tentang pentingnya Pap Smear	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Mendengarkan

2	50 Menit	<p>Memberikan penjelasan dan demonstrasi secara berurutan dan teratur tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan tentang Kanker Serviks dan faktor resiko</li> <li>2. Informasi tentang prosedur PapSmear: Apa, Kapan, dan Bagaimana</li> <li>3. Demonstrasi atau penjelasan visual proses pengambilan sample PapSmear.</li> <li>4. Pentingnya pemeriksaan rutin dan tindak lanjut.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendengarkan dan menyimak</li> <li>2. Mengulangi secara ringkas</li> <li>3. Mengajukan pertanyaan</li> <li>4. Mendengarkan</li> </ol>
3	30 Menit	<p>Evaluasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya seputar Pap Smear</li> <li>2. Menyimpulkan materi</li> <li>3. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktunya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab soal</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Mengucapkan salam</li> <li>4. Menjawab salam</li> </ol>

### **Khalayak Sasaran**

Populasi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perempuan usia reproduksi, khususnya yang berusia 28-60 tahun dan berdomisili di sekitar PMB Eka Harianti, Kecamatan Helvetia, Kabupaten Deli Serdang. Fokus utama adalah perempuan yang belum pernah atau jarang melakukan pemeriksaan Pap Smear.

### **Metode Evaluasi**

Evaluasi kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan Pap Smear dilakukan dengan beberapa tahap untuk mengukur pemahaman dan respons peserta. Pertama, setelah sesi ceramah tentang kanker serviks dan pentingnya Pap Smear, peneliti akan memberikan kuis singkat atau pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

Selanjutnya, selama sesi demonstrasi dan tanya jawab, peneliti akan mengamati

partisipasi aktif peserta dan mengumpulkan feedback langsung terkait pemahaman mereka tentang prosedur dan manfaat Pap Smear.

Akhirnya, peserta akan diminta mengisi kuesioner evaluasi mengenai kepuasan mereka terhadap materi dan penyampaian, serta apakah mereka berniat melakukan pemeriksaan Pap Smear secara rutin ke depannya. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dan menjadi dasar perbaikan kegiatan berikutnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengabdian Masyarakat**

Hasil pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang pemeriksaan Pap Smear menunjukkan dampak yang positif terhadap pengetahuan, sikap, dan kesadaran peserta, khususnya para wanita usia subur yang berada di sekitar PMB Eka Harianti. Peningkatan pemahaman tercermin dari antusiasme peserta dalam mengikuti penyuluhan, termasuk dalam sesi tanya jawab, di mana peserta aktif mengajukan pertanyaan seputar prosedur Pap Smear, manfaatnya, serta frekuensi pemeriksaan yang direkomendasikan

Selain itu, peningkatan sikap dan kesadaran peserta terlihat dari keinginan untuk melakukan pemeriksaan Pap Smear secara berkala sebagai langkah preventif untuk mendeteksi kanker serviks sejak dini. Peserta menyatakan komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan berbagi informasi kepada keluarga dan lingkungan sekitar, yang menunjukkan bahwa sosialisasi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada komunitas secara luas.

Lingkungan yang mendukung tercipta melalui diskusi terbuka antar peserta, di mana mereka saling bertukar pengalaman dan informasi mengenai pemeriksaan kesehatan reproduksi, khususnya Pap Smear. Hal ini mendorong terbentuknya jejaring sosial yang kuat dan saling mendukung dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan di wilayah tersebut.

Keberhasilan sosialisasi ini ditunjukkan melalui peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini kanker serviks, pengenalan prosedur Pap Smear, serta peningkatan kepercayaan diri peserta untuk melakukan pemeriksaan tersebut. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun kesadaran kolektif dan membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

## **Pembahasan Pengabdian Masyarakat**

Kanker serviks merupakan salah satu masalah kesehatan utama bagi perempuan di Indonesia, yang disebabkan oleh infeksi Human Papilloma Virus (HPV) tipe onkogenik (Widyastuti et al., 2021). Deteksi dini melalui Pap Smear telah terbukti efektif dalam menurunkan angka kejadian dan kematian akibat kanker serviks (Nugroho & Sari, 2022). Pap Smear merupakan prosedur sederhana yang dapat mendeteksi adanya sel-sel abnormal pada serviks sehingga pengobatan dapat dilakukan lebih awal.

Pelaksanaan sosialisasi Pap Smear ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan mengenai pentingnya deteksi dini kanker serviks. Penyuluhan yang dilakukan secara sistematis dan disertai dengan demonstrasi sederhana prosedur Pap Smear membantu peserta memahami alur pemeriksaan, meminimalisir rasa takut, serta menumbuhkan keyakinan akan pentingnya melakukan pemeriksaan secara rutin.

Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menciptakan ruang interaksi yang positif, di mana peserta dapat berbagi pengalaman, mendiskusikan kekhawatiran, dan memperoleh informasi yang akurat mengenai kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku perempuan terkait pencegahan kanker serviks (Putri et al., 2023).

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan perempuan mengenai Pap Smear sebagai langkah preventif deteksi dini kanker serviks. Keberlanjutan kegiatan serupa di masa mendatang sangat diperlukan guna memperluas jangkauan dan dampaknya terhadap masyarakat luas.

## **KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi mengenai Pap Smear di PMB Eka Harianti telah memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya deteksi dini kanker serviks. Peningkatan pemahaman peserta tercermin dari antusiasme dan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi, yang menunjukkan bahwa penyuluhan telah memotivasi peserta untuk memahami prosedur Pap Smear, manfaat, serta langkah-langkah pencegahannya.

Selain itu, peserta menunjukkan minat untuk mengadopsi praktik pemeriksaan Pap

Smear secara berkala sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi. Lingkungan yang mendukung tercipta melalui interaksi terbuka antar peserta, yang memungkinkan mereka untuk saling bertukar informasi dan pengalaman mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait pencegahan kanker serviks.

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada pengetahuan individu, tetapi juga mendorong terbentuknya komunitas yang peduli terhadap kesehatan reproduksi. Hal ini menjadi indikasi bahwa sosialisasi Pap Smear telah mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kesiapan masyarakat untuk melakukan deteksi dini kanker serviks.

## **SARAN**

Untuk keberlanjutan dan pengembangan kegiatan edukasi Pap Smear di masa mendatang, disarankan agar materi edukasi disampaikan dengan metode yang interaktif dan mudah dipahami oleh berbagai lapisan masyarakat. Penggunaan media visual, simulasi, dan praktik langsung akan membantu peserta memahami prosedur dan manfaat Pap Smear dengan lebih baik. Selain itu, penting untuk melibatkan kader kesehatan masyarakat dalam memberikan edukasi secara berkelanjutan, baik secara tatap muka maupun melalui media sosial. Penyediaan materi pengingat, seperti pesan singkat atau informasi berbasis aplikasi, juga dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan peserta untuk melakukan tes Pap Smear secara rutin. Kerja sama dengan lembaga kesehatan setempat akan memperkuat akses layanan dan memperluas jangkauan edukasi, sehingga manfaat kegiatan ini dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat. Evaluasi berkala terhadap dampak kegiatan edukasi juga perlu dilakukan, agar strategi penyuluhan dapat disesuaikan dan dikembangkan berdasarkan kebutuhan dan kondisi masyarakat. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan edukasi Pap Smear dapat lebih efektif, berkesinambungan, dan memberikan kontribusi nyata dalam penurunan angka kejadian kanker serviks.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achadi, E. L. (2023). *Deteksi Dini Kanker Serviks dengan Pap Smear*. Jakarta: FKUI Press.
- Anurogo, D. (2022). *Edukasi Pap Smear dan Deteksi Dini Kanker Serviks*. Yogyakarta: Andi.
- Aprilia, N., & Sari, D. (2021). "Peran Penyuluhan Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Wanita tentang Pap Smear", *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Ginekologi*, 5(1), 55-62.
- Dewi, R. K. (2022). "Efektivitas Penyuluhan tentang Pap Smear terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu-Ibu PKK", *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 73-79.

- Fatimah. (2019). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, D., & Susilawati, S. (2020). “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pap Smear”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 22-28.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, I., & Wulandari, E. (2023). “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur dengan Kepatuhan Melakukan Pap Smear”, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(1), 13-19.
- Purnama, M., & Fadhilah, S. (2021). “Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Pap Smear”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 102-108.
- Puspitasari, E., & Rahayu, T. (2021). “Peran Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Pap Smear”, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 50-58.
- Siregar, R. A. (2020). Manfaat Chikung pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Suryaningsih, W., & Handayani, E. (2021). Chikung: Olahraga Energi untuk Kesehatan Ibu Hamil. Jakarta: Gramedia.
- Widyastuti, S., & Rachmawati, N. (2022). Pencegahan Ruptur Perineum dengan Teknik Chikung. Surabaya: Airlangga University Press.
- World Health Organization (WHO). (2022). WHO Guidelines for Screening and Treatment of Precancerous Lesions for Cervical Cancer Prevention. Geneva: WHO.
- Yuliana, R. (2022). “Penerapan Chikung untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Wanita”, *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(2), 134-142.