

**SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: EFEK LAVENDER MASSAGE,
RELAKSASI NAFAS DAN HYPNOTHERAPY
TERHADAP KECEMASAN IBU
BERSALIN**

Alvin Alvani Tresna Ambari^{1*}, Melyana Nurul Widyawati², Sudiyono³

¹⁻³Prodi Kevidanan Magister Terapan Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: aalvani68@gmail.com

Disubmit: 03 Maret 2024

Diterima: 28 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.14807>

ABSTRACT

Childbirth is a natural phenomenon which for most women is subjectively felt as a painful process that causes anxiety and fear simultaneously. First-time mothers will face unknowns and experience psychological changes such as anxiety. This anxiety arises in connection with the mother's feelings of uncertainty followed by fear and worry. So that causing labor pain is a subjective experience caused by ischemia of the uterine muscles, pulling and traction of the uterine ligaments, traction of the ovaries, fallopian tubes and distension of the lower part of the uterus, pelvic floor muscles and perineum. The Indonesian Hospital Association Data Center explained that 15% of mothers in Indonesia experienced birth complications and 21% stated that the labor they experienced was a painful labor because they felt a lot of pain, while 63% did not receive information about the preparations that must be made to prepare for childbirth. Various efforts have been made to reduce anxiety during childbirth, both pharmacologically and non-pharmacologically. The non-pharmacological methods used are aromatherapy massage, breathing relaxation and hypnotherapy. The aim of this literature review research is to find out techniques for reducing anxiety in mothers giving birth. The research method used is a literature review. Article searches were carried out on Google Scholar and Pubmed with the keywords techniques to reduce maternal anxiety during childbirth. The selected articles are articles in Indonesian and English published from 2016 to 2023 in 5 journals which can be accessed in full text in pdf format. The results of the research show that there is an effect of aromatherapy massage, breath relaxation and hypnotherapy on the anxiety of women giving birth.

Keywords: Anxiety, Childbirth, Massage, Aromatherapy, Hypnotherapy

ABSTRAK

Masa persalinan merupakan fenomena alamiah yang bagi kebanyakan perempuan secara subjektif dirasakan sebagai proses nyeri yang menimbulkan kecemasan dan takut secara bersamaan. Ibu yang pertama kali bersalin akan menghadapi ketidaktahuan dan mengalami perubahan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan ini muncul berkaitan dengan perasaan ibu yang tidak pasti diikuti rasa takut dan khawatir. Sehingga menimbulkan nyeri persalinan merupakan

sebuah pengalaman subjektif disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopii dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mempersiapkan persalinan. Berbagai upaya untuk mengurangi kecemasan pada persalinan, baik secara farmakologi ataupun dengan nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi yang digunakan adalah massage aromatheray, relaksasi pernapasan dan hypnotherapy. Tujuan penelitian literature review ini adalah untuk mengetahui teknik mengurangi kecemasan pada ibu bersalin. Metode penelitian yang digunakan yaitu literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada google scholar dan pubmed dengan kata kunci teknik mengurangi kecemasan ibu bersalin. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak 2016 sampai dengan 2023 sebanyak 5 jurnal yang dapat diakses full text dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan terdapat Efek massage aromatheray, relaksasi nafas dan hypnotherapy terhadap kecemasan ibu bersalin.

Kata Kunci: Kecemasan, Persalinan, *Massage*, *Aromaterapy*, *Hypnotherapy*.

PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi terutama pada trimester ketiga, pada masa ini ibu hamil merasa khawatir akan berbagai hal seperti apakah bayinya akan lahir normal atau tidak, bagaimana rasa sakitnya, dll. Hal ini dikenal sebagai konsep Fear-tension-pain, di mana ketakutan menginduksi tegangan atau kecemasan yang menyebabkan otot menjadi kaku, dan akhirnya mengakibatkan rasa sakit. Depkes RI menyatakan bahwa di Indonesia pada tahun 2016 terdapat 107 juta orang (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Mintarsih, 2017).

Nyeri merupakan suatu masalah yang kompleks. *International Society For The Study of Pain* menjelaskan bahwa nyeri adalah hal yang tidak menyenangkan dalam pengalaman emosional dan sensori akibat kerusakan jaringan secara aktual ataupun potensial atau menunjukkan adanya kerusakan.⁽¹⁾ Nyeri persalinan adalah suatu kondisi fisiologis normal yang terjadi pada ibu melahirkan. Nyeri dapat

menimbulkan rasa takut dan kegelisahan, yang bisa meningkatkan tingkat stres dan perubahan pada fisiologis. Rasa sakit dan kecemasan bekerja sama dan bersirkulasi, saling memperburuk (Purnamasari, 2019).

Bersalin dan melahirkan adalah hal fisiologis, kelahiran bayi merupakan hal sangat yang diharapkan oleh ibu dan keluarga. Peristiwa fisiologis saat bersalin kadang memunculkan suatu trauma terhadap ibu dikarenakan rasa nyeri yang dirasakannya. Beberapa ibu bahkan merasa takut untuk mengalami kehamilan lagi karena mengkhawatirkan kemungkinan mengalami rasa sakit yang serupa, terutama bagi ibu yang pertama kali melahirkan dan menghadapi persalinan yang menyakitkan (Hatini, 2019). Nyeri saat melahirkan dapat dikelola melalui dua metode, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan kimia, sementara pendekatan non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan

kimia. Ini melibatkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, relaksasi otot, pijatan, musik, hypno, dan aromaterapi (Andarwulan, 2021).

Teknik *Massage Effleurage* dengan menggunakan oil lavender menimbulkan impuls yang disalurkan melalui serabut saraf besar ke permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup transmisi sinyal nyeri sehingga otak tidak menerima sinyal nyeri karena terhalang oleh rangsangan tersebut dan dengan demikian teknik pijat, dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang terdapat pada kulit, neuron tulang belakang dan sinapsis otak, sehingga transmisi sinyal nyeri dapat terhambat sehingga akan mengubah persepsi nyeri. Selain mengurangi rasa sakit, salah satu aromaterapi yang terkenal dengan khasiatnya yang menenangkan adalah minyak lavender. Penelitian pada manusia yang meneliti efek aromaterapi lavender pada suasana hati, kewaspadaan, kecemasan, dan aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) mengungkapkan peningkatan suasana hati, penurunan kecemasan, dan peningkatan relaksasi seperti yang ditunjukkan oleh gelombang alfa dan beta yang lebih kuat di EEG (Ekajayanti, 2021).

Hypnosis merupakan salah satu metode self-hypnosis untuk mempersiapkan proses kelahiran agar berjalan lancar. Teknik ini bekerja dengan cara memaparkan otak pada gelombang beta, yaitu gelombang dengan frekuensi antara 14 hingga 30 Hz. Pada keadaan ini, otak berada dalam keadaan rileks, nyaman. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan tinjauan pustaka mengenai efek lavender massage, relaksasi nafas, dan hypnotherapy. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi petugas kesehatan dan masyarakat dalam pengurangan nyeri

pada saat ibu mengalami nyeri persalinan.

KAJIAN PUSTAKA

Ketegangan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi tetapi terutama tidak yakin sumbernya disebut kecemasan.³⁰ Kecemasan adalah kekhawatiran yang samar-samar dan tidak berdasar yang dialami dalam situasi tertentu. Orang yang cemas mengalami kegelisahan atau ketakutan, namun mereka tidak menyadari penyebab kondisinya (Aini, 2023).

Strategi komprehensif yang mencakup aspek somatik, psikologis/psikiatris, psikososial, dan psikoreligius diperlukan untuk mengelola kecemasan. Terapi tertawa, relaksasi otot progresif, terapi musik, aromaterapi, dan terapi komplementer dan alternatif lainnya juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Terapi tertawa, relaksasi otot progresif, terapi musik, aromaterapi, hypnotherapy dan terapi komplementer dan alternatif lainnya juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Di antara berbagai terapi alternatif yang telah dipraktikkan salah satunya yaitu aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang terkenal dengan khasiatnya yang menenangkan adalah minyak lavender yang memiliki kandungan Linalool asetat, memiliki kemampuan untuk menenangkan otot yang tegang dan sistem saraf. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat memberikan efek menenangkan serta membantu mengatasi sulit tidur, meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kewaspadaan (Arini, 2022).

Terapi kombinasi dilakukan dengan cara dioleskan saat akan

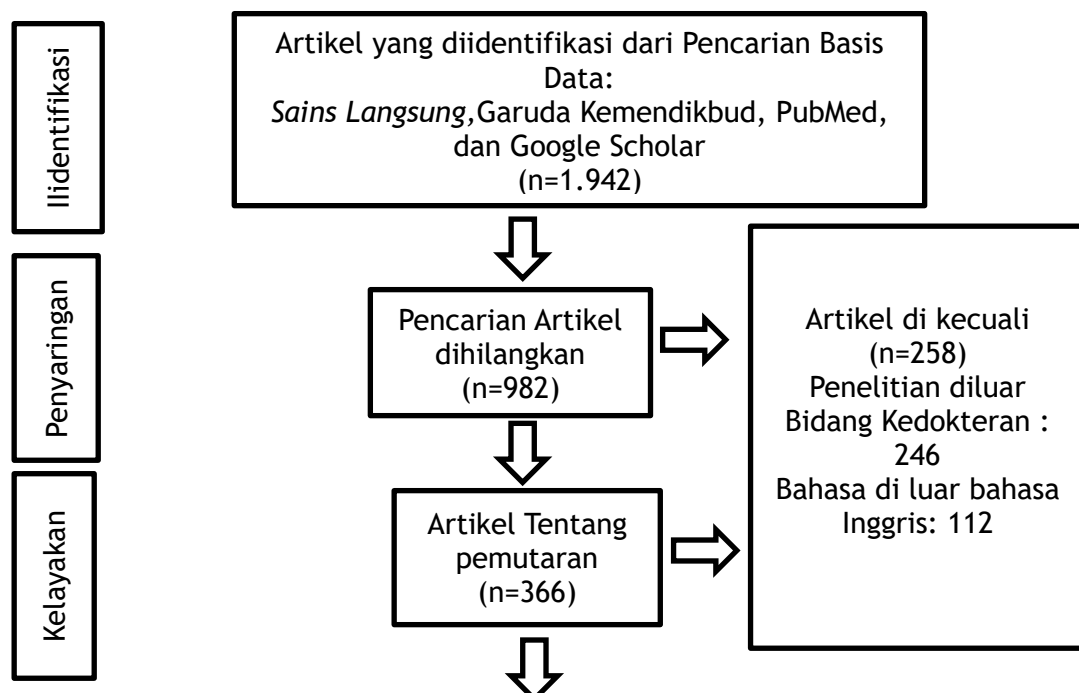
melakukan pijat effleurage yang dapat menimbulkan kenyamanan, meningkatkan relaksasi, dan memicu pelepasan bahan kimia endorfin sehingga ibu menjadi lebih rileks kemudian ibu diberikan hypnotherapy yang melibatkan upaya alami untuk menanamkan ide dan sugesti positif ke dalam pikiran dan jiwa bawah sadar selama persiapan persalinan dan persalinan. Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa semua wanita mampu melahirkan dengan cara yang tidak menimbulkan rasa sakit, damai, dan alami. Agar tubuh dapat bekerja sebagaimana mestinya dan menghilangkan rasa tidak nyaman.

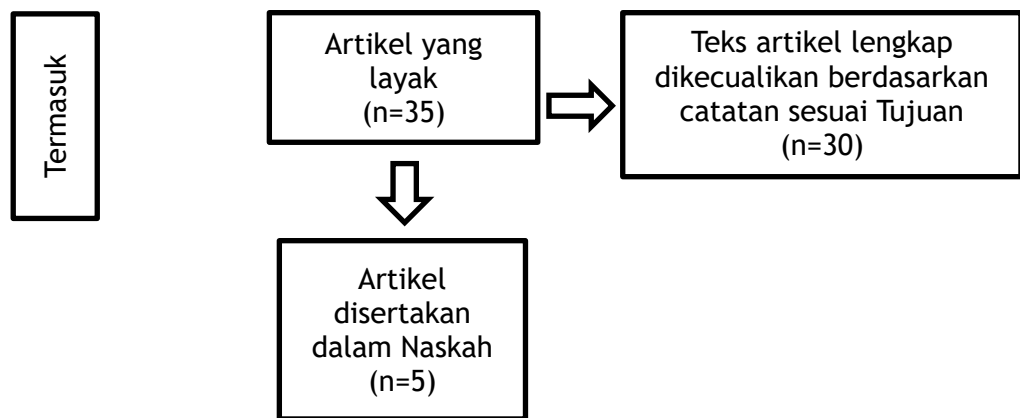
METODOLOGI PENELITIAN

Metode pencarian literatur menggunakan strategi sistematis, salah satunya adalah pencarian artikel melalui database yang ada di jaringan. Pencarian database yang digunakan adalah ScienceDirect, Garuda Kemendikbud, PubMed, dan

Google Scholar. Penelitian dilakukan dengan rentang tahun 2013-2023 dengan kata kunci pada pencarian : “Kecemasan”, “Persalinan”, “Massage”, “Aromaterapy”, “Hypnotherapy”. Artikel yang ditemukan dari empat database harus memenuhi kriteria inklusi: (1) artikel berbahasa Inggris dan Indonesia, (2) metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan mixmethods, dan (3) subjek penelitian adalah ibu bersalin.

Prosedur pelaksanaan tinjauan pustaka menggunakan pedoman prisma dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) mencari artikel dengan kata kunci yang telah dipilih pada empat database dan dicatat secara manual. (2) proses penyaringan dilakukan dengan filter dalam pemilihan database dan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, (3) menganalisis artikel ke dalam tabel. Proses identifikasi artikel dengan pedoman prisma memperoleh hasil sebagai berikut:





Gambar 1. Article Selection Process

HASIL PENELITIAN

Hasil pencarian dari empat database diperoleh 1942 kemudian dikurangi dengan screening dari seleksi 982 database dan secara manual menjadi 366. Dilanjutkan judul dan abstrak 35 artikel, analisis judul, pembacaan abstrak,

kesesuaian latar belakang, tujuan penelitian, metode, sampel, dan hasil penelitian diperoleh 5 artikel sesuai dengan tujuan pembuatan artikel. Enam artikel dianalisis menggunakan tabel.

Table 1. Article summary

No	Authors	Heading	Year	Methodology	Result
1	Jamir & Agustiawati	Relaksasi Hypnobirhting Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai	2020	Quasi experiment	Hasil uji Wilcoxon ($p = ,0001$). Karena nilai $p < ,05$, secara statistik terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang sangat bermakna antara sebelum perlakuan dengan sesudah. Artinya ada perbedaan Tingkat Kecemasan kala I fase aktif pada kelompok intervensi dan kontrol antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada ibu bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai.
2	Reni	Pengaruh	2021	Quasi	Hasil Penelitian ini

No	Authors	Heading	Year	Methodology	Result
	<i>Roniati</i>	Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala I Fase Aktif		experiment	menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan hasil p-value < 0,05. Aroma terapi Lavender dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu bersalin karena dapat menurunkan kecemasan ibu bersalin.
3	<i>Masita Purmata Putri</i>	Massage Effleurage terhadap Adaptasi Kecemasan Primigravida	2021	Quasi experiment	Ada Pengaruh Massage effleurage terhadap adaptasi tingkat kecemasan persalinan kala 1 fase aktif
4	<i>Istiqomah M, Bunga Tiara Carolin & Sri Dinengsih</i>	Pengaruh Aromatherpy Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin	2021	Quasi Experiment	Hasil penelitian terhadap kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata 22,47 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender rata-rata 18,33 dengan selisih rata-rata 4,14, pada kelompok kontrol pemeriksaan I rata-rata 22,60 dan pemeriksaan II rata-rata 22,27 dengan selisih rata-rata 0,33. Terdapat perbedaan rerata skor tingkat

No	Authors	Heading	Year	Methodology	Result
					kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$.
5	Fauzia Laili	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil	2017	Quasi Experiment	Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0.03$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan total 5 jurnal yang telah dianalisis membahas tentang pengaruh lavender massage, relaksasi nafas, dan hypnoterpy terhadap kecemasan pada ibu bersalin dengan

menggunakan metode quasi eksperimen dengan sampel ibu bersalin normal. Rata-rata pemberian intervensi yang diberikan berpengaruh signifikan.

PEMBAHASAN

Persalinan merupakan suatu kejadian penuh dengan stress yang menyebabkan peningkatan rasa nyeri, takut dan cemas. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Adapun primipara mengalami proses persalinan lebih lama daripada proses persalinan pada multipara sehingga primipara mengalami nyeri persalinan lebih lama pula. Hal tersebut menyebabkan primipara merasa lebih letih, persepsi nyeri meningkat dan rasa takut lebih parah yang dapat meningkatkan intensitas nyeri (Restyla, 2009).

Menjelang persalinan, banyak hal mengkhawatirkan muncul dalam pikiran ibu hamil seperti takut bayi cacat, takut harus operasi, takut persalinannya lama, dan sebagainya. Puncak kekhawatiran muncul bersamaan dengan dimulainya tanda-tanda akan melahirkan. Kontraksi yang lama-kelamaan meningkat menambah beban ibu, sehingga kekhawatiran pun bertambah. Pada kondisi inilah perasaan khawatir, bila tidak ditangani dengan baik, bisa merusak konsentrasi ibu (Widyastuti, 2012).

Stressor menyebabkan seseorang untuk berinteraksi untuk mempertahankan kesehatannya melalui mekanisme pemecahan masalah atau koping tertentu.

Penyebab stress dapat berasal dari diri sendiri, diluar individu atau interaksi dengan orang lain. Pengaruh stressor serta kemampuan coping yang digunakan. Penurunan tingkat kecemasan pada pasien persalinan kala I sesudah diberikan perlakuan teknik nafas dalam sesuai dengan tori yang dikemukakan oleh Chilson menjelaskan bahwa pasien yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan apabila kurang atau tidak mendapatkan informasi prosedur persalinan dan kecemasan pasien persalinan tersebut akan menurun apabila diberi informasi atau penjelasan yang kuat oleh tenaga kesehatan. Selain itu juga ada ahli yang menyatakan bahwa pasien yang telah mendapatkan penjelasan sebelum persalinan maka akan merasa lebih tenang dari hal-hal ini mengurangi rasa sakit, atau komplikasi lain setelah persalinan, disamping memperpendek lamanya perawatan di klinik bersalin (Istikhomah, 2016).

Menurut Andriana (2007) salah satu manfaat hypno adalah meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, kecemasan bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma. Hipnosis diri atau self hypnosis adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu. Hipnosis diri juga dapat dikategorikan sebagai meditasi karena baik meditasi maupun hipnosis diri sama - sama menempatkan diri dan pikiran kita dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus (Andriana, 2007). Salah satu teknik non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dengan menggunakan teknik hypnotherapy. Teknik seperti hipnosis telah diusulkan sebagai cara untuk

membantu wanita mengatasi rasa sakit selama persalinan (Idris, 2019).

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini memberikan gambaran beberapa artikel penelitian dan hasil yang relevan dalam mengurangi nyeri persalinan dengan metode non-farmakologis. Pada beberapa artikel terkait dapat disimpulkan bahwa lavender massage, relaksasi nafas dan hypnotherapy efektif untuk menurunkan kecemasan persalinan sehingga dapat diaplikasikan pada ibu untuk menjadi lebih nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. G., Pradnya, I. M., & Risnayanti, N. P. (2016). Pengaruh yang signifikan hypnotherapy terhadap nyeri pada persalinan normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2):67-71.
- Aini, Z. (2023). *Implementasi Doa Dalam Mereduksi Kecemasan Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Anik, M. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan. Teknik dan Cara Penanganannya..*
- Arini, A. (2022). *Pijat Anatomi Berbasis Ilmu Rogojati Sebagai Terapi Gangguan Jiwa* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto).
- Asrinah, dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu;
- Bobak, I., Lowdermilk, D., & Jensen, M. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.

- Jakarta: EGC. Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press.
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Wineka media.
- Idris, F. P. (2019). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(1), 67-73.
- Istikhomah, H., & Murwati, M. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Persalinan Kala I Dan II Di BPM Wilayah Klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fondamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan BBL*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan;.
- Kusuma, T. E. (2013). *Bebas Hipertensi dengan Self Hypnosis*. Jakarta: Noura Books (Mizan Grup).
- Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 5. Art. No.: CD009356. DOI: 10.1002/14651858.CD009356.pub3.
- Mintarsih, W. (2017). Pendampingan kelas ibu hamil melalui layanan bimbingan dan konseling islam untuk mengurangi kecemasan Nuha Medika. Kemenkes RI. (2014). *Situasi Kesehatan Ibu*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Nursalam, Pradanie, R., & Trisnadewi, I. A. (2008). Pengaruh metode relaksasi hypnobirthing terhadap toleransi nyeri dan respons kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Jurnal Ners*, Vol.3 No.1 April 2008 : 54- 60.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15.
- Simkin, P. (2005). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta:EGC
- The Southeast Asian Journal of Midwifery, Vol. 2, No.1, Oktober 2016, Hal: 24 - 3
- Triyani, S., Fatimah, & Aisyah. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara triwulan 3 pada masa persiapan menghadapi persalinan di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat.
- Widyastuti, C., & Apriana, R. (2012). Hubungan pengetahuan ibu tentang persalinan kala I dengan kecemasan persalinan kala I pada ibu bersalin di rsia bahagia semarang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Yuliatun L. (2008). *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing;.
- Yulizawati, dkk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Sidoarjo: Indonesia Pustaka.