

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian

#### PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risa Safitri  
NRP : 1710711029  
Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Serjana UPN Veteran Jakarta  
Alamat : Kp. Sukamantri RT004/RW008 Desa Cikembar Kecamatan Cikembar Kabupaten Sukabumi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan birth ball terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi S1 Keperawatan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dengan maksud tersebut, saya mohon untuk kesediaan Anda menjadi responden dalam penelitian ini. Adapun hal yang perlu diketahui oleh Anda sebagai berikut :

1. Identitas Anda akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti dan data yang diisi akan digunakan sebagai kepentingan penelitian.
2. Penelitian tidak memiliki risiko apapun dan responden berhak bila mengundurkan diri sewaktu-waktu dengan alasan apapun tanpa adanya sanksi yang diberikan.
3. Kerahasiaan informasi yang Anda berikan akan dijamin oleh peneliti
4. Jika Anda bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani lembar persetujuan dan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Apabila tidak bersedia, Anda tidak dipaksakan untuk mengisi kuesioner tersebut.
5. Kompensasi yang akan diberikan berupa *Souvenir* sebagai bentuk terima kasih atas partisipasi Anda menjadi responden pada penelitian ini.

Maka dari itu saya memohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan memberikan informasi yang peneliti perlukan untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan kesediaanya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 4 Mei 2021  
Peneliti,

Risa Safitri

**Lampiran 2**  
Pernyataan Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

*(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Progam Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPNVJ) yang bernama Risa Safitri berjudul "Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III ". Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan,

Sukabumi, 2021

Saksi

Responden

( )

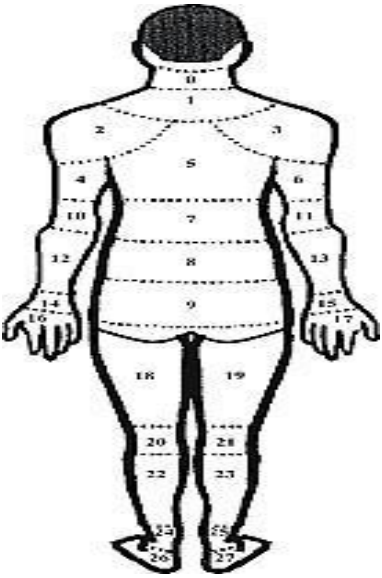
( )

Peneliti

(Risa Safitri)

**Lampiran 3**  
Instrumen Penelitian

**A. Kuesioner Karakteristik Responden dan Keluhan Nyeri Punggung**

KARAKTERISTIK RESPONDEN	
No Responden	
Nama	
Alamat	
No Telpon	
Berat Badan Sebelum hamil	Kg
Berat Badan Setelah hamil	Kg
Tinggi Badan	Cm
KELUHAN LBP : Ya / Tidak	
Memiliki riwayat penyakit terdahulu:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ya (Hipertensi, anemia, lainnya.....)</li> <li>- Tidak</li> </ul>	
	
<p>Lingkari angka pada gambar di bagian yang mengalami nyeri</p>	

## B. KUESIONER NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama :

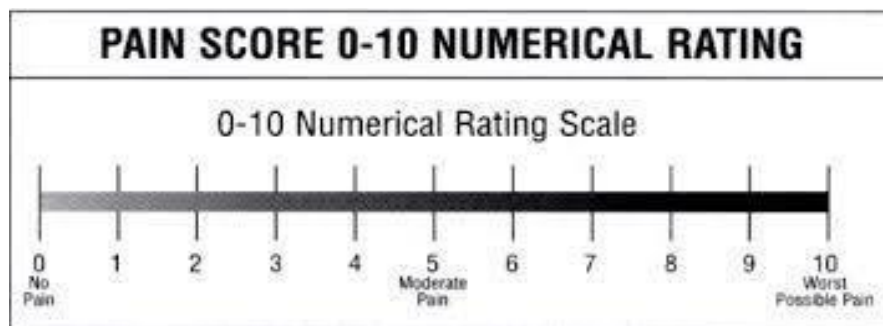
Tanggal :

Nomor Responden :

Pemeriksaan : *Pre-test / Post-test*

Petunjuk:

Berilah tanda (X) pada skala 0 (tidak nyeri) sampai 10 (nyeri sangat berat) berikut yang menggambarkan intensitas nyeri yang anda rasakan.



Tabel Keterangan Skala

Skala	Keluhan yang dirasakan
0 (No Pain)	Tidak ada rasa sakit. Merasa normal
1 (Sangat Ringan)	Rasa nyeri hampir tak terasa. Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk.
2 (Tidak Nyaman)	Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit. Mengganggu dan mungkin memiliki kedutan kuat sesekali. Reaksi ini berbeda-beda untuk setiap orang.
3 (Bisa Ditoleransi)	Rasa nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter. Nyeri terlihat dan mengganggu, namun masih bisa bereaksi untuk beradaptasi.
4 (Menyedihkan)	Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah. Jika sedang melakukan suatu kegiatan, rasa itu masih dapat diabaikan untuk jangka waktu tertentu, tapi masih mengganggu. Misalnya, saat anda sakit gigi, jika dipaksakan, anda masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tapi itu cukup mengganggu.
5	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti

(Sangat Menyedihkan)	pergelangan kaki terkilir. Rasa sakit nyerinya tidak dapat diabaikan selama lebih dari beberapa menit, tetapi dengan usaha masih dapat mengatur untuk bekerja atau berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sosial.
6 (Intens)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya cenderung mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu. Nyeri cukup kuat yang mengganggu aktivitas normal sehari-hari. Kesulitan berkonsentrasi.
7 (Sangat Intens)	Sama seperti skala 6, kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri. Nyeri berat yang mendominasi indra dan secara signifikan membatasi kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari atau mempertahankan hubungan sosial. Bahkan mengganggu tidur.
8 (Sungguh Mengerikan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama. Aktivitas fisik sangat terbatas dan penyembuhan membutuhkan usaha yang besar.
9 (Menyiksa Tak Tertahankan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya. Sakit luar biasa. Tidak dapat berkomunikasi.
10 (Sakit Tak Terbayangkan Tak Dapat Diungkapkan)	Menangis dan atau mengerang tak terkendali. Sakit yang tak tergambarkan ( <i>Unimaginable/Unspeakable</i> ) merupakan nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Terbaring di tempat tidur dan mungkin mengigau. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah.

### C. Standar Operasional Prosedur

#### STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP) PENGUNAAN BIRTH BALL

PENGERTIAN	Birth ball merupakan Latihan sederhana yang menggunakan bola untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan pasca melahirkan. Pada ibu hamil birth ball ini dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan.
TUJUAN	Membuat rasa nyaman dan membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil
KEBIJAKAN PETUGAS	Ibu hamil trimester III
PERALATAN	Birth ball dan lembar observasi
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"><li>1. SIKAP DAN PERILAKU</li><li>2. Menyambut responden, memberikan salam dan memperkenalkan diri</li><li>3. Menjelaskan maksud dan tujuan</li><li>4. Menjelaskan prosedur Tindakan</li><li>5. Menjaga privacy klien</li><li>6. Memberikan lembar persetujuan</li><li>7. ISI/CONTENT</li><li>8. Responden dalam keadaan siap untuk dilakukan birth ball</li><li>9. Menyiapkan peralatan</li><li>10. Mencuci tangan</li><li>11. Anjurkan ibu untuk duduk diatas birth ball dengan kaki sedikit dibuka agar keseimbangan badan diatas bola terjaga</li><li>12. Anjurkan ibu untuk meletakkan tangan dipinggang atau lutut, Gerakan pinggul ke samping kanan dan kiri, memutar dan maju mundur mengikuti arah gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan.</li><li>13. Anjurkan ibu berdiri dengan membuka kaki dan bersandar ke depan bola seakan-akan seperti sedang memeluk bola. Lakukan selama 5 menit</li><li>14. Simpan bola dilantai, gunakan alas bantal atau pengalas yang empuk. Lakukan posisi berlutut atau setengah berdiri menggunakan lutut, selanjutnya bersandar ke depan pada bola seakan-akan seperti sedang merangkul bola</li><li>15. Saat sedang merangkul bola, minta pendamping untuk memijat secara perlahan bagian punggung bawah. Lakukan Tindakan ini selama 5 menit.</li><li>16. Tempelkan bola pada tembok, anjurkan ibu untuk duduk jongkok dilantai membelakangi bola atau menyandar pada bola</li></ol>

17. Lakukan Tarik nafas saat posisi ini. Lakukan selama 5-10 menit.

**D. Lembar Checklist**

**LEMBAR CHECKLIST**

No Responden :  
Nama :  
Usia :  
Alamat :

NO	TERAPI BIRTH BALL	DILAKUKAN YA TIDAK
1.	Duduk di atas bola seperti duduk di atas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga.	
2.	Tangan di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan minimal 2x8 hitungan.	
3.	Tangan tetap di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan minimal 2x8 hitungan	
4.	Tetap duduk diatas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran	
5.	Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti maju dan mundur.	
6.	Letakkan bola di atas kursi, berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar ke depan bola seperti merangkul bola. Lakukan gerakan ini selama 5 menit	
7.	Letakkan bola di lantai dengan menggunakan bantal/pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut, kemudian posisikan badan bersandar kedepan diatas bola seperti merangkul bola.	
8.	Tetap pada posisi merangkul, gerakkan badan kesamping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola.	
9.	Tetap merangkul bola, minta pendamping untuk menginjau atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan selama 5 menit.	
10.	Letakkan bola menempel pada tembok atau papan sandaran, ibu duduk di lantai dengan posisi jongkok dan membelakangi atau menyandar pada bola. Lakukan selama 5 menit	

## Lampiran 4 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
NIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
Jalan Limo Raya, Limo, Depok 16515  
Telp/Fax. 021-7546772 / 021-7656971, Fax. 021-7656904  
Laman: <http://www.feb.upnvj.ac.id>, Email: [upnvj@upnvj.ac.id](mailto:upnvj@upnvj.ac.id)

Nomor : 1892/UN61.16/2021/FIKES  
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian

8 Februari 2021

Yth. Kepala Puskesmas Cikembar

Dalam rangka penyusunan tugas akhir diperlukan Studi Pendahuluan dan Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, mohon kiranya Kepala Puskesmas Cikembar Kabupaten Sukabumi berkenan memberikan izin mahasiswa Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta untuk melaksanakan Studi Pendahuluan dan Penelitian sebagai salah satu syarat penyelesaian tugas akhir kepada :

Nama : Risa Safitri  
NRP : 1710711029  
Judul : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III  
Email : [Risasafitri@upnvj.ac.id](mailto:Risasafitri@upnvj.ac.id)  
Telp : 085722769731

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

An. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi  
NIK 487031210111



**Lampiran 5**  
**Surat Ijin Etik Penelitian**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
Jalan Limo Raya, Limo, Depok 16515  
Telp/Fax. 021-7546772 / 021-7656971, Fax. 021-7656904  
Laman: [www.fikesupnvj.ac.id](http://www.fikesupnvj.ac.id), Email: [fikesupnvj@upnvj.ac.id](mailto:fikesupnvj@upnvj.ac.id)

Nomor : 1285/UN61.16/2021/FIKES  
Perihal : Permohonan Ethical Clearance

23 April 2021

Yth. Ketua Komisi Etik  
Penelitian Kesehatan  
UPN Veteran Jakarta

Bahwa dalam rangka menjamin integritas dan kelayakan penelitian kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, maka diperlukan Ethical Clearance.

Berdasarkan tersebut diatas, mohon dapat diterbitkan Ethical Clearance untuk penelitian mahasiswa Fikes UPN Veteran Jakarta sebagai berikut:

Nama : Risa Safitri  
NRP : 1710711029  
Judul : **Pengaruh Pemberian Birth Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III**  
Email : [risasafitri@upnvj.ac.id](mailto:risasafitri@upnvj.ac.id)  
Telp : 085722769731

Demikian surat permohonan ini diajukan, atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.



An. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik

Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi  
NIK 487031210111

## Lampiran 6 Persetujuan Etik

6/30/2021

EA Letter



### UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

#### KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. RS. Fatmawati Pondok Labu - Jakarta Selatan 12450

Telp/Fax. 7656971 Ext.123

Homepage: <http://www.upnvj.ac.id> E-mail : [komisietikupnvj@gmail.com](mailto:komisietikupnvj@gmail.com)

### PERSETUJUAN ETIK

#### ETHICAL APPROVAL

Nomor : 377/VI/2021/KEPK

Komite Etik Penelitian Kesehatan UPNVJ, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kesehatan dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survey/registrasi/surveilans/Epidemiologi/Humaniora/Sosial Budaya/Bahan Biologi Tersimpan /Sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial dan non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti proposal penelitian berjudul:

#### **Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III**

*Health Research Ethics Committee UPNVJ, in order to protect the rights and welfare of the health research subjects, and guaranty that the research using survey questionnaire/ registry/ surveillance/ epidemiology/ Humaniora/ Social According to ethical, legal, /Biological Materials Stored/stemcells and another non-clinical walk with attention to the social implications, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:*

Nama Peneliti Utama : **Risa Safitri**  
*Principal Investigator*  
Pembimbing / Peneliti Lain : **Ns. Desmawati, M. Kep., Sp. Kep. Mat, PhD.**  
*Supervisor / Other Researcher* : **Ns. Dora Samaria, M.Kep**

Nama Institusi : **Fakultas Ilmu Kesehatan UPN VJ**  
*Institution*

Protokol tersebut dapat disetujui pelaksanaannya.  
*Hereby declare that the protocol is approved.*

Ditetapkan di : Jakarta  
*Issued in*  
Tanggal : 30 June 2021  
*Date*



**Prof. Dr. M. Guritno Suryokusumo, dr, SMHS, DEA**  
NIK: 45113110781

#### Keterangan/Notes :

Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan.

Sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia, peneliti wajib menyerahkan laporan kemajuan, laporan Kejadian Tidak Diinginkan Serius/KTDS (bila ada), dan laporan akhir pada saat selesai penelitian ke KEPK UPNVJ.

**Jika ada perubahan protokol/amanden dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.**

*This Ethical clearance is effective for one year from the date specified.*

*In accordance to Indonesian national regulation, progress, Serious Adverse Events/SAE (if occurred) and final/summary report should be submitted to the EC of UPNVJ.*

*If there be any modification/amandments and/or extension of the study, the Principal Investigator is required to resubmit the protocol for approval.*

## Lampiran 7 Kartu Monitor Bimbingan





UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA




**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**




Kampus II (FKES) : Jl. Limo Raya Depok 16515, Tlp (021) 7532884, Fax :  
7546772 Website : <https://fikes.upnvj.ac.id>, Email : [fikes@upnvj.ac.id](mailto:fikes@upnvj.ac.id)

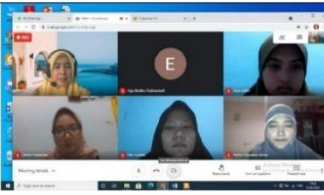


### KARTU MONITOR


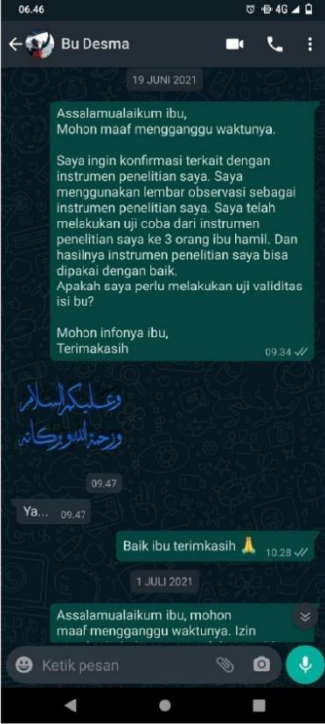
NAMA MAHASISWA : Risa Sa fitri  
 NOMOR INDUK MAHASISWA : 1710711029  
 PROGRAM STUDI : S1 Keperawatan  
 KONSENTRASI : Maternitas  
 DOSEN PEMBIMBING I : Ns. Desmawati, M.kep.,Sp.Kep.Mat.,PhD  
 DOSEN PEMBIMBING II : Ns. Dora Samaria, M.Kep  
 JUDUL SKRIPSI/PKL : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil trimester II

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF PEMBIMBING
1	Rabu, 20 Januari 2021	Via Google Meet <a href="https://meet.google.com/aon-qydh-vum">https://meet.google.com/aon-qydh-vum</a>  Bimbingan awal skripsi	
2	Rabu, 27 Januari 2021	Via Whatsapp  Mengajukan Judul Skripsi 1	

3	Kamis, 4 Februari 2021	Via Whatsapp  Mengumpulkan jurnal penelitian terdahulu	
4	Minggu, 6 Februari 2021	Via Grup Whatsapp  Mengajukan Judul Skripsi 2	
5	Jumat, 12 Februari 2021	Via Grup Whatsapp  Konsultasi terkait populasi dan data sampel yang diperoleh dari puskesmas	

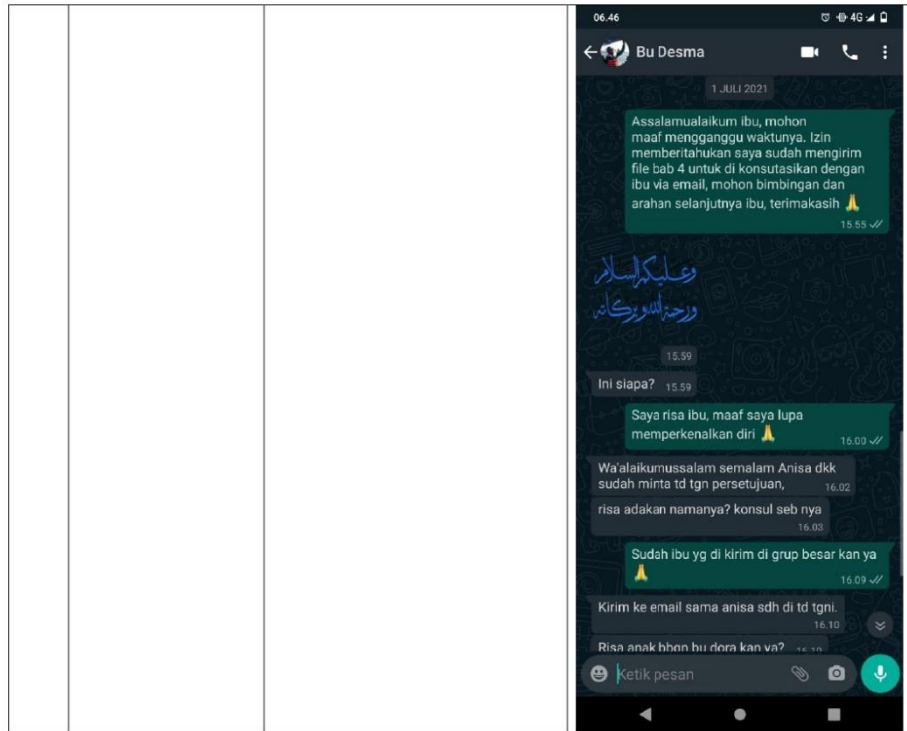
6	Kamis, 18 Februari 2021	Via Grup Whatsapp  Konsultasi terkait intervensi penelitian yang akan digunakan	
7	Jumat, 12 Maret 2021	Via Grup Whatsapp  Konsultasi bab 1	
8	Rabu, 31 Maret 2021	Via Grup Whatsapp  Konsultasi bab 1-3	

9.	Rabu, 31 Maret 2021	Via Google Meet <a href="https://meet.google.com/mcj-evkoptg">https://meet.google.com/mcj-evkoptg</a>  Latihan Presentasi Seminar Proposal	
10.	Rabu, 7 April 2021	Via google meet <a href="https://meet.google.com/fiy-evexstb">https://meet.google.com/fiy-evexstb</a>  Seminar Proposal	
11.	Jumat, 23 April 2021	Revisi Proposal setelah seminar proposal	

			
12.	Sabtu, 19 Juni 2021	Konsultasi terkait uji validitas	

13.	Kamis, 1 Juli 2021	Konsultasi skripsi bab 4	
-----	--------------------	--------------------------	--





Catatan :

1. Kartu monitor agar dilampirkan pada waktu Skripsi/PKL diajukan kepada Kepala Program Pada Saat Pendaftaran Ujian Proposal/Skripsi/PKL
2. Judul Skripsi/PKL hanya berlaku 1(satu) tahun sejak Pengambilan Skripsi/PKL saat pengisian KRS (berlak u sampai dengan 31 Maret /31 Oktober 2021\*)

\*) coret yang tidak perlu

Jakarta, 3 Juli 2021

Setuju untuk digandakan  
Dosen Pembimbing

(Ns.Desmawati,M.kep.,Sp.Kep.Mat.,PhD)

**Lampiran 8**  
**Surat Bebas Plagiarisme**

**SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Risa Safitri

NIM : 1710711029

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III" benar bebas dari plagiarisme, dengan skor 16%. Apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dosen Pembimbing

Jakarta, 26 Juli 202



Ns. Desmawati, M.kep.,Sp.Kep.Mat.,PhD

Risa Safitri

**Lampiran 9**  
Hasil Uji Turnitin

Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Nyeri Punggung  
Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://online-journal.unja.ac.id">online-journal.unja.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1%
7	<a href="http://repo.iain-tulungagung.ac.id">repo.iain-tulungagung.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1%
9	<a href="http://hellosehat.com">hellosehat.com</a> Internet Source	<1%