

Jurnal Ratna Yossi Arini.docx

by - -

Submission date: 01-Sep-2024 06:43AM (UTC+0100)

Submission ID: 238444652

File name: Jurnal_Ratna_Yossi_Arini.docx (38.19K)

Word count: 2562

Character count: 15397

³
Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)
e-ISSN : 2963-9042
online:
<https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

¹
**TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT NYERI PADA PASIEN GASTRITIS AKUT**

Ratna Yossi Arini¹, Retno Lusmiati Anisah², Parmilah³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email : ¹yossiarini@gmail.com,

²retno30kusuma@gmail.com

Email Korespondensi : ¹yossiarini@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gastritis merupakan kondisi dimana mukosa lambung mengalami peradangan, yang mengakibatkan pembengkakan pada lapisan mukosa lambung bahkan kerusakan pada epitel, sehingga mengganggu fungsi saluran pencernaan. Salah satu indikasi dan tanda dari gastritis antara lain munculnya nyeri di daerah ulu hati. Salah satu metode terapi non farmakologis yang digunakan dalam manajemen nyeri adalah teknik relaksasi Benson. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pemberian terapi relaksasi benson terhadap nyeri akut pada pasien gastritis, mengevaluasi dan menganalisa tingkat nyeri setelah diberikan implementasi teknik relaksasi benson. **Metode :** Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil :** setelah kedua responden diberikan terapi relaksasi benson selama 3 hari berturut turut, terjadi penurunan tingkat dan skala nyeri. Responden pertama dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3, responden kedua dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi benson memiliki dampak positif terhadap penurunan masalah nyeri akut pada pasien gastritis.

Kata kunci: Gastritis, Teknik Relaksasi Benson, Nyeri Akut.

ABSTRACT

Background: Gastritis is a condition where the gastric mucosa becomes inflamed, resulting in swelling of the gastric mucosal lining and even damage to the epithelium, thereby disrupting the function of the digestive tract. One of the indications and signs of gastritis includes the appearance of pain in the solar plexus area. One of the non-pharmacological therapy methods used in pain management is the Benson relaxation technique. **Objective:** This study aims to determine the administration of Benson relaxation therapy for acute pain in gastritis patients, evaluate and analyze the level of pain after being given the implementation of the Benson relaxation technique. **Method:** In this research the method used is a case study design. **Results:** in the second study, respondents after being given Benson relaxation therapy for 3 consecutive days experienced a decrease in the pain scale. The first respondent went from a pain scale of 6 to a pain scale of 3, the second respondent went from a pain scale of 5 to a pain scale of 2. **Conclusion:** Benson relaxation therapy has a positive impact on reducing acute pain problems in gastritis patients.

Keywords: gastritis, Benson relaxation technique, acute pain.

PENDAHULUAN

Prevalensi gastritis meningkat secara signifikan di negara-negara berkembang, terutama di wilayah Afrika (sekitar 69%), Amerika Selatan (sekitar 78%), dan Asia (sekitar 51%). Pada anak-anak di populasi Barat, gastritis mencapai sekitar 10%, sedangkan di negara berkembang, angkanya jauh lebih tinggi, mencapai sekitar 50% (Azer dkk., 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Temanggung, penderita penyakit gastritis pada tahun 2022 mencapai 6.270 orang, sedangkan penderita penyakit gastritis di Kedu tahun 2022 mencapai 155 orang (DKK Temanggung 2022). Gastritis adalah suatu kondisi di mana mukosa lambung mengalami peradangan.

Peradangan mengakibatkan bengkak pada lapisan mukosa lambung dan menyebabkan kerusakan pada epitel. Pada gilirannya dapat mengganggu fungsi saluran pencernaan. Gastritis seringkali berkembang secara bertahap, dimulai sebagai proses akut yang kemudian dapat berkembang menjadi kondisi kronis. Meskipun gastritis biasanya tidak menyebabkan kerusakan permanen pada lambung, individu, penderita gastritis seringkali mengalami serangan ulu hati yang dapat sangat mengganggu. Jika gastritis tidak diobati dan berlanjut secara terus-menerus, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan fungsi lambung yang serius, dan meningkatkan risiko terjadinya kanker lambung, bahkan dapat

berujung pada kematian. (Noviariska dkk., 2022; Sisila dkk., 2022).

Salah satu gejala dan tanda yang terkait dengan gastritis adalah timbulnya rasa nyeri pada area epigastrium, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Rasa nyeri ini berpotensi memicu perasaan putus asa, ketidaknyamanan, dan penderitaan. Keluhan nyeri tersebut dapat menghasilkan rasa tidak nyaman yang mengganggu aktivitas harian individu. Penting untuk mengidentifikasi dan mengelola nyeri yang terkait dengan gastritis secara tepat guna untuk meningkatkan kualitas hidup pasien (Sisila dkk., 2022).

Masalah keperawatan yang umum terjadi pada pasien gastritis meliputi anoreksia, mual, kecemasan, dan nyeri akut. Nyeri akut adalah kondisi yang mempengaruhi individu dan terdeteksi ketika seseorang mengalami rasa sakit. Pada gastritis, nyeri yang dirasakan biasanya terletak di daerah ulu hati atau epigastrium. Tanda-tanda dan gejala nyeri pada pasien dapat meliputi suara seperti menangis atau merintih, ekspresi wajah seperti meringis atau menggigit bibir, serta pergerakan tubuh yang gelisah atau otot yang tegang (Noviariska dkk., 2022).

Manajemen nyeri mencakup dua pendekatan utama: terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan kerja sama antara dokter dan perawat dengan tujuan meredakan nyeri

melalui penggunaan obat-obatan, termasuk analgesik seperti H₂ blocker dan antasida. Di sisi lain, metode non-farmakologis yang sering diterapkan dalam manajemen nyeri adalah teknik relaksasi, seperti teknik relaksasi Benson (Hamdani dkk., 2022; Noviariska dkk., 2022).

Teknik relaksasi Benson adalah metode pernapasan yang melibatkan keyakinan, yang mengurangi konsumsi oksigen tubuh dan merilekskan otot-otot. Teknik ini dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam respons stres "fight or flight." Dengan menerapkan teknik ini, diharapkan nyeri epigastrium dapat berkurang dan memberikan efek positif dalam mengatasi nyeri pada pasien gastritis. Teknik relaksasi Benson dapat menunjukkan hasil signifikan dalam waktu yang relatif singkat dalam pengelolaan nyeri (Sisila dkk., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang menitikberatkan pada penanganan nyeri akut melalui penerapan terapi relaksasi Benson pada pasien gastritis. Instrumen yang digunakan meliputi: lembar penjelasan penelitian dan informed consent, lembar pengkajian gastritis, lembar pengkajian nyeri akut sesuai Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), lembar pengkajian PQRST dengan skala nyeri Numeric Rating

Scale, lembar kriteria responden, lembar evaluasi Luaran Tingkat Nyeri sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), SOP teknik relaksasi Benson, dan sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah.

Kriteria inklusi untuk subjek penelitian yaitu; terdiagnosa medis adanya gastritis akut, menunjukkan gejala dan tanda nyeri akut, dengan skala 1-6 (nyeri ringan-sedang), tidak sedang mengkonsumsi obat pereda nyeri (Noviariska dkk., 2022), bersedia untuk menjadi subjek studi kasus dan beragama islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan di wilayah Kedu, Kabupaten Temanggung, dengan menggunakan dua subjek penderita gastritis yang mengalami nyeri akut sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Subjek 1 adalah seorang perempuan bernama Nn. N, berusia 25 tahun. Pada tanggal 4 April 2024, Nn. N melaporkan merasakan nyeri dengan intensitas 6 pada skala 0 hingga 10, yang terasa mengganggu di bagian perut, tepatnya di daerah ulu hati.

Nyeri ini menyebabkan kesulitan tidur pada malam hari. Selain itu, Nn. N juga memiliki pola makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi makanan yang terlalu pedas, dan minum kopi secara berlebihan. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah 100/80 mmHg, nadi 92 kali per menit, frekuensi napas 20 kali per menit, dan suhu tubuh 36,6°C.

Subjek kedua adalah seorang perempuan bernama Ny. A, berusia 23 tahun. Pada tanggal 19 April 2024, Ny. A melaporkan keluhan utama berupa nyeri dengan intensitas 5 pada skala 0 hingga 10, yang terasa mengganggu di bagian perut, khususnya di ulu hati, sehingga sering menyebabkan kesulitan beraktivitas. Responden menyatakan bahwa pola makannya tidak teratur selama satu minggu terakhir, yang menyebabkan kambuhnya penyakit gastritis. Responden belum melakukan pemeriksaan medis dan tidak mengonsumsi obat pereda nyeri. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 92 kali per menit, frekuensi napas 22 kali per menit, dan suhu tubuh 36,5°C.

Tabel 1 Hasil Identifikasi Kriteria Inklusi

No	Kriteria Inklusi	Nn. N		Ny. A	
		Ada	Tidak Ada	Ada	Tidak Ada
1	Diagnosa medis mengindikasikan adanya gastritis akut.	V		V	
2	Menunjukkan gejala dan tanda nyeri akut	V		V	
3	Tidak sedang mengkonsumsi obat obatan pereda nyeri	V		V	
4	Bersedia untuk menjadi subjek studi kasus dan beragama islam	V		V	

Jumlah

4

4

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kedua responden 100% sesuai dengan kriteria inklusi .

Tabel 2 Hasil Pengkajian Gastritis

No	Manifestasi Klinis Gastritis	Ada	Tidak Ada	Ada	Tidak Ada
		Nn.N		Ny.A	
1.	Mengalami rasa yang tidak nyaman pada bagian perut	V		V	
2.	Mengalami sakit kepala	V		V	
3.	Mengalami rasa lesu	V		V	
4.	Mengalami mual	V		V	
5.	Mengalami anoreksia	V			V
6.	Mengalami muntah	V		V	
7.	Bersendawa	V		V	
	jumlah	5	0	6	1

Berdasarkan tabel diatas hasil presentasi manifestasi klinis gastritis pada Nn. N adalah 100% dan Ny. A adalah 90%.

Tabel 3 Hasil pengkajian nyeri akut

No	Pengkajian Nyeri	Nn. N	NY.A
1	<i>Provake and palliate</i> : Faktor yang meningkatkan dan mengurangi nyeri, apa penyebab nyeri, dan apa yang memperburuk atau mengurangi intensitasnya.	Nyeri terjadi saat saat pola makan tidak makan tidak teratur, teratur makan makanan terlalu pedas	
2	<i>Quality</i> : Kualitas nyeri seperti apa nyeri tersebut, apakah tajam, menusuk, atau terbakar ?	Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk	Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk
3	<i>Region and radiation</i> : Titik dan penyebaran nyeri : dimana letak nyeri tersebut, apakah nyeri tersebut menyebar, dan ke arah mana penyebaran nyeri itu terjadi.	Nyeri teralokasikan pada perut bagian ulu hati	Nyeri teralokasikan pada perut bagian ulu hati
4	<i>Saverity</i> : Derajat nyeri seberapa berat nyeri tersebut, tunjukan daam skala nyeri (NRS)	Skala nyeri yang dirasakan adalah 6 dari skala 0-10	Skala nyeri yang dirasakan adalah 5 dari skala 0-10
5	<i>Time</i> : Waktu kapan nyeri dimulai, kapan nyeri muncul	Nyeri sering muncul di pagi hari.	Nyeri sering muncul di pagi hari.

No	Tanda dan Gejala	Ya	Tidak	Ya	Tidak
		Nn. N		Ny. A	
1.	Mengeluh nyeri	V		V	
2.	Tampak meringis	V		V	
3.	Bersikap protektif (mis. Waspada,posisi menghindari nyeri.)	V		V	
4.	Gelisah	V		V	
5.	Sulit tidur	V			V
6.	Frekuensi Nadi Meningkat	V		V	
	Tanda tanda vital	Hasil Nn.N		Hasil Ny.A	

Tekanan darah	100/80 mmhg	110/70 mmhg
Nadi	95x/menit	92 x/menit
Respirasi	20 x/ menit	22 x /menit
Suhu	36,6°c	36,5°c

Hasil pengkajian masalah keperawatan nyeri akut sesuai pada tabel 3, dapat disimpulkan bahwa Nn. N dan Ny. A mengalami masalah nyeri akut yang disebabkan penyakit gastritis . Dengan hasil persentase tanda dan gejala mayor nyeri akut adalah 83% di kedua responden.

Tabel 4 Evaluasi Luaran Tingkat Nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson

No	Luaran Keperawatan	Responden 1			Responden2		
		Hari Ke					
		1	2	3	1	2	3
1.	Keluhan Nyeri	1	3	5	2	3	5
2.	Sikap protektif	2	3	5	2	3	5
3.	Kesulitan tidur	1	2	5	3	4	5
4.	Anoreksia	3	3	5	3	4	5
5.	Mual	2	4	5	3	4	5
6.	Muntah	2	4	5	3	4	5
7.	Meringis	2	3	5	2	3	5
8.	Gelisah	3	4	5	3	4	5

Keterangan :1: Meningkat, 2: Cukup Meningkat, 3: Sedang, 4: Cukup Menurun, 5: Menurun.

Tabel 4 menunjukkan bahwa Nn. N dan Ny. A mengalami penurunan tingkat nyeri setelah melakukan terapi relaksasi benson selama tiga hari secara berurutan.

Dengan berdasarkan hasil pengkajian menggunakan PQRST sebagai berikut pada responden Nn.N:

P : Nyeri berkurang setelah melakukan tindakan terapi relaksasi benson, makan secara teratur, dan mengurangi makanan yang teralalu pedas.

Q : Nyeri seperti tertusuk-tusuk

R : Nyeri teralokasikan pada perut bagian ulu hati

S : Skala nyeri yang dirasakan pada Nn.N di hari ketiga dengan skala 3

T : Nyeri yang dirasakan hilang timbul

Pada responden kedua Ny.A didapatkan hasil pengkajian PQRST sebagai berikut :

P : Nyeri berkurang setelah melakukan tindakan terapi relaksasi benson dan pola makan teratur.

Q : Nyeri seperti tertusuk-tusuk

R : Nyeri teralokasikan pada perut bagian ulu hati

S : Skala nyeri yang dirasakan pada Ny. A di hari ketiga dengan skala 2

T : Nyeri yang dirasakan hilang timbul

Pembahasan

Setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut, tingkat nyeri pada kedua responden yang mengalami gastritis menunjukkan penurunan. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan pada kriteria hasil, seperti keluhan nyeri, sikap protektif, kesulitan tidur, anoreksia, mual, muntah, meringis, dan gelisah. Intervensi dilakukan selama tiga hari, dengan frekuensi satu kali sehari di pagi hari, dan durasi terapi Benson selama 10 menit.

Pelaksanaan intervensi mengikuti SOP dari Sari dkk. (2022). Peneliti memulai dengan menjelaskan tujuan dan manfaat intervensi, serta meminta informed consent sebagai tanda persetujuan responden untuk menjadi subjek penelitian. Terapi Benson dimulai dengan menginstruksikan subjek untuk duduk dalam posisi yang paling nyaman, menutup mata, dan melepaskan ketegangan otot dari ujung kaki hingga wajah untuk mencapai keadaan relaksasi. Setelah kondisi relaksasi tercapai, subjek diminta untuk bernapas dengan perlahan dan teratur, menarik napas dalam melalui hidung, menahan napas selama tiga detik, kemudian menghembuskannya melalui mulut sambil secara mental mengulangi kata-kata yang telah ditentukan sebelumnya dengan sikap menerima. Selain itu, subjek diarahkan untuk menghilangkan pikiran negatif dan berkonsentrasi pada pernapasan yang dalam dengan kata-kata spiritual.

Proses ini diulang selama 10 hingga 15 menit. Di akhir sesi, subjek diminta untuk menyudahi relaksasi setelah 10 menit, tetap menutup mata selama dua menit, dan kemudian membukanya perlahan. Tahap terakhir melibatkan evaluasi perasaan subjek dan pemantauan kembali tingkat nyeri menggunakan lembar penilaian nyeri setelah sesi relaksasi Benson.

Evaluasi setelah intervensi relaksasi Benson menunjukkan penurunan skala nyeri pada kedua responden. Pada responden pertama, skala nyeri berubah dari 6 pada hari pertama menjadi 4 pada hari kedua dan 3 pada hari ketiga. Responden kedua menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 pada hari pertama menjadi 3 pada hari kedua dan 2 pada hari ketiga. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian Noviariska (2022), yang melaporkan penurunan tingkat nyeri pada pasien gastritis setelah terapi relaksasi Benson. Penelitian Sisila et al. (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson dapat mengurangi skala nyeri dari sedang (skala 4-6) menjadi ringan (skala 1-3).

KESIMPULAN

Pemberian teknik relaksasi Benson memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri akut pada pasien gastritis.

Kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah

melakukan terapi relaksasi benson selama 3 hari berurut-turut dari skala nyeri 6 menjadi 2.

DAFTAR ISI

Azer, Samy A, Ayoola O Awosika, and Hossein Akhondi. 2023. "Gastritis."

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31334970/>.

Diyono, and Sri Mulyanti. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Sistem Pencernaan (Dilengkapi Contoh Studi Kasus Dengan Aplikasi 3N (NANDA,NOC,NIC))*. 1st ed. Jakarta: Kencana.

DKK Temanggung. 2022. "Data Kesehatan Kabupaten Temanggung."

Eka Novitayanti. 2020. "Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran." *Eka Novitayanti* 10(1): 18–22.

Endang. I, and V. A. Puspawati. 2016. *Penyakit Maag & Gangguan Pencernaan*. Edisi Revi. ed. Indah. Sleman: PT. Kanisius.

Herdman, T. Hather. 2018. *NANDA-I Diagnosis Keperawatan : Definisi Dan Klasifikasi 2018-2020*. Edisi 1. Jakarta: EGC.

Khomariyah, Isti, Sapti Ayubana, and Nury Luthfiyatil Fitri. 2021. "Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis." *Jurnal Cendikia Muda* 1(1): 67–73.

<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/183/94>.

Mitra, Nimas. 2023. "Gejala Asam Lambung Naik Kepala Dan Cara Mengatasinya."

Muliani, Isnaniar, and Nurmawati. 2021. "Jurnal Kesehatan As-Shiha Pola Makan Mahasiswa Yang Mengalami Gastritis." *Jurnal Kesehatan As-Shiha* 7(1): 1–15.

Noviariska, Nira, Muhammad Mudzakkir, and Endah Tri Wijayanti. 2019. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di RSUD Lirboyo Kota Kediri." In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* null(23): 301–16.

ovitasary, Ayu, Yusuf Sabilu, and Cece Suriani Ismail. 2017. "Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(6): 1–11. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/JI-MKESMAS/artchle/vio/2864>.

PPNI. 2017. *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik*. 1st ed. Jakarta: DPP PPNI.

———. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan*. 1st ed. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI, Tim Pokja SLKI DPP. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan*. 1st ed. Jakarta: DPP PPNI.

Sisila, Revani Dea, Afianti Sulastri, Suci Tuty Putri, and Septian Andriyani. 2022. "Studi Kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan Gastritis." *Jurnal Keperawatan* 20(4): 138–47.

Sukmadinata, N. S. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT

Remaja Rosdakarya.

Susanti, Rohmah Kurnia, Sih Ageng Lumadi, and Achmad Dafir Firdaus. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Tindakan Treadmill Test." 3(3): 216–26.

Jurnal Ratna Yossi Arini.docx

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.mercubaktijaya.ac.id Internet Source	2%
2	repository.upi.edu Internet Source	2%
3	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	2%
4	dspace.umkt.ac.id Internet Source	2%
5	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
6	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
7	proceeding.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	1%
9	docplayer.info Internet Source	1%

10	jurnal.stikes-ibnusina.ac.id Internet Source	1 %
11	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
12	www.scribd.com Internet Source	1 %
13	Neni Rustini, Feva Tridiyawati. "Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
15	journal.ummat.ac.id Internet Source	1 %
16	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1 %
17	repository.penerbiteureka.com Internet Source	1 %
18	Haidir Haidir, Badrussyamsi Badrussyamsi, Dewi Hasanah. "Implementasi Keterampilan Kepemimpinan Kepala Madrasah dalam Meningkatkan Kinerja Guru di Madrasah Tsanawiyah Al-Rasyid Sungai Rawa	1 %

Kecamatan Batang Tuaka Kabupaten Indragiri Hilir", Journal on Education, 2023

Publication

19

adoc.pub
Internet Source

1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On