

EFEKTIVITAS PIJAT *EFFLEURAGE* PIJAT PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN KALA I FASE AKTIF DI PMB I KECAMATAN TENJO KABUPATEN BOGOR

Dhiny Isma¹, Siti Fatimah^{1*}, dan Nurazizah¹

¹ Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Bogor, Jawa Barat

*Email: sitifatimah.180919@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan salah satu keluhan utama yang dirasakan oleh ibu bersalin, terutama pada kala I fase aktif. Penanganan nyeri secara non-farmakologis menjadi pilihan yang aman dan efektif, salah satunya adalah teknik pijat effleurage. Metode ini menggunakan sentuhan lembut dan ritmis yang bertujuan memberikan relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pijat effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien kala I fase aktif di PMB I Kecamatan Roswati. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen (one group pretest- posttest design). Sampel berjumlah 14 ibu bersalin kala I fase aktif yang dipilih secara purposive sampling. Teknik pijat effleurage diberikan selama 20–30 menit. Skala nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum diberikan pijat effleurage, skala nyeri responden berada pada rentang 3–5 (nyeri sedang hingga berat). Setelah intervensi, skala nyeri menurun menjadi 1–3 (nyeri ringan hingga sedang). Hasil uji paired data (berpasangan) menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat penurunan nyeri yang signifikan setelah dilakukan pijat effleurage. Hasil penelitian menunjukkan pijat effleurage efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dan dapat dijadikan alternatif metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Kata Kunci: Kala I, Non-Farmakologis, Nyeri Persalinan, Pijat Effleurage

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada akhir masa kehamilan, umumnya antara usia kehamilan 37 hingga 42 minggu, di mana janin, plasenta, dan selaput ketuban dikeluarkan dari rahim melalui jalan lahir (vagina) atau melalui tindakan medis. Proses ini terbagi dalam empat tahapan, yaitu kala I (pembukaan), kala II (pengeluaran bayi), kala III (pengeluaran plasenta), dan kala IV (observasi pascapersalinan) (Kemenkes RI, 2022). Meskipun merupakan proses alami, persalinan sering kali menimbulkan sensasi nyeri hebat yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu.

Nyeri persalinan merupakan salah satu bentuk nyeri paling intens yang dialami oleh manusia. Nyeri ini timbul akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan penurunan janin ke jalan lahir, serta sangat dipengaruhi oleh faktor fisiologis,

psikologis, dan sosial. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa sekitar 85–90% ibu bersalin mengalami nyeri hebat selama proses persalinan, sementara 7–15% tidak merasakannya. Studi lokal di UPT Puskesmas Labuan juga menemukan bahwa 55% ibu mengalami nyeri berat, 30% nyeri sedang, dan hanya 15% mengalami nyeri ringan saat fase aktif kala I (Putri & Septiani, 2023).

Nyeri saat persalinan juga berkaitan erat dengan peningkatan risiko komplikasi yang dapat berdampak pada Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Menurut data WHO (2023), sekitar 260.000 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dengan 92% kasus terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, rasio AKI mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan Sensus Penduduk 2020, dan pada 2023 tercatat 4.129 kasus kematian ibu. AKB juga meningkat menjadi 29.945 kasus pada tahun 2023, naik dari 20.882 kasus di tahun sebelumnya (BPS, 2023).

Di Provinsi Jawa Barat, hingga triwulan ketiga tahun 2023 tercatat 444 kasus kematian ibu, meningkat dari 441 kasus pada tahun 2022. Kabupaten Bogor menjadi penyumbang terbanyak dengan 50 kasus, disebabkan oleh eklampsia, perdarahan, infeksi, dan gangguan metabolisme, yang turut diperparah oleh anemia pada 48% ibu hamil. Meski AKB di Jawa Barat menurun dari 2.504 kasus (2022) menjadi 2.230 kasus (2023), angka tersebut masih tinggi. Sementara itu, di Kabupaten Bogor sendiri, hingga Agustus 2023 tercatat 48 kasus kematian ibu dan 287 kasus kematian bayi, meningkat signifikan dibandingkan 55 kasus kematian ibu dan 93 kasus kematian bayi di tahun 2022. Penyebab utamanya meliputi kehamilan usia risiko tinggi, jarak kehamilan yang pendek, dan infeksi neonatal.

Nyeri persalinan adalah respon fisiologis akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta peregangan dan tekanan pada struktur panggul saat proses persalinan berlangsung. Pada kala I, nyeri bersumber dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang menstimulasi serabut saraf viseral melalui jalur saraf simpatis menuju medula spinalis segmen T10–L1. Nyeri yang dirasakan bersifat visceral, tumpul, dan tidak terlokalisasi, terutama di daerah punggung bawah dan perut bawah. Memasuki kala II, nyeri menjadi lebih tajam dan terlokalisasi karena adanya tekanan kepala janin pada vagina, perineum, dan dasar panggul. Rangsangan ini diteruskan melalui saraf pudendal (S2–S4), menimbulkan nyeri

somatik. Pada kala III, kontraksi uterus yang bertujuan untuk mengeluarkan plasenta masih dapat menimbulkan nyeri ringan. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat kecemasan, pengalaman sebelumnya, budaya, dan dukungan emosional. Pemahaman tentang fisiologi nyeri ini penting bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan yang efektif dan empatik selama persalinan.

Pada saat nyeri persalinan kala I fase aktif, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang efektif dan minim efek samping. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah pijat *effleurage*. Teknik ini dilakukan dengan gerakan halus, ritmis, dan berulang di area punggung bawah dan perut ibu untuk menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi persepsi nyeri. Studi Mariyah (2023) di Puskesmas Bandar Negeri Suoh menunjukkan penurunan nyeri dari skala 5,30 menjadi 2,50 setelah intervensi pijat *effleurage* ($p=0,000$). Penelitian serupa oleh Sitepu et al. (2024) di PMB Junita, Pematangsiantar juga menunjukkan penurunan nyeri dari 6,91 menjadi 4,34 ($p=0,000$), sedangkan Yulia (2023) di Politeknik Kartini Jakarta mencatat penurunan nyeri dari 2,50 menjadi 1,33 ($p=0,000$).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB I Kabupaten Bogor dimana rata-rata persalinan perbulan di PMB I berjumlah 20 ibu bersalin kemudian peneliti melakukan penelitian ke ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pijat *effleurage* merupakan metode nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu mengelola nyeri selama proses persalinan. Oleh karena itu, penelitian tentang "Hubungan Pijat *Effleurage* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Kabupaten Bogor" menjadi penting untuk dilakukan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan, khususnya di wilayah Kabupaten Bogor.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, yaitu one group pre-test and post-test design. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang berada dalam fase aktif kala I, yaitu pada pembukaan

serviks antara 4–10 cm, yang menjalani persalinan spontan dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di PMB I Kabupaten Bogor. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Mei hingga Juli tahun 2025

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Usia

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia <20 tahun	0	0
Usia 20-35 tahun	11	78,6
Usia >35 tahun	3	21,4
Jumlah	14	100

Tabel 2. Karakteristik Paritas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Primigravida	3	14,3
Multigravida	11	85,7
Jumlah	14	100

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 78,6%, yang merupakan usia reproduksi sehat menurut WHO. Selain itu, mayoritas responden adalah multigravida (85,7%), yang artinya sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya.

Tabel 3. Tingkat Nyeri Sebelum dilakukan pijat effleurage pada ibu bersalin di PMB I Kabupaten Bogor

Rerata Nyeri Sebelum	n	Min- Max	Mean
Sebelum Pijat Effleurage	14	3-5	4,21

Tabel 4. Tingkat Nyeri Sesudah dilakukan pijat effleurage pada ibu bersalin di PMB I Kabupaten Bogor

Rerata Nyeri Sesudah	n	Min-Max	Mean
Sesudah Pijat Effleurage	14	1-3	2,14

Tabel 5. Efektivitas pijat effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien kala 1 fase aktif di PMB I

Rerata Nyeri Persalinan	Rerat a	Selisi h	IK 95 %	P-value
Sebelum Pijat Effleurage	4,21	1,00	1,7 2 - 2,4 3	0,000 1
Sesudah Pijat Effleurage	2,14			

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Sebelum dilakukan pijat effleurage

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin sebelum dilakukan pijat effleurage berada pada rentang skor 3 hingga 5, dengan nilai rerata (mean) sebesar 4,21. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang ibu bersalin yang menjalani proses persalinan di PMB I Kabupaten Bogor.

Dengan rerata sebesar 4,21, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu bersalin yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami nyeri persalinan pada tingkat sedang sebelum diberikan intervensi pijat effleurage. Hal ini sejalan dengan kondisi fisiologis dalam fase aktif kala I persalinan, yaitu saat pembukaan serviks terjadi secara progresif dan kontraksi uterus menjadi lebih kuat, lebih sering, dan lebih teratur, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang cukup intens.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat nyeri ibu bersalin antara lain intensitas kontraksi, posisi janin, pengalaman melahirkan sebelumnya, serta tingkat kecemasan dan ketegangan ibu. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kelelahan, stres, dan peningkatan

risiko komplikasi, baik bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya manajemen nyeri non-farmakologis, seperti pijat effleurage, yang bertujuan untuk membantu mengurangi persepsi nyeri melalui sentuhan ringan dan ritmis di area punggung bawah, bahu, dan pinggang. Tingkat nyeri sebelum intervensi ini menjadi data dasar (baseline) yang berguna untuk menilai efektivitas pijat effleurage dalam mengurangi nyeri selama persalinan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pijat effleurage layak diterapkan untuk menangani nyeri persalinan, terutama pada fase aktif kala I, dengan harapan dapat meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu selama proses persalinan berlangsung. (Retni, A., Harismayanti, H., & Umani, R. P. (2023).

Menurut penelitian (Puspitasari et al., 2024) Nyeri persalinan merupakan keluhan utama yang dialami oleh ibu saat memasuki fase aktif kala I, dan jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kelelahan, stres, hingga komplikasi seperti inersia uteri dan fetal distress. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri adalah pijat effleurage, yaitu teknik pijat ringan dan ritmis pada punggung bawah atau pinggang yang bekerja dengan prinsip gate control theory untuk menghambat impuls nyeri menuju otak (Sari, 2022). Penelitian oleh Sitepu et al. (2024) menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri setelah dilakukan pijat effleurage dengan nilai $p < 0,05$, menandakan efektivitas teknik ini dalam mengurangi nyeri persalinan. Oleh karena itu, pijat effleurage dapat menjadi alternatif manajemen nyeri yang aman, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan kenyamanan ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Asumsi peneliti bahwa sebelum dilakukan pijat effleurage, ibu bersalin pada fase aktif kala I akan mengalami tingkat nyeri sedang hingga berat akibat kontraksi uterus yang semakin kuat dan teratur. Nyeri ini dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti dilatasi serviks, tekanan janin terhadap jaringan panggul, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan. Peneliti juga berasumsi bahwa belum adanya intervensi relaksasi atau teknik manajemen nyeri non-farmakologis akan membuat persepsi nyeri ibu cenderung tinggi, sehingga kondisi ini dapat dijadikan sebagai data dasar (baseline) untuk menilai perubahan tingkat nyeri setelah dilakukan pijat effleurage.

2. Tingkat Nyeri Sesudah dilakukan pijat effleurage

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin setelah dilakukan pijat effleurage mengalami penurunan yang cukup signifikan dibandingkan dengan sebelum intervensi. Dari 14 responden yang diamati, tingkat nyeri berada dalam rentang skor 1 hingga 3, dengan rerata (mean) sebesar 2,14. Berdasarkan Skala Numerik Nyeri (Numeric Rating Scale/NRS), angka tersebut termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Penurunan rerata dari 4,21 sebelum intervensi (kategori nyeri sedang) menjadi 2,14 setelah intervensi (kategori nyeri ringan) menunjukkan bahwa pijat effleurage memberikan efek analgesik yang nyata dan efektif. Pijat effleurage bekerja dengan cara menstimulasi serabut saraf sensorik di kulit melalui sentuhan ringan dan berulang, sehingga mampu menghambat transmisi impuls nyeri ke otak. Hal ini sesuai dengan Gate Control Theory yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall, di mana stimulasi sensorik non-nyeri seperti sentuhan dapat menutup “gerbang” saraf di sumsum tulang belakang dan mencegah sinyal nyeri mencapai otak. Selain itu, pijat effleurage juga memberikan efek relaksasi psikologis yang membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan otot pada ibu bersalin. Kondisi mental yang lebih tenang turut berperan dalam menurunkan persepsi nyeri. Responden yang sebelumnya merasakan nyeri sedang bahkan ada yang menunjukkan penurunan hingga kategori nyeri ringan atau sangat ringan setelah mendapatkan pijatan ini. Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, salah satunya oleh Sitepu et al. (2024), yang menemukan bahwa ibu bersalin yang diberikan pijat effleurage mengalami penurunan nyeri yang signifikan ($p < 0,05$). Demikian pula, studi oleh Puspitasari et al. (2024) menegaskan bahwa pijat effleurage efektif dalam meningkatkan kenyamanan dan mempercepat fase persalinan aktif. Dengan hasil rerata 2,14, dapat disimpulkan bahwa pijat effleurage tidak hanya mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga berkontribusi terhadap pengalaman persalinan yang lebih positif dan humanistik. Efektivitas teknik ini membuatnya layak untuk dijadikan sebagai bagian dari standar

penatalaksanaan nyeri non-farmakologis di fasilitas pelayanan kebidanan, khususnya di praktik mandiri bidan dan fasilitas pelayanan kesehatan dasar.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat effleurage efektif dalam mengurangi tingkat nyeri persalinan pada fase aktif kala I. Sitepu et al. (2024) menemukan bahwa rata-rata nyeri menurun secara signifikan dari 6,91 menjadi 4,34 setelah dilakukan pijat effleurage, dengan nilai $p < 0,05$ yang menandakan efektivitas metode ini. Selain itu, Sari (2022) menjelaskan bahwa pijat effleurage tidak hanya mengurangi nyeri melalui stimulasi saraf sensorik, tetapi juga meningkatkan produksi oksitosin yang membantu memperlancar kontraksi uterus dan mengurangi risiko hipoksia pada janin. Studi lain oleh Mariyah et al. (2023) juga melaporkan penurunan nyeri yang signifikan dari 5,30 menjadi 2,5 pasca pijat effleurage, memperkuat bukti bahwa teknik ini merupakan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan. Dengan demikian, pijat effleurage layak dijadikan bagian dari manajemen nyeri persalinan di fasilitas kesehatan.

Peneliti berasumsi bahwa setelah dilakukan pijat effleurage, tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin pada fase aktif kala I di PMB I Kabupaten Bogor akan mengalami penurunan signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini dikarenakan pijat effleurage mampu merangsang serabut saraf sensorik melalui sentuhan ringan dan ritmis sehingga menghambat transmisi impuls nyeri ke otak sesuai dengan prinsip gate control theory. Selain itu, pijatan ini juga diyakini memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis yang dapat menurunkan kecemasan dan ketegangan otot, sehingga persepsi nyeri berkurang. Oleh karena itu, pijat effleurage diharapkan dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

3. Efektivitas pijat effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien kala 1 fase aktif di PMB I Kabupaten Bogor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat effleurage secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan pijat effleurage

adalah 4,21, yang masuk dalam kategori nyeri sedang, dan menurun menjadi 2,14 sesudah intervensi, yang tergolong dalam kategori nyeri ringan. Penurunan rerata nyeri sebesar 1,00 ini didukung oleh interval kepercayaan 95% pada kisaran 1,72 hingga 2,43, serta nilai p-value 0,0001 yang sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan nyeri tidak terjadi secara kebetulan, melainkan sebagai dampak nyata dari intervensi pijat effleurage.

Pijat effleurage bekerja melalui stimulasi saraf sensorik kulit dengan sentuhan ringan dan ritmis yang memicu mekanisme Gate Control Theory, di mana rangsangan sensorik tersebut menutup “gerbang” transmisi nyeri pada sumsum tulang belakang sehingga menghambat sinyal nyeri mencapai otak (Melzack & Wall, 1965). Selain itu, pijat ini meningkatkan pelepasan endorfin dan oksitosin, hormon yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan relaksasi (Puspitasari et al., 2024). Efek psikologis dari pijat effleurage juga signifikan, yakni membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan otot yang sering memperburuk persepsi nyeri pada ibu bersalin (Retni et al., 2023).

Penelitian oleh Sitepu et al. (2024) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan penurunan nyeri persalinan yang signifikan pada ibu bersalin yang menerima pijat effleurage, dengan penurunan nyeri rata-rata yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Studi lain oleh Mariyah et al. (2023) juga melaporkan hasil serupa, bahwa pijat effleurage mampu menurunkan nyeri persalinan hingga 50%, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mempercepat proses persalinan.

Dengan bukti empiris yang kuat, pijat effleurage dapat direkomendasikan sebagai metode manajemen nyeri non- farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam praktik kebidanan, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti PMB I Kabupaten Bogor. Penggunaan teknik ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan dan pengalaman persalinan yang lebih humanistik serta mengurangi kebutuhan akan analgesik farmakologis yang berisiko

KESIMPULAN

Terdapat Efektivitas pijat effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien kala 1 fase aktif di PMB I Kabupaten Bogor, *P-value 0,0001*. Perlu juga dilakukan pengkajian terhadap variabel tambahan seperti tingkat kecemasan, kepuasan ibu, dan lama persalinan, untuk melihat dampak menyeluruh dari intervensi pijat effleurage

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023).
International Association for the Study of Pain. (2022).
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Ibu. Jakarta: Kemenkes
Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.
Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Pelayanan Obstetri dan Neonatal Emergensi Dasar (PONED).
Mariyah. (2023). Efektivitas Pijat Effleurage terhadap Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I di Puskesmas Bandar Negeri Suoh. Jurnal Kebidanan Malahayati.
Putri, M. A., & Septiani, D. (2023). Hubungan Teknik Pijat Oksitosin dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Kebidanan Malahayati, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. (2023).
Sari, D. P., & Wulandari, Y. (2021). Pengaruh Pijat Effleurage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. Jurnal Kebidanan, 10(1), 25–3
Sitepu, R., et al. (2024). Pengaruh Pijat Effleurage terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Junita, Pematangsiantar. Jurnal Kebidanan Republik Indonesia
World Health Organization. (2023). More than a third of women experience lasting health problems after childbirth.
Yulia, R. (2023). Efektivitas Pijat Effleurage terhadap Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Politeknik Kartini Jakarta. Jurnal Ners.