



## PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DAN TEKNIK REBOZO

*Increasing Knowledge Of Pregnant Women Preventing COVID-19 And The Rebozo  
Technique*

<sup>1\*)</sup>Ganda Agustina Hartati Simbolon, <sup>2)</sup>Urhuhe Dena Siburian, <sup>3)</sup>Sulastry Pakpahan, <sup>4)</sup>Paruhum  
Ritonga

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan

Email: <sup>1)</sup>agustinahartati81@gmail.com, <sup>2)</sup>denasiburian2019@gmail.com, <sup>3)</sup>lastry@gmail.com,  
<sup>4)</sup>paruhumr@gmail.com

\*Correspondence: agustinahartati81@gmail.com

### DOI:

10.36418/comserva.v1i8.60

### Histori Artikel:

Diajukan:  
30/10/2021

Diterima:  
05/11/2021

Diterbitkan:  
25/12/2021

### ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat Prodi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan dilaksanakan di Puskesmas Sitada-Tada dengan sasaran ibu hamil Trimester III yang berjumlah 32 orang dalam bentuk penyuluhan kesehatan untuk peningkatan pengetahuan dalam pencegahan penularan COVID-19 serta demonstrasi teknik Rebozo sebagai persiapan ibu dalam mengurangi rasa nyeri dalam persalinan. Tingkat pengetahuan responden tentang pencegahan penularan COVID-19 sebelum penyuluhan didapati 13(41%) responden memiliki pengetahuan baik, 8 (25%) responden memiliki pengetahuan cukup dan 11(34%) responden memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan sesudah penyuluhan diperoleh 29 (91%) responden memiliki pengetahuan baik, 3 (9%) responden memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Gambaran pengetahuan responden tentang teknik rebozo sebelum penyuluhan dan demonstrasi didapati 32 (100%) responden kurang mengetahui cara mengatasi nyeri persalinan dengan teknik rebozo, sedangkan sesudah penyuluhan dan demonstrasi, 28 (88 %) responden memiliki pengetahuan baik, dan 4 (12%) memiliki pengetahuan cukup. Terjadi peningkatan keterampilan melaksanakan teknik rebozo setelah 2 kali melaksanakan demonstrasi, dari 5 (16%) responden dengan keterampilan baik pada demonstrasi I, menjadi 30 (94%) pada demonstrasi II. Sikap responden tentang manfaat teknik Rebozo setelah melakukan demonstrasi, 27 (84 %) merasakan lebih nyaman di daerah perut bawah dan pinggang dan seluruh responden merasa lebih rileks. Setelah merasakan manfaatnya, 30 (91%) responden menyatakan setuju untuk menerapkan teknik Rebozo sebagai upaya mengurangi nyeri pada perut dan pinggang selama kehamilannya dan bersedia melakukannya di rumah maupun saat persalinannya nanti.

**Kata kunci:** keterampilan; pencegahan COVID-19; pengetahuan; rebozo.

### ABSTRACT

Community service of program Studi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan, was carried out Puskesmas Sitada-Tada with the target of 32 pregnant women third trimester to increase knowledge in preventing transmission of COVID-19 as well as demonstrations of the Rebozo technique as a preparation for mothers to reduce pain during pregnancy. labor. Knowledge of respondents about preventing the transmission of COVID-19 before counseling was found 13 (41%) respondents had good knowledge, 8 (25%) respondents had sufficient knowledge and 11 (34%) respondents had less knowledge. Meanwhile, after counseling, 29 (91%) respondents had good knowledge, 3 (9%) respondents had

*sufficient knowledge and no respondents had poor knowledge. The description of respondents' knowledge before counseling and demonstration was found that 32 (100%) respondents did not know how to deal with labor pain with the rebozo technique, while after counseling and demonstration, 28 (88%) respondents had good knowledge, and 4 (12%) had sufficient knowledge. There was an increase in skills in implementing the rebozo technique after 2 demonstrations, from 5 (16%) respondents with good skills in the first demonstration, to 30 (94%) in the second demonstration. Respondents' attitudes about the benefits of the Rebozo technique after conducting a demonstration, 27 (84%) felt more comfortable in the lower abdomen and waist and all respondents felt more relaxed. After experiencing the benefits, 30 (91%) respondents agreed to apply the Rebozo technique as an effort to reduce pain in the abdomen and waist during pregnancy and were willing to do it at home or during delivery later.*

**Keywords:** *knowledge; skill; preventig COVID-19; rebozo*

## PENDAHULUAN

Kematian ibu dan kematian neonatal di Indonesia masih menjadi tantangan besar, apalagi pada saat situasi bencana. Saat ini, Indonesia sedang menghadapi bencana nasional non alam COVID-19 sehingga pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas (RI, 2020). Sampai saat ini, pengetahuan tentang infeksi COVID-19 dalam hubungannya dengan kehamilan dan janin masih terbatas dan belum ada rekomendasi spesifik untuk penanganan ibu hamil dengan COVID-19. Berdasarkan data yang terbatas tersebut dan beberapa contoh kasus pada penanganan *Corina Virus* sebelumnya (*SARS-CoV* dan *MERS-CoV*) dan beberapa kasus COVID-19, dipercaya bahwa ibu hamil memiliki resiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum. Efek samping pada janin berupa persalinan preterm juga dilaporkan pada ibu hamil dengan infeksi COVID-19.

Dalam dua laporan yang menguraikan 18 kehamilan dengan COVID-19, semua terinfeksi pada trimester III didapatkan temuan klinis pada ibu hamil mirip dengan orang dewasa yang tidak hamil. Gawat janin dan persalinan prematur ditemukan pada beberapa kasus. Pada dua kasus dilakukan persalinan sesar dan pengujian untuk *SARS-CoV-2* ditemukan negative pada semua bayi yang diperiksa (POGI, 2020). Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Untuk mencegah penularan virus, banyak ibu hamil yang mungkin merasa cemas dan takut pergi ke petugas Kesehatan, bahkan mungkin tidak sedikit yang memilih tinggal di rumah dan *physical distancing*. Sehingga tidak dapat dipungkiri selama menjalani kehamilan dan persiapan melahirkan saat pandemic COVID-19 memang menambah kecemasan ibu dan keluarga. Rasa cemas yang berlebihan berkontribusi terhadap rasa nyeri saat persalinan.

Rasa nyeri adalah hal normal sebagai akibat dari kontraksi rahim juga tekanan/dorongan kepala bayi pada jalan rahim, namun rasa nyeri bisa bertambah dan menjadi tidak nyaman jika ditambah dengan rasa takut, khawatir atau kelelahan (Imron, Risneni, & Aziza, 2020). Hal ini bisa mempengaruhi ibu bersalin sehingga berpotensi merubah rasa sakit menjadi "penderitaan" (Simbolon, Siburian, & SKM, 2021). Salah satu cara mengurangi rasa sakit dari persalinan adalah dengan menggunakan teknik *Rebozo*, yang merupakan cara non farmakologi untuk membantu mengelola rasa sakit selama persalinan. Teknik ini berasal dari Meksiko dimana wanita disana mempunyai tradisi menggunakan

*rebozo* sebelum, selama dan setelah kelahiran. *Rebozo* adalah kain panjang yg biasa dipakai wanita meksiko untuk berkegiatan sehari - hari (memanggul, menggendong bayi, selimut dll), yang dililitkan ke sekeliling panggul dan bokong ibu hamil, lalu menggoyangkannya selama proses persalinan berlangsung (Nurpratiwi, Hadi, & Idriani, 2020). Ayunan dari *rebozo* dianggap mampu membuat sang ibu rileks serta membantu memposisikan bayi ke jalur lahir (Simbolon et al., 2021).

*Survey* awal yang dilakukan kepada bidan setempat dan 5 orang ibu hamil di wilayah Puskesmas Sitada-tada diperoleh informasi bahwa selama masa pandemi COVID-19, pemeriksaan kehamilan rutin sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan tidak dapat dilaksanakan sebagaimana biasanya, dan meningkatnya rasa cemas ibu dalam menghadapi persalinannya karena petugas medis sebagai garda terdepan dalam penanganan pasien COVID-19 lebih beresiko menularkan virus ini kepada kliennya. Bahkan salah satu dari ibu hamil tersebut saat persalinan memiliki rasa kuatir yang mengakibatkan rasa nyeri yang sangat sehingga persalinan dengan SC merupakan pilihan utama ibu dan keluarga. Untuk itu sangat penting dilakukan peningkatan pengetahuan ibu dalam pemeriksaan kehamilan melalui penyuluhan dan mengurangi nyeri saat menghadapi persalinan melalui penyuluhan dan demonstrasi teknik *rebozo*.

## METODE

### a. *Pre test dan Post Test*

Melakukan *pre test* dan *post test* untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan tentang pencegahan penularan COVID-19 pada ibu hamil dan sejauh mana responden mengenal teknik *rebozo* (defenisi, tujuan, manfaat, dan teknik pelaksanaan). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi daftar pertanyaan yang sudah dirancang sedemikian rupa yang mana responden hanya diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada jawaban yang dianggap sesuai dengan responden (*Skala Guttman*)

### b. *Penyuluhan*

Melakukan penyuluhan tentang pencegahan penularan COVID-19 pada ibu hamil dan Teknik *Rebozo* dengan menggunakan *leaflet* dan multimedia (*powerpoint*, video)

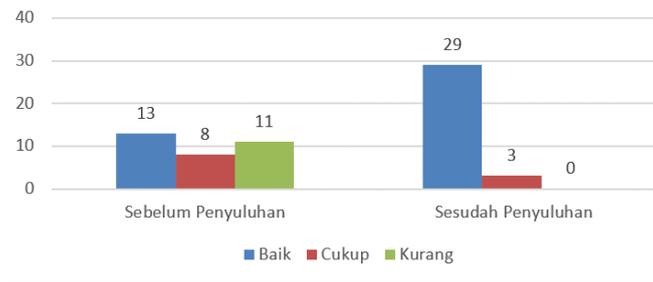
### c. *Demonstrasi Teknik Rebozo*

Melakukan demonstrasi pelaksanaan teknik *rebozo* dalam mengurangi rasa nyeri. Dengan bantuan dan bimbingan oleh tim pengabdian, *responden* diberi kesempatan untuk berlatih melaksanakan teknik *rebozo*. Pencapaian keterampilan dilakukan dari hasil demonstrasi pertama dan kedua.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara pada 32 ibu hamil *Trimester III*, terdapat 23 responden yang pernah memiliki pengalaman melahirkan dengan rasa nyeri, 2 *responden* persalinan *Sectio caesarea* yang sudah direncanakan sebelumnya, dan 7 responden adalah ibu hamil primigravida yang belum memiliki pengalaman nyeri dalam persalinan.

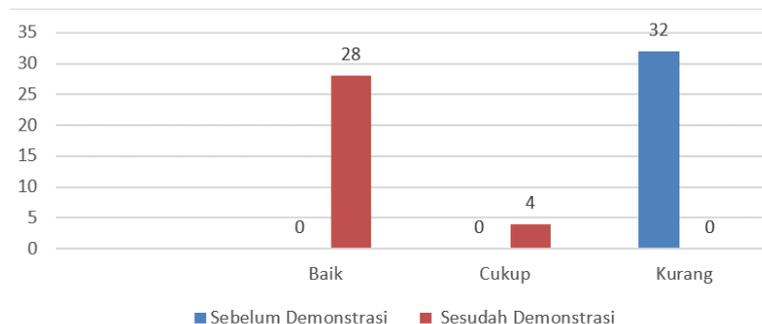
Untuk mengukur tingkat pengetahuan *responden* mengenai pencegahan penularan COVID-19 selama masa hamil dilakukan penilaian dengan pengisian kuesioner sebelum (*pre*) dan setelah (*post*) pemberian penyuluhan mengenai pencegahan penularan COVID-19 pada 32 orang ibu hamil *Trimester III* di wilayah kerja Puskesmas Sitada-Tada.



**Gambar 1**  
**Gambaran Pengetahuan Responden Pre dan Post Penyuluhan Mengenai Pencegahan Penularan COVID-19 Selama Masa Hamil**

Hasil analisa kuesioner yang diperoleh dari 32 orang *responden* sebelum *intervensi* (penyuluhan), responden yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan penularan COVID-19 selama masa hamil 13 (41%), responden memiliki pengetahuan cukup 8 (25%) , dan responden memiliki pengetahuan yang kurang 11 (34%). Sedangkan sesudah penyuluhan (*post intervensi*, *responden* yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan penularan COVID-19 selama masa hamil 29 (91%), *responden* yang memiliki pengetahuan cukup 3 (9%), dan *responden* yang memiliki pengetahuan kurang tidak ada (0%).

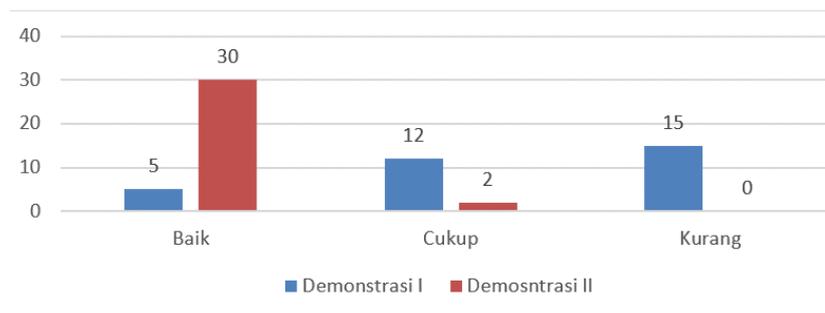
Penilaian pengetahuan *responden* mengenai upaya mengatasi nyeri saat persalinan dengan teknik *rebozo* diperoleh melalui kuesioner. Sebelum penyuluhan dilakukan *pre intervensi* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan *responden* tentang teknik *rebozo*. Setelah penyuluhan dan demonstrasi dilakukan kembali penilaian pengetahuan *responden* untuk mengetahui adanya perubahan tingkat pengetahuan tentang teknik *rebozo*.



**Gambar 2**  
**Gambaran Pengetahuan Responden Dalam Upaya Mengatasi Nyeri Persalinan Pre dan Post Demonstrasi Teknik Rebozo**

Hasil Analisa data diperoleh pengetahuan *responden* tentang upaya mengatasi nyeri saat persalinan dengan teknik *rebozo* , sebelum penyuluhan (*pre intervensi*) didapati seluruh *responden* (100%) memiliki pengetahuan kurang tentang teknik *rebozo* untuk mengurangi nyeri saat persalinan, sedangkan sesudah penyuluhan dan demonstrasi (*post intervensi*) 28 (88%) *responden* memiliki pengetahuan baik dan 4 (12%) *responden* memiliki pengetahuan cukup.

Tim pengabdian pada masyarakat memperkenalkan teknik *Rebozo* melalui penyuluhan tentang teori, teknik dan manfaat dari *rebozo* tersebut. Kemudian tim memutar video pelaksanaan *Rebozo*. Untuk memperkenalkan teknik *rebozo* secara langsung kepada ibu hamil, tim pengabdian masyarakat melakukan demonstrasi teknik *rebozo* sesuai dengan prosedur keterampilan. Selanjutnya *responden* mempraktekkan teknik tersebut dengan bimbingan dari tim pengabdian, yang pelaksanaannya dibantu oleh pasangan/pendamping (suami, keluarga *responden*) dan bidan penolong dari *responden*.



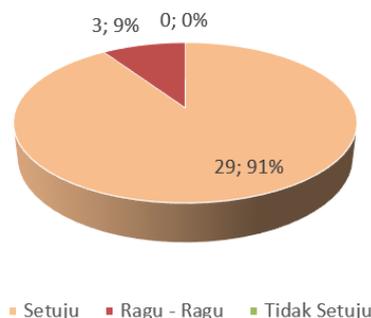
**Gambar 3**  
**Gambaran Keterampilan Responden Melakukan Teknik Rebozo Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan**

Dari hasil demonstrasi pertama, didapati keterampilan 5 (16%) *responden* dengan keterampilan baik, 12 (38) *responden* dengan keterampilan cukup dan 15 (46%) *responden* dengan keterampilan kurang. Pada demonstrasi kedua terjadi peningkatan keterampilan dimana *responden* dengan keterampilan baik menjadi 30 (94%) dan *responden* dengan keterampilan cukup 2 (6%) , dan tidak ada *responden* dengan keterampilan kurang.

Setelah memperkenalkan teori tentang teknik *rebozo* melalui penyuluhan dengan menggunakan multimedia (*Powerpoint* dan Video) , dan mendemonstrasikannya secara langsung pada *responden*, diperoleh hasil mengenai kemanfaatan yang dirasakan setelah melaksanakan teknik *rebozo* dan kesediaan menerapkan teknik *rebozo* untuk mengurangi nyeri pinggang saat hamil dan saat bersalin, dengan hasil sebagai berikut :



Dari hasil Analisa diperoleh 27 (84 %) *responden* merasakan manfaat teknik Rebozo yaitu nyeri pinggang berkurang, nyeri perut bawah berkurang, dan 32 (100%) *responden* merasakan lebih rileks setelah melakukan teknik *rebozo*.



**Gambar 5**  
**Gambaran Sikap Responden Untuk Menerapkan Teknik Rebozo pada kehamilan dan Persalinan**

Dari hasil analisa diperoleh 29 (91 %) responden menyatakan setuju untuk menerapkan teknik *rebozo* pada kehamilan dan persalinan yang akan datang, sedangkan 2 (9%) responden menyatakan ragu-ragu dengan alasan meminta persetujuan dari suami dan keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kepada 32 orang ibu hamil pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan tentang pencegahan penularan COVID-19 selama masa hamil yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan ibu menjalani masa kehamilan pada saat pandemi COVID-19 ini.

Menurut (Sulaiman, 2019) penyuluhan kesehatan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. (Sulaiman, 2019) Pendapat lain dikemukakan oleh (Machfoedz, 2007) bahwa penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan dalam pendidikan di bidang kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan suatu pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu ajaran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz, 2007)

Untuk mengetahui apakah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan COVID-19, diadakan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah dilaksanakan penyuluhan. Setelah diadakan penilaian ternyata terdapat peningkatan pengetahuan setelah diadakannya penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada pada tabel 1. Hal ini sesuai dengan pendapat (Putra & Hasana, 2020) bahwa *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan (Putra & Hasana, 2020)

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Fauziandari, Wulandari, & Oktamia, 2021) bahwa setelah dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan pada *posttest* menjadi lebih baik pada *post test*. Artinya terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada ibu hamil tentang pencegahan penularan COVID-19 (Fauziandari et al., 2021)

Penyuluhan kedua yaitu tentang teknik *Rebozo* sebagai upaya ibu untuk mengurangi nyeri pada saat bersalin. Dijelaskan tentang definisi, tujuan dan manfaat teknik *Rebozo*. Tahap-tahap gerakan *Rebozo* ditampilkan dengan media video dengan Tim pengabdian sebagai instruktur. Secara langsung peserta mendemonstrasikan gerakan teknik *Rebozo* sebanyak dua kali. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu tentang teknik *Rebozo*, juga dilaksanakan pretest sebelum penyuluhan dan *posttest*

setelah penyuluhan dan demonstrasi. Didapati peningkatan pengetahuan setelah diadakan penyuluhan dan demonstrasi.

Setelah memperkenalkan teori tentang teknik *rebozo* melalui penyuluhan dengan media video dan mendemonstrasikannya secara langsung pada *responden*, *responden* merasakan manfaat teknik *Rebozo* yaitu nyeri pinggang berkurang, nyeri perut bawah berkurang, dan responden merasakan lebih rileks setelah melakukan teknik *rebozo*.

Menurut (Simbolon et al., 2021) bahwa ayunan dari *Rebozo* dianggap mampu membuat sang ibu rileks serta membantu memposisikan bayi ke jalan lahir (Simbolon et al., 2021) Sejalan dengan pendapat (Park, 2017) dalam (Simbolon et al., 2021) bahwa *Rebozo* tidak hanya membantu sebatas rasa nyaman dalam bersalin, tetapi juga membantu memberikan ruang *pelvic* yang lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan lebih cepat. (Simbolon et al., 2021).

Sejalan dengan hasil penelitian (Simbolon et al., 2021) bahwa Teknik *Rebozo* sangat efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat lama persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primigravida.

## SIMPULAN

Setelah penyuluhan tentang pencegahan penularan COVID-19 di selama masa hamil, terjadi peningkatan pengetahuan dari 13 (41%) responden berpengetahuan baik meningkat menjadi 29 (91%), begitu juga dengan peningkatan pengetahuan tentang teknik *rebozo* sebagai upaya mengurangi nyeri persalinan, yang mana setelah dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi, *responden* yang seluruhnya berpengetahuan kurang, meningkat menjadi berpengetahuan baik (28 orang). Setelah mendapat bimbingan dan mendemonstrasikan teknik *rebozo*, terjadi peningkatan keterampilan dari 5 (16%) *responden* dengan keterampilan baik pada demonstrasi I, menjadi 30 (94%) pada demonstrasi II.

Untuk Kesehatan ibu dan janin yang dikandung, ibu hamil akan berupaya untuk melakukan pencegahan penularan COVID-19 dan bersedia menerapkan teknik *Rebozo* selama kehamilannya dengan melakukannya di rumah maupun saat persalinannya nanti, karena telah merasakan manfaat dari teknik *rebozo* itu sendiri yaitu lebih rileks, lebih nyaman di daerah perut bawah dan pinggang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fauziandari, Erma Nur, Wulandari, Amri, & Oktamia, Rista. (2021). Sosialisasi Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Ibu Hamil di Dusun Ketandan Madurejo Prambanan. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 45–49. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.104>.
- Imron, Riyanti, Risneni, Risneni, & Aziza, Nyimas. (2020). Pelatihan Teknik Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Dengan Massage Effleurage Pada Bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 1(2).
- Machfoedz, Ircham. (2007). Metodologi penelitian bidang kesehatan, keperawatan, dan kebidanan. *Yogyakarta: Fitramaya*.
- Nurpratiwi, Yulidian, Hadi, Muhammad, & Idriani, Idriani. (2020). Teknik Rebozo terhadap Intensitas

Nyeri Kala I Fase Aktif dan Lamanya Persalinan pada Ibu Multigravida. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 293–304. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1627>.

Park, So Hyun. (2017). Asian parents' perception of child weight status: a systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2363–2373. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0765-x>.

POGI, Pokja Infeksi Saluran Reproduksi. (2020). Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19) pada Maternal (Hamil, Bersalin dan Nifas). Surabaya: Sn. <https://pogi.or.id/publish/wp-content/uploads/2020/03/Rekomendasi-Penanganan-Infeksi-COVID-19-pada-maternal.pdf>.

Putra, I fon Driposwana, & Hasana, Ulfa. (2020). Analisis Hubungan Sikap dan Pengetahuan Keluarga dengan Penerapan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 13–20. <http://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4282>.

RI, K. (2020). Pedoman bagi ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir di Era Pandemi COVID-19. Jakarta: *Kemendes RI*. [https://dinkes.jatimprov.go.id/userimage/dokumen/bumil%20dan%20nifas\\_1.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userimage/dokumen/bumil%20dan%20nifas_1.pdf).

Simbolon, Ganda Agustina Hartati, Siburian, Urhuhe Dena, & SKM, M. Kes. (2021). *Menguji Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Persalinan*. Media Sains Indonesia.

Sulaiman, Sulaiman. (2019). Hakikat Manusia Sebagai Pendidik dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(1), 91–99. <https://doi.org/10.36835/au.v1i1.165>.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).