

Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri

The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Dysmenorrhea in Adolescent Girls

Fatma Jama^{1*}, Azrida M², Najihah³, Iffah Nurmagirah⁴, Nur Asia Hikmah⁵, Sunarti⁶

^{1,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Program Studi Ilmu Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

E-mail Corresponding: fatma.jama@umi.ac.id

Abstrak

Dysmenorrhea sering dialami oleh remaja putri, hal ini dapat mengganggu rasa nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari umumnya tidak berbahaya namun harus segera ditangani agar. *Dismenore* biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari satu sampai dua hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Penanganan *Dysmenorrhea* dapat dibagi dalam dua kategori yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat-obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) sedangkan penanganan secara nonfarmakologis yaitu dapat dilakukan dengan *Endorphin Massage*. *Massage Endorphin* mempunyai efek merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan pra-eksperimental, dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. untuk melihat pengaruh *Massage Endorphin* sebelum dan setelah intervensi. Besar sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0.000$, dimana nilai $p < \alpha$, maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri. Adapun saran dari penelitian ini yaitu terapi ini dapat dijadikan sebagai terapi alternatif bagi yang mengalami *dysmenorrhea*.

Kata kunci: *Endorphin Massage*, *Dysmenorrhea*, Remaja Putri.

Abstract

Dysmenorrhea is often experienced by young women, this can disturb your sense of comfort and interfere with daily activities, generally it is not dangerous but must be treated immediately. *Dysmenorrhea* usually occurs before or during menstruation, starting from one to two days before menstruation or during menstruation. *Dysmenorrhea* treatment can be divided into two categories, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological treatment such as consuming non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), while non-pharmacological treatment can be done with *Endorphin Massage*. *Endorphin Massage* has the effect of stimulating the body to release *endorphin* compounds which are pain relievers and can create a feeling of comfort, which is a therapeutic action that is useful for improving physical and psychological conditions. The aim of the research was to determine the effect of giving *endorphin massage* on reducing *dysmenorrhea* in young women. The research design used was *Quasi Experimental* with a pre-experimental design, with one group pretest-posttest. to see the effect of *Endorphin Massage* before and after the intervention. The sample size was 30 respondents. The sampling technique used *consecutive sampling* which had been adjusted to the inclusion criteria and exclusion criteria. This study used the *Wilcoxon* statistical test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study showed a value of $p = 0.000$, where the value of $p < \alpha$, then H_a is accepted. So it can be concluded that there is an influence of *Endorphin Massage* on reducing *dysmenorrhea* in young women. The suggestion from this research is that this therapy can be used as an alternative therapy for those experiencing *dysmenorrhea*.

Key words: *Endorphin Massage*, *Dysmenorrhea*, Young Women.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian (Murfat, 2022) angka *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat hormon 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sekitar 54,89% sisanya adalah tipe sekunder (Astiza et al., 2021). Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insiden terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Penelitian lain juga telah dilakukan di berbagai negara dimana kejadian *dismenore* di setiap Negara dilaporkan lebih dari 50% (Panggabean, 2019).

Negara Indonesia sekitar 55% wanita usia produktif mengalami nyeri menstruasi (Siagian, 2019). Suatu study menyatakan akibat *dismenore* tersebut sekitar 10% hingga 18% *dismenore* adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain (Ari Susanti, 2016) Hasil penelitian yang dilakukan (Setiawan & Lestari, 2018) didapatkan bahwa hampir seluruhnya aktivitas remaja putri terganggu.

Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Jama, n.d.) Secara umum penanganan *dismenore* dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi (Eirawati, 2018).

Dysminore dapat diatasi dengan tindakan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satunya dengan pemberian obat golongan *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAIDs) yang dapat meredakan nyeri dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan yaitu relaksasi, akupunktur, hipnoterapi dan pijatan atau *massage* (Pawestri et al., 2022)

Salah satu terapi *massage* yang dapat dilakukan adalah *endorphin massage*, *Endorphine Massage* merupakan metode sentuhan ringan yang di kembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang dipergunakan untuk mengolah rasa sakit (Pawestri et al., 2022). Pijat *endorphin* merupakan pijatan sentuhan ringan yang diberikan pada punggung badan. Pijat yang diberikan dapat merangsang tubuh untuk dapat melepaskan senyawa *endorphin* dan menciptakan perasaan nyaman dan rileks (Kartika et al., 2022).

Berdasarkan pengambilan data awal didapatkan bahwa jumlah siswi di SMKN 2 Takalar adalah sebanyak 217 orang yang terbagi kedalam 3 angkatan. Peneliti melakukan wawancara pada setiap kelas terdapat 40 orang yang mengalami *dismenore* setiap kali menstruasi. Dari 40 orang tersebut, sebanyak 15 orang mengompres perutnya dengan air hangat bila nyeri datang pada saat mereka dirumah. 10 orang mengatakan mengonsumsi obat anti nyeri seperti minuman pereda nyeri dan sebanyak 15 orang hanya mampu menahan rasa nyeri yang dirasakan, mereka juga mengatakan bahwa belum pernah terpapar

mengenai pengobatan alternative *Endorphine Massage*. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui tingkat dysmenorhea primer sebelum dan setelah diberikan *endorphin massage*.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan pra-eksperimental, dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Besar sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk melihat perbandingan pengaruh *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a) Tingkat *Dysmenorhea* sebelum pemberian *Endorphin Massage*

Tabel 1
Tingkat *Dysmenorhea* Sebelum Pemberian *Endorphin Massage*

Tingkat <i>Dismenore</i>	Jumlah	
	n	%
<i>Dysmenorhea</i> sedang (4-6)	9	30.0
<i>Dysmenorhea</i> berat (7-10)	21	70.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden sebelum diberikan *endorphin massage* yaitu tingkat nyeri terbanyak berada pada skala nyeri berat yaitu 70.0% selebihnya berada pada tingkat nyeri sedang yakni 30%.

b) Tingkat *dysmenorhea* setelah pemberian *Endorphin Massage*

Tabel 2
Tingkat *dysmenorhea* Setelah Pemberian *Endorphin Massage*

Tingkat <i>Dysmenorhea</i>	Jumlah	
	n	%
Nyeri ringan (1-3)	19	63,4
Nyeri sedang (4-6)	10	33,3
Nyeri berat (7-10)	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden setelah diberikan *endorphin massage* yaitu menunjukkan mayoritas terjadi penurunan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri. Tingkat *dysmenorrhea* terbanyak berada pada skala nyeri ringan 63,4%, dan yang paling kecil yakni tingkat *dysmenorrhea* berat 3,3%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3
Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan *Dysmenorhea*
Pada Remaja Putri

Tingkat penurunan dismenore	N	Mean	Sd	Min	Max	<i>p value</i>
<i>Pre Test</i>	30	6.77	1.278	4.00	9.00	0,000
<i>Post Test</i>	30	2.97	1.351	1.00	7.00	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian analisa statistic menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil Singned Rank Test didapatkan nilai *p* adalah 0,00 ($0,00 < 0,05$) maka H_a diterima H_0 ditolak. Dari hasil penelian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian *Endorphin Massage* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri.

Pembahasan

Tingkat *dysmenorhea* sebelum diberikan *endorphin massage*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* yaitu mayoritas berada pada tingkat *dysmenorrhea* sedang dan sebagian berada pada tingkat *dysmenorrhea* ringan. Nyeri secara umum yang dipersepsikan seseorang sebagai sensasi yang tidak nyaman dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, kecemasan, budaya, kelelahan, pengalaman, koping dalam makna dan perhatian pada nyeri, serta dukungan keluarga (Fitriani Agustina & Afriani, 2023)

Dysmenorrhea pada umumnya disebabkan oleh *hormon prostaglandin* yang meningkat, peningkatan *hormon prostaglandin* disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon *estrogen* dan *progesteron* menyebabkan *endometrium* yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan *hormon prostaglandin* menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi (Kholisotin et al., 2021)

Lama menstruasi normal adalah 4-7 hari dengan jumlah darah 30-80 ml, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak *prostaglandin* yang dikeluarkan. Produksi *prostaglandin* yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplay darah ke uterus terhenti dan terjadi *dismenore* (Mouliza, 2020)

Pada penelitian ini menunjukkan kelompok responden berumur 15-18 tahun yang berarti responden tergolong remaja dan mayoritas mengalami *dismenore* berada pada tingkatan remaja awal. Sejalan dengan penelitian dari Fatmawati., (2021) menunjukkan bahwa mayoritas usia 15-18 tahun yang mengalami *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian ini menunjukkan remaja yang mengalami *menarche* mayoritas pada usia ≤ 13 tahun. Berdasarkan penelitian E. Fatmawati & Aliyah, (2020), menunjukkan bahwa usia *menarche* mayoritas berada pada usia ≤ 13 tahun sehingga *menarche* adalah salah satu faktor penyebab terjadinya *dismenore*

Usia *menarche* dini (≤ 12 tahun) berisiko 3,36 kali lebih besar untuk terjadi *dysmenorrhea* dari pada usia *menarche* yang normal. Saat *menarche* ≤ 12 tahun alat reproduksi belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher Rahim. Hal tersebut menjadi salah satu resiko terjadinya *dismenore* (Nuraini et al., 2021)

Menurut asumsi peneliti, bahwa pada siswi tersebut rata-rata mengalami *dysmenorrhea* berhubungan dengan usia *menarche* karena usia berada pada tingkatan remaja awal serta *menarche* ≤ 13 tahun atau lebih muda yang masih berada pada proses perubahan kematangan reproduksi. Sehingga *Menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Dapat dilihat bahwa yang mengalami *dysmenorrhea* pada penelitian ini banyak pada usia remaja awal < 13 tahun yang mana usia berpengaruh terhadap timbulnya nyeri sebab pada usia remaja awal ini mengalami paparan *prostaglandin* yang lebih lama sehingga menyebabkan kram dan nyeri pada perut serta masih terjadi penyempitan pada leher rahim.

Tingkat nyeri *dismenore* sesudah diberikan *endorphin massage*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat sesudah diberikan *endorphin massage* tingkat *dismenore* responden menunjukkan kategori *dysmenorrhea* ringan dan *dysmenorrhea* sedang, dimana tingkat *dysmenorrhea* mayoritas nada kategori ringan sehingga dikatakan mayoritas tingkat *dysmenorrhea* menurun.

Dalam penelitian ini 30 responden diberikan *endorphin massage* berada pada tingkat lebih rendah skala 4 dan paling tinggi skala 9, sedangkan sesudah diberikan *endorphin massage* tingkatan nyeri responden yang lebih rendah skala 1 dan paling tinggi 7. Hal ini dipengaruhi oleh responden yang fokus dalam melakukan terapi sehingga perasaan nyaman tersampaikan dan akhirnya nyeri menurun.

Dalam penelitian ini juga terdapat 1 responden yang tingkat *dysmenorrhea* nya tidak berubah, yaitu berada pada tingkat *dysmenorrhea* berat, hal ini dipengaruhi karna rasa nyeri yang teramat sakit sehingga menyulitkan responden untuk fokus dalam terapi atau dapat juga disebabkan karena kondisi lingkungan yang kurang mendukung sehingga membuat responden tidak merasakan adanya rangsangan pada saat terapi.

Peneliti berasumsi bahwa *endorphin massage* dapat mengurangi *dysmenorrhea* karna terapi yang diberikan dapat mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan sehingga tubuh terasa rileks nyaman. Penelitian ini dilakukan dengan sentuhan ringan dan pijatan ringan yang dapat membawa individu mendapat rangsangan geli sehingga rasa sakit dapat teralihkan dan menurun, pemberian terapi ini dilakukan selama kurang lebih 10 menit.

Pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan dalam tingkat *dysmenorrhea* sesudah diberikan *endorphin massage*. Hasil dari uji *Wilcoxon* hasil *Signed Ranks Test* nilai *p* adalah 0,000 yang artinya $0,000 \leq 0,05$ yang dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMKN 2 Takalar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu et al., (2017) dengan judul pengaruh *endorphin massage* terhadap rasa sakit *dysmenorrhea* pada mahasiswi jurusan kebidanan poltekkes kemenkes tasikmalaya tahun 2017 dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* terhadap rasa sakit *dysmenorrhea* dengan hasil yaitu setelah dilakukan *endorphin massage* pada 38 responden tersebut menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri dimana responden yang mengalami tidak nyeri 3, nyeri ringan 22, nyeri sedang 11 dan nyeri berat sebanyak 2, dimana sebelum diberikan *endorphin massage* menyatakan nyeri ringan 7, nyeri sedang 21 dan nyeri berat 10. Hal ini menunjukkan hasil uji statistic dengan uji *Wilcoxon test* didapatkan keduanya hasil *p value* 0,000 yang berarti terdapat penurunan intensitas nyeri terhadap 30 responden tersebut, sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan mahasiswi jurusan kebidanan poltekkes kemenkes Tasikmalaya yang telah melaksanakan *endorphin massage* menyatakan *dysmenorrhea* ringan (100%)

Secara keseluruhan dari pengamatan peneliti, semua responden mengatakan *dismenore* yang dirasakan berkurang, ransangan yang diberi membuat responden dapat mengalihkan rasa sakitnya dan membuat rileks, beberapa responden juga merasa nyaman.

Menurut asumsi peneliti juga dalam mengatasi *dysmenorrhea* bisa diatasi dengan melakukan *endorphin massage* tanpa harus mengonsumsi obat farmakologis, *endorphin massage* tidak mempunyai efek samping sehingga dapat dilakukan kapan saja. *Endorphin massage* tidak hanya dapat meredakan *dismenore* tetapi juga dapat memberikan perasaan nyaman.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tingkat *dismenore* para remaja putr sebelum diberikan *endorphin massage*, yaitu skala *dismenore* sedang dan *dismenore* berat terkontrol. Tingkat *dismenore* para siswi setelah diberikan *endorphin massage*, yaitu nyeri ringan dan nyeri sedang. Ada pengaruh *endorphin massage* dengan tingkat *dismenore* pada remaja putri dengan p value = $0,00 < 0,05$.

Daftar Pustaka

- Ari Susanti, Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Desa Cengkok Kabupaten Kediri Tahun 2015. *Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(1), 10–17.
<http://jukia.medikawiyata.ac.id/index.php/jkia/article/download/30/7>
- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw . 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. 4(1), 94–103.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Eirawati, A. (2018). Pengaruh Endorphin Masase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–7.
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(1), 12–20.
- Fatmawati, S., Kamil, I., Ratnasari, F., & Tangerang, S. Y. (2021). pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap derajat dismenore pada usia remaja di desa sukamantri tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 1–6.
- Fitriani Agustina, & Afriani, B. (2023). Penerapan Manajemen Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Dismenorea. *Lentera Perawat*, 4(1), 24–30.
<https://doi.org/10.52235/lp.v4i2.187>
- Jama, F. (n.d.). *Pengaruh Massase Eflurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri*.
- Kartika, L., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA

PUTRI THE EFFECTIVENESS OF ENDORPHIN MASSAGE AND PRESSURE MASSAGE ON THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS PENDAHULUAN permasalahan yang perlu perhatian . masalah seksual saja , tetapi juga Terutama pada rem. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 64–73.

- Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. (2021). Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 2(3), 207–213. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Murfat, Z. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Panggabean, N. S. H. (2019). Pengaruh AKupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan. *Repositori Institusi USU*, 1–53.
- Pawestri, P., Dhamanik, R., Khayati, N., Machmudah, M., & Rejeki, S. (2022). Penyuluhan dan Pelatihan Pijat Endorphin dan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Mengatasi Dismenore pada Remaja di SMP Negeri 1 Lasem. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 9. <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.10999>
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 3 No. 02*, 3(02), 22–30.
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>
- Siagian, J. L. S. (2019). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 1(1), 11–15.