
PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP TINGKAT DISMENOIRE PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN TUBAN

Anita Puji Lestari¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana Nugraheni³

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: anitatar1909@gmail.com¹, wahyutriningasih76@gmail.com², henikup@gmail.com³

Abstract

Dysmenorrhea is still experienced by many women, menstrual pain appears for several days during menstruation. Dysmenorrhea can interfere with daily activities. Abdominal stretching exercise which is a muscle stretching exercise, especially in the abdomen, this exercise can reduce menstrual pain. Data for dysmenorrhea in Indonesia is 55%, of which 15% complain that their activities are disrupted due to dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercise on the level of dysmenorrhea in D3 Keperawatan Tuban. This research uses quantitative research, the research design uses pre-experimental (one group pre-post test design). The population in this study was 62 respondents, with a sample size of 17 respondents who were taken by proportionate stratified random sampling. The independent variable in this study was abdominal stretching exercise. The dependent variable in this study was the level of dysmenorrhea. Data were collected using an observation sheet with a Numerical Rating Scale (NRS) instrument before and after performing abdominal stretching exercises. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon statistical test with sig (2-tailed) $p = <0.001$ meaning p -value <0.05 , then H_1 is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is an effect of abdominal stretching exercise on the level of dysmenorrhea in D3 Keperawatan Tuban. Giving abdominal stretching exercise can reduce the level of dysmenorrhea. Abdominal stretching exercise performed during dysmenorrhea has been shown to have an effect on decreasing levels of the hormone prostaglandin and pain intensity in dysmenorrhea so that this abdominal stretching exercise helps to overcome dysmenorrhea.

Keywords : *Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea Rate, Adolescents.*

Abstrak

Dismenore masih banyak dialami oleh wanita, nyeri haid muncul hingga beberapa hari selama menstruasi. Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Abdominal stretching exercise yang merupakan latihan peregangan otot terutama pada perut, latihan ini dapat mengurangi nyeri haid. Data dismenore di Indonesia sebanyak 55%, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terganggu akibat dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh abdominal stretching exercise terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, rancangan penelitian menggunakan pra-eksperimental (one group pra-post test design). Populasi dalam penelitian ini adalah 62 responden, dengan besar sampel 17 responden yang diambil dengan proportionate stratified random sampling. Variabel independen pada penelitian ini abdominal stretching exercise. Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat dismenore. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dengan instrumen skala numerik Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah melakukan abdominal stretching exercise. Data dianalisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji statistic Wilcoxon dengan sig (2-tailed) $p = <0,001$ berarti nilai $p <0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. Pemberian abdominal stretching exercise dapat menurunkan tingkat dismenore. Latihan abdominal stretching exercise yang dilakukan selama dismenore terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon prostaglandine dan intensitas nyeri pada dismenore sehingga abdominal stretching exercise ini membantu mengatasi dismenore.

Kata Kunci: Abdominal Stretching Exercise, Tingkat Dismenore, Remaja.

*Corresponding Author: Anita Puji Lestari, Wahyu Tri Ningsih
E-mail: anitatar1909@gmail.com*



Pendahuluan

Dismenore masih banyak dialami oleh wanita, nyeri haid muncul hingga beberapa hari selama menstruasi (Ammar, 2016). *Dismenore* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa perempuan mengalami masalah selama menstruasi, seperti rasa nyeri dan kram di bagian bawah perut (Larasati & Alatas, 2016). *Dismenore* yang abnormal mengakibatkan rasa nyeri hebat, rasa tidak nyaman selama haid, biasanya juga disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan (Apriyanti et al., 2018). Nyeri haid harus ditangani dengan tindakan yang tepat untuk mencegah dampak negatif yang akan timbul (Sukarni & Wahyu, 2013). Penanganan *dismenore* secara non farmakologi salah satunya *abdominal stretching exercise* yang merupakan latihan peregangan otot terutama pada perut, latihan ini dapat mengurangi nyeri haid (Arifiani, 2016).

Data *dismenore* di Indonesia tahun 2017 sebanyak 55%, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terganggu akibat *dismenore*. Data *dismenore* di Jawa Timur tahun 2017 remaja putri yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa, dan yang mengalami *dismenore* sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (Arifa, 2019). Data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Desember 2021 didapatkan bahwa mahasiswi Prodi D3 Keperawatan Tuban, tingkat 1 dengan jumlah 37 mahasiswi didapatkan 35 mahasiswi (94,5%) mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan kejadian berlangsung antara 1 sampai 3 hari selama haid.

Dari permasalahan di atas dapat diketahui bahwa, masih sering timbul masalah *dismenore* pada wanita yang mengalami menstruasi. Beberapa faktor penyebab nyeri haid antara lain adalah faktor psikologis, faktor genetic, faktor endokrin, faktor alergi. Berasal dari faktor penyebab tersebut tentunya dapat menimbulkan akibat bagi penderitanya. Adapun dampak yang timbul yaitu aktivitas sehari-hari terganggu, sering marah, mual, nyeri kepala dan konsentrasi buruk, (Indriyani, 2013). Ada dua macam penatalaksanaan untuk mengatasi *dismenore*, yaitu farmakologi, dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi terdiri dari bahan sintetik seperti obat analgesik. Terapi non-farmakologi lebih aman ketika digunakan karena tidak menyebabkan efek samping seperti olahraga, kompres air hangat, distraksi, senam *dismenore*, relaksasi nafas dalam, *abdominal stretching exercise* (O. Lestari, 2019). Latihan *abdominal stretching exercise* merupakan latihan peregangan otot terutama di perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini didesain spesifik buat mempertinggi kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sebagai akibatnya diperlukan bisa mengurangi nyeri haid, (Arifiani, 2016).

Dari beberapa uraian di atas, masih sering timbul masalah *dismenore* pada mahasiswi yang sedang mengalami menstruasi. Maka peneliti melakukan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*), sehingga dengan cara tersebut peneliti berharap bisa mengatasi nyeri haid dengan segera dan efektif. Teknik *abdominal stretching exercise* untuk mengatasi penurunan tingkat *dismenore* masih jarang ditemukan. Latihan fisik *abdominal stretching exercise* ini bisa menjadi analgesik yaitu menurunkan rasa sakit tanpa efek samping.

Dari uraian di atas, tujuan khusus dari penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi gerakan *abdominal stretching exercise* sesudah latihan pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.
2. Mengidentifikasi tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah latihan fisik *abdominal stretching exercise* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.
3. Menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yang merupakan penelitian eksperimental. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat 1 dan tingkat 2 D3 Keperawatan Tuban tahun 2022 yang mengalami dismenore sebanyak 62 mahasiswa. Besar sampel sebanyak 17 mahasiswa. Teknik sampling *proporionate stratified random sampling*. *Variabel pada penelitian ini, variabel Independen: Abdominal stretching exercise, variabel dependen: tingkat dismenore*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dengan instrumen skala numerik Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah melakukan abdominal stretching exercise. Data dianalisis mnenggunakan uji wilcoxon.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Usia, Usia Menarche, dan Waktu Nyeri Haid Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban Tahun 2022

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
1. 18	2	11,8
2. 19	7	41,2
3. 20	8	47
Usia Menarche		
1. <11	1	5,9
2. 11-13	10	58,9
3. >13	6	35,2
Waktu Nyeri Haid		
1. 1 hari	8	47
2. 2 hari	6	35,3
3. 3 hari	3	17,7

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa, hampir setengahnya yang berusia 20 tahun sebanyak 8 mahasiswa atau 47%, serta sebagian besar yang usia menarche 11-13 tahun sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9%, dan hampir setengahnya yang mengalami nyeri haid selama 1 hari sebanyak 8 mahasiswa atau 47%.

Gerakan *Abdominal Stretching Exercise* Berdasarkan SOP Sesudah Latihan Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.

Tabel 5.2 Gerakan *Abdominal Stretching Exercise* Berdasarkan SOP Sesudah Latihan Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban

Sesuai SOP	Tidak Sesuai SOP
100%	0%

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa seluruh mahasiswa atau 100% melakukan teknik *abdominal stretching exercise* sesuai dengan SOP atau *Standard Oprasional Prosedur* sesudah latihan.

Tingkat *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Intervensi *Abdominal Stretching Exercise*

Tabel 5.3 Tingkat *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban Tahun 2022

Tingkat <i>Dismenore</i>	Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	5	29,4
Nyeri Ringan	7	41,1	11	64,7
Nyeri Sedang	10	58,9	1	5,9
Nyeri Berat Terkontrol	0	0	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami nyeri sedang sebelum intervensi *abdominal stretching exercise* sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9% dan sebagian besar mengalami nyeri ringan sesudah intervensi *abdominal stretching exercise* sebanyak 11 mahasiswa atau 64,7%.

Analisis Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* D3 Keperawatan Tuban Tahun 2022

Tabel 5.4 Analisis Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* D3 Keperawatan Tuban Tahun 2022

Tingkat <i>Dismenore</i>	Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	5	29,4
Nyeri Ringan	7	41,1	11	64,7
Nyeri Sedang	10	58,9	1	5,9
Nyeri Berat Terkontrol	0	0	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Hasil Wilcoxon Sign Rank Test nilai sig (2-tailed)
 $p = <0,001$

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui bahwa sebagian besar sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9%, hampir setengahnya mengalami nyeri ringan sebanyak 7 mahasiswa atau 41,1%. Dan sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* mahasiswa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 11 mahasiswa atau 64,7%, tidak nyeri sebanyak 5 mahasiswa atau 29,4%. Dengan hasil uji statistik Wilcoxon nilai sig (2-tailed) $p = <0,001$ yang berarti nilai $p <0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.

Pembahasan

A. Gerakan *Abdominal Stretching Exercise* Berdasarkan SOP Sesudah Latihan.

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa seluruh mahasiswa melakukan teknik *abdominal stretching exercise* sesuai dengan SOP atau *Standard Oprasional Prosedur*

Abdominal stretching exercise (latihan peregangan otot) ialah suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini dibuat khusus untuk menaikkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas uterus sehingga bisa mengurangi nyeri haid setelah melakukan teknik ini (Salbiah, 2015).

Abdominal stretching exercise bermanfaat untuk mengatasi keluhan menstruasi, melatih otot jantung buat bekerja semaksimal mungkin sehingga bisa memenuhi seluruh kebutuhan pompa darah oleh tubuh, membantu kita menurunkan rasa stress, membuat tidur malam lebih baik, dan mencegah nyeri otot dan menaikkan kekuatannya (Haryono, 2016)

Menurut peneliti, selama melakukan gerakan *abdominal stretching exercise* seluruh mahasiswa melakukan gerakan sesuai dengan SOP yang ada. Berdasarkan hasil observasi yang ada latihan ini dilakukan selama 10-15 menit dengan gerakan *cat stretch*, dilanjutkan dengan gerakan *lower trunk rotation*, *uttock/ hip stretch*, *curl up*, *lower abdominal stretching*, dan gerakan *the bridge position* gerakan ini dilakukan oleh seluruh responden karena tidak ada satupun yang mengalami sakit leher. Pada saat melakukan gerakan ini adapula yang mengulangi di beberapa gerakan karena posisi yang kurang tepat.

B. Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan Tabel 5.3 hasil penelitian sebelum melakukan intervensi teknik *abdominal stretching exercise* dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa. Dan sebanyak 7 mahasiswa mengalami nyeri ringan. Sesudah melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 11 mahasiswa dan yang tidak nyeri sebanyak 5 mahasiswa. Hal ini dapat diketahui bahwa mengalami penurunan tingkat dismenore.

Dismenore merupakan nyeri menjelang atau selama haid yang dapat bersifat primer dan sekunder (N. M. S. D. Lestari, 2013). Nyeri haid dari sifat dan derajat tingkat nyeri haid bervariasi (Widowati et al., 2020). Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan tersebut dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, sehingga dapat memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan aktifitas sehari-hari (Chang et al., 2010).

Abdominal stretching exercise merupakan Latihan ini didesain spesifik agar memperkuat otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sebagai akibatnya diperlukan bisa mengurangi nyeri haid. Penurunan dismenore dapat dilakukan dengan *abdominal stretching exercise*, otak akan membentuk *endorphin*. Sehingga di ketika neuron nyeri perifer mengirimkan frekuensi ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer serta neuron yang menuju otak kawasan seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. pada saat tadi, *endorphin* akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di *medulla spinalis* menjadi terhambat, sehingga dismenore dapat berkurang (Arifiani, 2016).

Pada saat peneliti melakukan intervensi mahasiswa mengatakan bahwa skala nyeri haid berkurang, setiap mahasiswa berbeda-beda tingkat penurunan skala nyeri haidnya. Menurut peneliti, latihan ini merupakan suatu manajemen non farmakologis yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis dari dalam tubuh manusia itu sendiri. Oleh karena itu latihan *abdominal stretching exercise* ini dapat mengurangi tingkat *dismenore* yang dialami oleh mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. Pada saat peneliti melakukan intervensi mahasiswa mengatakan bahwa skala nyeri haid setiap mahasiswa berkurang.

C. Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui bahwa sebagian besar sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa, hampir setengahnya. Dan sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* mahasiswa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 11 mahasiswa. Dari hasil penelitian tersebut adanya penurunan tingkat *dismenore* setelah melakukan *abdominal stretching exercise*.

Dengan hasil uji statistik Wilcoxon nilai sig (2-tailed) $p = <0,001$ yang berarti nilai $p < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden sebanyak 17 mahasiswa mengalami penurunan tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah perlakuan teknik *abdominal stretching exercise*.

Pemberian *abdominal stretching exercise* ada banyak manfaat antara lain terdapat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot sehingga dapat diharapkan menurunkan *dismenore* pada wanita. Latihan *abdominal stretching* ini sangat dianjurkan untuk mengatasi *dismenore* tidak memiliki efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh (Faridah et al., 2019).

Ketika melakukan *Abdominal stretching exercise* otak akan membentuk endorphin (Sabtu, 2018). Sehingga di ketika neuron nyeri perifer mengirimkan frekuensi ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer serta neuron yang menuju otak kawasan seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. pada saat tadi, endorphin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga *dismenore* utama menjadi berkurang (Arifiani, 2016).

Menurut peneliti, *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan tingkat *dismenore* mahasiswa D3 Keperawatan Tuban, Saat melakukan teknik *abdominal stretching exercise* mahasiswa diposisikan nyaman mungkin sebelum melakukan teknik, mahasiswa diobservasi tingkat nyeri yang dirasakan. Selanjutnya melakukan teknik *abdominal stretching exercise* dan peneliti melakukan observasi nyeri yang dirasakan oleh setelah melakukan teknik *abdominal stretching exercise*. Pada gerakan *abdominal strengthening* atau *curl up* meningkatkan kekuatan otot perut sehingga menurunkan *dismenore* pada mahasiswa. Berdasarkan data hasil penelitian ini, tingkat *dismenore* setelah latihan lebih rendah jika dibandingkan sebelum latihan. Artinya ada pengaruh pemberian *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.

Kesimpulan

1. Seluruh mahasiswa sesuai dengan SOP dalam melakukan gerakan *abdominal stretching exercise* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.
2. Sebagian besar nyeri sedang sebelum latihan fisik dan sebagian besar nyeri ringan sesudah latihan fisik *abdominal stretching exercise* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.
3. Terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban.

Daftar Pustaka

- Ammar, U. R. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosok Kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 56–79.
- Arifa, I. (2019). *Hubungan Kecemasan Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp PGRI 1 Perak*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Arifiani, A. (2016). Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Panca Bhakti Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Chang, E., Daly, J., & Elliott, D. (2010). Patofisiologi aplikasi pada praktik keperawatan. *Jakarta: EGC*.
- Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2), 68–73.
- Haryono, R. (2016). Siap Menghadapi menstruasi dan menopause. *Yogyakarta: Gosyen Publishing*.
- Indriyani, D. (2013). Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Lestari, O. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sabtu, F. R. H. (2018). *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Salbiah, S. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1).
- Sukarni, I., & Wahyu, P. (2013). Buku ajar keperawatan maternitas. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 1, 137–148.
- Widowati, R., Kundryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Ilmu Dan Budaya*, 41(66).