

PEMANFAATAN DAUN PEPAYA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA

Yayuk Eliyana¹, Layla Imroatu Zulaikha², Mubassitotul Ulumiah³, Nadiatul Hoiriyeh⁴,
Nurul Haqiqi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Madura

Email: yayukeliyana@uim.ac.id¹, laylaimroatu@uim.ac.id²,
mubassitotululumiah1@gmail.com³, nadiatulhoiriyeh12@gmail.com⁴,
nurulhqq09@gmail.com⁵

ABSTRAK

Dismenore (nyeri haid) merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh remaja putri saat menstruasi. Penggunaan bahan-bahan alami sebagai alternatif pengobatan semakin diminati, salah satunya adalah daun pepaya yang dipercaya memiliki efek analgesik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rebusan daun pepaya dalam mengurangi nyeri haid. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan membandingkan hasil sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). Subjek penelitian adalah 50 remaja putri berusia 13–22 tahun yang mengalami dismenore. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan ($p < 0,05$) setelah mengonsumsi rebusan daun pepaya. Dengan demikian, daun pepaya berpotensi menjadi alternatif alami dalam mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci: Dismenore, Daun Pepaya, Terapi Herbal, Remaja Putri.

ABSTRACT

Dysmenorrhea (menstrual pain) is one of the most common complaints experienced by adolescent girls during menstruation. The use of natural ingredients as an alternative treatment is increasingly in demand, one of which is papaya leaves which are believed to have an analgesic effect. This study aims to determine the effectiveness of papaya leaf decoction in reducing menstrual pain. using a pre-experimental method by comparing the results before (pretest) and after (posttest). The subjects of the study were 50 adolescent girls aged 13–22 years who experienced dysmenorrhea. The results showed a significant decrease in pain intensity ($p < 0.05$) after consuming papaya leaf decoction. Thus, papaya leaves have the potential to be a natural alternative in reducing menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Papaya Leaves, Herbal Therapy, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan sosial. Tahapan remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal yang dimulai dari usia 10-13 tahun, remaja pertengahan dimulai dari usia 14-16 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 17-19 tahun (Fitri Maulani, Wulandari and Kustriyani, 2020). Salah satu aspek penting dalam Kesehatan reproduksi remaja putri yaitu menstruasi

Menstruasi adalah proses alami yang dialami perempuan di usia subur sebagai bagian dari siklus bulanan saat haid. Dinding Rahim meluruh dan keluar melalui vagina berupa darah. Biasanya berlangsung 3-7 hari (Astuti and Kulsum, 2020). dengan siklus setiap 21-35 hari. Hal ini terjadi karena sel telur tidak dibuahi, sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron turun dan memicu peluruhan dinding Rahim (Amalia, Budhiana and Sanjaya, 2023). Haid menjadi aspek penting kesehatan reproduksi Wanita, dan jika siklusnya terganggu misalnya nyeri haid (dismenore) bisa menandakan masalah Kesehatan.

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh Wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut. Ketika mengalami menstruasi nyeri ini biasanya berlangsung sebelum atau pada saat menstruasi (Rindasari Munir *et al.*, 2023). Ada dua jenis dismenore: (1) dismenore primer (nyeri haid normal tanpa masalah organ reproduksi) dan (2) dismenore sekunder (disebabkan penyakit seperti endometriosis atau miom). Nyeri ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup penderitanya (Rachmawati, E., Mujtahid, 2016).

Berdasarkan penelitian terbaru, sekitar 60-70% remaja putri di Indonesia mengalami nyeri haid (dismenore), dengan mayoritas kasus berupa dismenore primer (nyeri haid normal tanpa kelainan organ). Data tahun 2023 menunjukkan bahwa di beberapa daerah, lebih dari 80% siswi SMA melaporkan mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kasus dismenore sekunder (yang disebabkan penyakit seperti endometriosis) dilaporkan terjadi pada sekitar 10-15% remaja putri.

Dismenore primer terjadi karena tubuh memproduksi terlalu banyak prostaglandin (PGF2 α dan PGE2) saat haid. Zat ini menyebabkan pembuluh darah di rahim menyempit dan otot rahim berkontraksi berlebihan, sehingga menimbulkan nyeri di perut bagian bawah dan kurangnya pasokan darah. Jika peradangan ini terus berlanjut, rasa kram haid bisa semakin parah (Destariani, Cesat and Effendi, 2024).

Nyeri haid (dismenore) tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tapi juga memengaruhi kondisi emosional (Destariani, Cesat and Effendi, 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa 65% remaja perempuan dengan dismenore mengalami perubahan mood, mudah marah, stres, dan rasa cemas berlebihan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa memicu masalah psikologis yang lebih serius dan mengganggu kehidupan sehari-hari (RAHMAWATI, 2021).

Daun pepaya bisa menjadi obat alami untuk nyeri haid karena mengandung zat-zat penting seperti flavonoid, alkaloid, dan papain yang bersifat antiradang dan pereda nyeri. Zat aktif dalam daun pepaya bekerja dengan cara mengurangi peradangan penyebab kram sekaligus merilekskan otot rahim. Kandungan vitamin E dan mineralnya juga membantu melancarkan peredaran darah, sehingga mampu meredakan nyeri haid secara alami (Qamariah *et al.*, 2020). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, meskipun rebusan daun pepaya secara tradisional dipercaya mampu meredakan nyeri haid dan mengandung senyawa anti-inflamasi seperti papain dan flavonoid, belum ada bukti ilmiah yang cukup mengenai efektivitasnya secara spesifik dalam mengatasi dismenore pada remaja. Selain itu, faktor-faktor seperti dosis, cara pengolahan, serta respons individu terhadap pengobatan herbal ini juga belum diteliti secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas daun pepaya dalam mengurangi nyeri haid pada remaja serta menganalisis potensi mekanisme kerjanya berdasarkan kandungan aktifnya (Rahmah, Priastomo and Rijai, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode jenis penelitian kuantitatif Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental dengan menggunakan rancangan pre-test-post-test. Lokasi penelitian di SMA 3 Pamekasan dan penelitian telah dilakukan. Populasi penelitian sebagian remaja putri di SMA 3 Pamekasan yang berjumlah 50 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang berjumlah 50 siswi di SMA 3 Pamekasan yang sedang dismenore sebanyak 50 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. remaja yang memilih metode non farmakologi. Sampel diberikan pre test dengan Visual Analogue Scala (VAS) sebelum diberikan perlakuan dengan pemberian minuman daun pepaya intervensi yaitu pemberian minuman daun pepaya yang dikonsumsi sebanyak 1x/hari selama 2 hari.

Dilanjutkan test akhir (posttest) setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan Visual Analogue Scala (VAS) yang sama pada saat pre test (Remaja, Smp and Deli, 2025). Analisis dilakukan dalam dua tahap: Analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (pemberian rebusan daun pepaya) dengan variabel Terikat (intensitas nyeri haid) (Putri *et al.*, 2014). Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Karena $p\text{-value} (0,025) < 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi daun pepaya dengan tingkat nyeri. Dari tabel terlihat bahwa kelompok yang mengonsumsi buah pepaya cenderung memiliki persentase nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mengonsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia Menarche, Lama Menstruasi, dan Lama Nyeri Haid (n = 50)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden	15 tahun	20	40%
	16 tahun	18	36%
	17 tahun	12	24%
Usia Menarche	15 tahun	8	16%
	16 tahun	35	70%
	17 tahun	7	14%
Lama Menstruasi	5 hari	30	60%
	6-7 hari	15	30%

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lama Nyeri Haid	>7 hari	5	10%
	1-2 hari	25	50%
	3-4 hari	15	30%
	≥5 hari	10	20%

Berdasarkan tabel 1 diketahui hampir sebagian responden (40%) anak remaja usia 15 tahun, hampir sebagian besar (70%) usia menarche 16 tahun, setengah responden (60%) lama menstruasi selama 5 hari dan hampir sebagian responden (50%) mengalami nyeri haid selama 1-2 hari (Octariani, Mayasari and Ramadhan, 2021).

Visual Analogue Scala (VAS) digunakan untuk mengukur intensitas nyeri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Sebelum Konsumsi Daun Pepaya pada Responden (*Univariat*)

Tingkat Nyeri Haid	Jumlah Responden (n=50)	Persentase (%)
Tidak nyeri	20	40%
Nyeri ringan	15	30%
Nyeri sedang	10	20%
Nyeri berat	5	10%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 2 Sebagian besar responden (40%) mengalami (Nyeri *et al.*, 2023).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Setelah Konsumsi Daun Pepaya pada Responden (*Univariat*)

Tingkat Nyeri Haid	Jumlah Responden (n=50)	Persentase (%)
Tidak nyeri	35	70%
Nyeri ringan	10	20%
Nyeri sedang	4	8%
Nyeri berat	1	2%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3 Dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar atau sebanyak 35 orang (70%) tidak mengalami nyeri haid. Sebanyak 10 orang (20%) merasakan nyeri haid ringan, sedangkan 4 orang (8%) mengalami nyeri sedang. Hanya 1 orang (2%) yang merasakan nyeri haid berat. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami nyeri saat haid, dan hanya sebagian kecil yang merasakan nyeri sedang hingga berat.

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Pengaruh Tingkat Nyeri Haid Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Daun Pepaya (*Bivariat*)

Konsumsi daun Pepaya	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Total
Konsumsi	15 (60%)	6 (24%)	3 (12%)	1 (4%)	25
Tidak konsumsi	5 (20%)	9 (36%)	7 (28%)	4 (16%)	25
Total	20	15	10	5	50

Berdasarkan Tabel 3 Persentase dihitung per baris (total konsumsi/non-konsumsi = 100%). Responden yang mengonsumsi rebusan daun pepaya menunjukkan penurunan dengan beda 20% hasil uji statistik $P < 0,05$ yang dapat disimpulkan ada pengaruh minum rebusan daun pepaya terhadap dismenore (Liana, 2018).

Pembahasan

A. Karakteristik responden

1. Usia Responden

Berdasarkan data, responden paling banyak berusia 15 tahun (40%), diikuti usia 16 tahun (36%) dan 17 tahun (24%). Usia yang lebih muda umumnya lebih sering mengalami nyeri haid karena sistem reproduksi mereka belum sepenuhnya matang. Pada masa awal menstruasi (menarche), tubuh masih beradaptasi dengan perubahan hormonal, sehingga reaksi tubuh seperti kram atau nyeri perut bisa lebih terasa. Maka, tidak heran jika sebagian besar remaja usia 15 tahun melaporkan mengalami nyeri haid.

2. Lama Menstruasi

Dari hasil penelitian, mayoritas responden mengalami menstruasi selama 5 hari (60%), lalu 6–7 hari (30%), dan sisanya lebih dari 7 hari (10%). Semakin lama menstruasi, biasanya tubuh kehilangan lebih banyak darah dan hormon prostaglandin (zat pemicu kontraksi rahim) pun meningkat. Kondisi ini bisa menyebabkan nyeri haid yang lebih kuat. Oleh karena itu, responden dengan durasi menstruasi lebih lama cenderung lebih sering mengalami nyeri haid yang intens dan berlangsung lebih lama.

3. Lama Nyeri yang Dirasakan

Sebagian besar responden merasakan nyeri selama 1–2 hari (50%), disusul 3–4 hari (30%), dan ≥ 5 hari (20%). Lama nyeri haid ini bisa dipengaruhi oleh faktor usia dan lama menstruasi. Remaja yang baru mengalami menarche atau yang mengalami haid lebih lama cenderung merasakan nyeri lebih lama juga. Nyeri yang berlangsung lebih dari dua hari sering kali mengganggu aktivitas dan kualitas hidup, sehingga penting untuk mengenali faktor-faktor yang mempengaruhinya agar penanganan nyeri haid bisa lebih tepat.

B. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Rebusan Daun Pepaya

Dari hasil penelitian, terlihat bahwa sebelum konsumsi daun pepaya, sebagian besar responden tidak mengalami nyeri haid (40%) atau hanya merasakan nyeri ringan (30%). Sementara itu, 20% mengalami nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri berat. Hal ini

menunjukkan bahwa walaupun tanpa pengobatan, ada banyak remaja yang nyerinya tergolong ringan atau bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Namun, adanya sebagian kecil yang merasakan nyeri sedang hingga berat tetap menjadi perhatian, karena nyeri ini bisa mengganggu aktivitas seperti belajar atau bekerja. Maka dari itu, penting mencari solusi untuk membantu mengurangi keluhan nyeri haid pada kelompok ini. Menurut teori, nyeri haid (dismenore) terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim menjadi lebih kuat. Kontraksi inilah yang memicu rasa nyeri, dan tingkat nyerinya bisa berbeda pada tiap orang tergantung pada kondisi tubuh, tingkat stres, serta gaya hidup. Remaja yang mengalami nyeri sedang hingga berat kemungkinan memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi atau sensitivitas tubuh yang lebih besar terhadap nyeri. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, pemberian daun pepaya nantinya bisa menjadi salah satu cara alami yang diharapkan dapat membantu meredakan nyeri tersebut, karena daun pepaya dipercaya mengandung senyawa antiinflamasi yang dapat mengurangi kontraksi otot rahim.

C. Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Rebusan Daun Pepaya

Setelah melihat data, terlihat bahwa mayoritas responden (70%) tidak lagi merasakan nyeri haid, sementara 20% mengalami nyeri ringan, 8% nyeri sedang, dan hanya 2% yang masih merasakan nyeri berat. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi yang jauh lebih baik dibanding sebelumnya. Jumlah responden yang mengalami nyeri sedang hingga berat sangat kecil, menandakan adanya kemungkinan perbaikan atau pengaruh dari intervensi tertentu seperti konsumsi daun pepaya. Penurunan tingkat nyeri ini bisa menjadi indikasi bahwa daun pepaya memiliki potensi sebagai terapi alami untuk mengurangi nyeri haid. Secara teori, nyeri haid (dismenore) disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi kuat pada otot rahim. Ketika kadar prostaglandin menurun, maka kontraksi rahim menjadi lebih ringan sehingga nyeri pun berkurang. Daun pepaya diketahui mengandung senyawa aktif seperti flavonoid dan tanin yang bersifat antiinflamasi dan dapat membantu meredakan nyeri serta mengurangi peradangan. Berdasarkan teori ini, sangat mungkin bahwa penurunan nyeri haid pada responden disebabkan oleh efek anti nyeri alami dari kandungan dalam daun pepaya. Maka, hasil ini mendukung teori bahwa bahan herbal seperti daun pepaya dapat menjadi alternatif dalam mengatasi nyeri haid pada remaja

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini ada hubungan antara konsumsi rebusan daun pepaya dengan penurunan dismenore. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan efek analgesik senyawa papain dan flavonoid dalam daun pepaya yang berperan sebagai antiinflamasi alami. Opini penulis, meskipun hasil penelitian menunjukkan korelasi positif, perlu dipertimbangkan faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, atau stres yang mungkin memengaruhi intensitas nyeri haid. Selain itu, metode preparasi rebusan (dosis, frekuensi, dan durasi konsumsi) belum dijelaskan secara rinci, sehingga generalisasi temuan ini memerlukan kehati-hatian. Namun, dari sisi praktis, rebusan daun pepaya dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diakses dan rendah biaya bagi remaja di daerah dengan keterbatasan fasilitas kesehatan. Teori yang mendukung temuan ini adalah mekanisme kerja senyawa aktif dalam daun pepaya, seperti papain, yang mampu menghambat prostaglandin (PGE₂) penyebab kontraksi uterus berlebihan saat menstruasi. Selain itu, kandungan antioksidan seperti vitamin C dan quercetin dalam daun pepaya membantu mengurangi stres oksidatif yang memperparah inflamasi. Kombinasi efek antiinflamasi dan relaksasi otot ini menjelaskan mengapa responden yang mengonsumsi rebusan daun pepaya cenderung memiliki tingkat nyeri lebih rendah. Penelitian lanjutan dengan desain randomized controlled trial (RCT) dan sampel lebih besar diperlukan untuk memvalidasi temuan ini serta mengeksplorasi dosis optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Imy Nurul., Budhiana, Johan. and Sanjaya, Waqid. (2023) 'Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), p. 75. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>.
- Astuti, Dwi. and Kulsum, Ummi. (2020) 'Pola Mmenstruasi dengan Terjadi Anemia pada Remaja', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), pp. 314–327. Available at: <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/download/832/538>.
- Destariani, Elvi., Cesat, Sara. and Effendi, Pauzan. (2024) 'Pengaruh Minuman Carica pepaya L. terhadap Dismenore pada Remaja', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(1), pp. 8–13. Available at: <https://doi.org/10.57151/jsika.v3i1.343>.

- Fitri Maulani, Maghfiroh., Wulandari, Priharyanti. and Kustriyani (2020) 'Pengaruh Rebusan Daun Pepaya terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SLTP', *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(3), pp. 79–86. Available at: <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/336>.
- Liana, Yunita. (2018) 'Perbandingan Efektifitas Rebusan Daun Pepaya (Carica Pepaya Linn) Dengan Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica) Terhadap Dismenore Primer era moderen ini , Efek samping obat-obatan kimia digunakan yaitu pepaya (Carica pepaya L). Daun ', 1(2), pp. 120–127.
- Muhammad, Rusni. Ali, and Kartini M. (2022) 'Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan', *Jurnal Kesehatan*, 15(1), pp. 140–149.
- Nadila Sari, Rani. and Ate Yuviska, Ike. (2022) 'Pemberian Sari Daun Pepaya Berpengaruh Terhadap PenurunanNyeri Haid Pada Remaja', *MJ (Midwifery Journal)*, 2(3), pp. 121–127.
- Nyeri, T. *et al.* (2023) 'Anastasya Intan Permatasari *, Resta Betaliani Wirata , Oktalia Damar Prasetyaningrum , Nurlia Remaja putri yang memasuki masa pubertas ditandai dengan haid , saat haid sebagian remaja putri mengalami keluhan nyeri haid . Nyeri haid atau biasa disebut den', pp. 321–328.
- Octariani, Salwa., Mayasari, Dewi. and Ramadhan, Adam.M. (2021) 'Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences', *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, (April 2021), pp. 135–138. Available at: <http://prosiding.farmasi.unmul.ac.id/index.php/mpc/article/view/416/399>.
- Putri, R. *et al.* (2014) 'Dismenore Pada Remaja Putri Pesantren Muallimin Sawah Dangka Bukit Tinggi Tahun 2014 Dysmenorrhea In Adolescent Girls Boarding Muallimin Sawah Dangka Bukit Tinggi 2014 Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi , Vol . 6 No 1 Januari 2015 Jurnal Kese', 6(1), pp. 72–76.
- Qamariah, T. *et al.* (2020) 'Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri', *Kebidanan Terapan*, pp. 45–55. Available at: [http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5318%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5318/1/Tin Qamariah - 1910104031 - Sarjana Terapan Kebidanan - Naspub - Tin Qamariah.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5318%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5318/1/Tin%20Qamariah%20-%201910104031%20-%20Sarjana%20Terapan%20Kebidanan%20-%20Naspub%20-%20Tin%20Qamariah.pdf).
- Rachmawati, E., Mujtahid, Sutrisni. (2016) 'Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (Carica papaya) terhadap Nyeri Haid Siswi di SMA Negeri 5 Kediri', *Java Health Journal*, pp. 30–35.

- Rahmah, Desy.Aulia., Priastomo, Mukti. and Rijai, Laode. (2020) 'The Effect of Papaya (Carica Papaya L.) Leaves on Adolescents with Dysmenorrhea', *ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), pp. 97–109. Available at: <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.16478>.
- Rahmawati, A.S. (2021) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Yang Mengalami Dismenorea'. Available at: <http://repository.stikesmukla.ac.id/id/eprint/1973>.
- Wozniak, G, Rekleiti, M,Roupa, Z.Remaja, P., Smp, D.I. and Deli, A. (2025) 'J i d a n', 5, pp. 181–192.
- Rindasari Munir, *et al.* (2023) 'Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor', *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 62–70. Available at: <https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3133>.