

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENURUNKAN
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 3 ABANG**



SKRIPSI

Oleh:

NI WAYAN EKA WAHYUNI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENURUNKAN
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 3 ABANG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

NI WAYAN EKA WAHYUNI

NIM. A1225026

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Eka Wahyuni

NIM : A1225026

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Endorphin Untuk Menurunkan Nyeri

Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Abang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 15 Juli 2026



Ni Wayan Eka Wahyuni

HALAMAN PERSETUJUAN

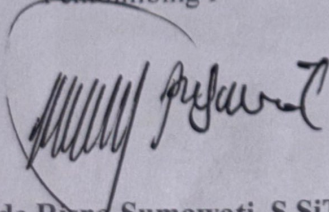
PENGARUH PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 ABANG

Diajukan Oleh :
NI WAYAN EKA WAHYUNI
NIM A1225026

Badung, 23 Juli 2026

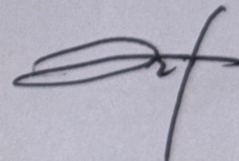
Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN: 0809018701

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb
NIDN: 0801019503

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



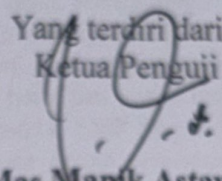
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

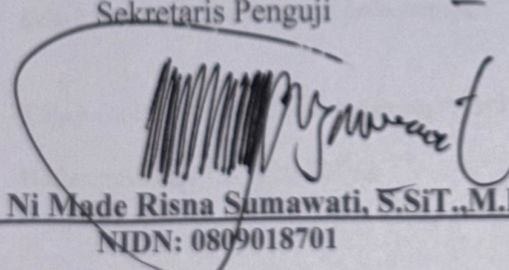
**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN
DISAHKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal, 31 Juli 2026

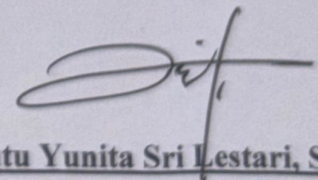
Yang terdiri dari :
Ketua Penguji


I Dewa Ayu Mas Mapik Astawastini, S.KM., M.Kes
NIDN: 8931801024

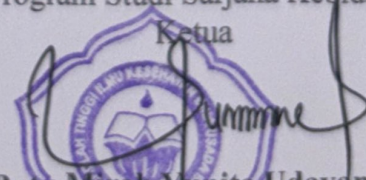
Sekretaris Penguji


Bdn. Ni Made Risna Samawati, S.SiT., M.Kes
NIDN: 0809018701

Anggota Penguji


Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb
NIDN: 0801019503

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

Ni Wayan Eka Wahyuni

Pengaruh Pijat Endorphin Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Abang

xvi + 51 + 6 tabel + 3 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah ginekologi yang umum dialami remaja putri dan ditandai dengan nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Kondisi ini terutama disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dan ketidakseimbangan hormon, khususnya progesteron, serta dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres dan ketidakstabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 3 Abang. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah 58 siswi kelas VII, VIII, dan IX yang mengalami dismenore. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat endorfin. Intervensi ini bertujuan untuk menurunkan nyeri menstruasi melalui relaksasi dan stimulasi pelepasan hormon endorfin dalam tubuh. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat endorfin terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Kesimpulan penelitian ini adalah pijat endorfin efektif dalam menurunkan nyeri dismenore dan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam penanganan nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: dismenore, pijat endorfin, nyeri haid, remaja putri.

Daftar pustaka : 33 (2020-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, July 2026

Ni Wayan Eka Wahyuni

The Effect Of Endorphin Massage On Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescent Girls At Smp Negeri 3 Abang

xvi + 51 + 6 tables + 3 figures + 12 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common gynecological problem experienced by adolescent girls and is characterized by menstrual pain that can interfere with daily activities and quality of life. This condition is mainly caused by increased prostaglandin production and hormonal imbalance, particularly progesterone, and may also be influenced by psychological factors such as stress and emotional instability. This study aimed to determine the effect of endorphin massage on the level of dysmenorrhea pain among female students at SMP Negeri 3 Abang. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population and sample consisted of 58 female students from grades VII, VIII, and IX who experienced dysmenorrhea. Pain levels were measured using a standardized pain scale before and after the endorphin massage intervention. The intervention was given to reduce menstrual pain through relaxation and stimulation of endorphin release in the body. The results of the Wilcoxon signed-rank test showed a p-value of 0.001 (< 0.05), indicating a statistically significant effect of endorphin massage on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. In conclusion, endorphin massage is effective in reducing menstrual pain and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention for managing dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: dysmenorrhea, endorphin massage, menstrual pain, adolescent girls

References : 33 (2020-2024)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Endorfin Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Abang”.

Skripsi Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada. Tersusunya skripsi penelitian ini melalui usaha sendiri dan juga proses yang panjang berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan dan izin yang telah diberikan untuk menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.
3. I Dewa Ayu Mas Manik Astawastini, S.KM.,M.Kes yang telah meluangkan waktu memberikan kritik, saran serta arahan yang sangat bermanfaat selama proses ujian skripsi.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku Pembimbing I dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb selaku Pembimbing II

dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

6. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Abang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Program Studi Sarjana Kebidanan, atas bimbingan dan dukungan selama menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan.
8. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi dukungan finansial, dukungan psikologis serta kepercayaan bagi saya untuk menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan.
9. Teman-teman mahasiswa Angkatan, adik-adik Program Studi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
10. Responden yang sudah berpartisipasi dan antusias dalam mengisi instrument penelitian.

Penulis menyadari skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis berharap saran dan kritik pembaca demi menyempurnakan Usulan Tugas Akhir. Akhir kata penulis berharap proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Badung, 20 Mei 2026

Ni Wayan Eka wahyuni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Kajian Empiris	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesis.....	26
C. Definisi Operasional.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN.....	28

A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Tempat Penelitian.....	30
D. Waktu Penelitian	30
E. Etika Penelitian.....	30
F. Alat Pengumpulan Data	33
1. Instrumen penelitian.....	33
2. Validitas dan Reliabilitas	35
G. Prosedur Pengumpulan Data	37
1. Prosedur Adminitrasi	Error! Bookmark not defined.
2. Prosedur Teknis	Error! Bookmark not defined.
H. Pengolahan Data	39
I. Rencana Analisis Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Analisis Univariat.....	44
C. Analisis Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Interpretasi Penelitian	50
B. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	58
BAB VII PENUTUP	60
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Definisi Operasional.....	27
Tabel 5.1	Karakteristik remaja putri di SMP Negeri 3 Abang.....	45
Tabel 5.2.	Nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 3 Abang sebelum diberikan pijat endorphen	46
Tabel 5.3.	Nyeri dismenore pada remaja putri SMP Negeri 3 Abang sesudah diberikan pijat endorphen.....	47
Tabel 5.4	Hasil Uji Normalitas Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	48
Tabel 5.5	Pengaruh Pemberian Pijat Endorphen terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri Abang.....	48

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka teori	31
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	26
Skema 2. 3 One Group Pretest Posttest Design	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Numeric Rating Scale (NRS) (Sumber : Juwita, n.d.).	15
Gambar 2 3 Alur Endorphen Massage Sumber: (Wulan et al., 2023)	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rencana Pengumpulan Data

Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 : Surat permohonan kaji etik

Lampiran 5 : Lembar Kaji Etik

Lampiran 6 : Berita Acara

Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 8 : Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 9: Lembar Permohonan Sebagai Responden

Lampiran 10 : Lembar Persetujuan Sebagai Responden

Lampiran 11 : Standar Operasional Prosedur

Lampiran 12 : Lembar Kuisioner BISQ

Lampiran 13 : Hasil olah data melalui computer

Lampiran 14 : Dokumentasi

Lampiran 15 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	:	<i>World Health Organization</i>
NRS	:	<i>Numeric Rating Scale</i>
SOP	:	Standar Operasional Prosedur
SMP	:	Sekolah Menengah Pertama

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. (2021). *Metodologi Penelitian*.
- Al-Husban, N., Odeh, O., Dabit, T., & Masadeh, A. (2022). The Influence of Lifestyle Variables on Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Women's Health*, 14, 545–553. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S338651>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Chiarotto. (2021). Measurement Properties of Visual Analogue Scale, Numeric Rating Scale, and Pain Severity Subscale of the Brief Pain Inventory in Patients With Low Back Pain: A Systematic Review. *PubMed Central*, 20(3). <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2018.07.009>
- Dewi, R. S., Dwi, D., & Ningsih, M. (2023). Penyuluhan Pijat Endorphen Dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) Pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 179–181.
- Dewi, S. W. R., Ariani, D., & Septiani, H. (2022). Efektivitas Enforphin Massage terhadap Dismenore. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 22–30.
- Erviza, N., & Widayati, R. S. (2024). Pengaruh Pemberian Endorphen Massage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 239–247.
- Harahap, L. K. S., Asriwati, & Sibero, J. T. (2023). Efektivitas Pijat Endorphen dan

- Pijat Tekanan terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Femina*, 2(1), 64–73.
- Indria, G. A., Astuti, P., & Lestari, U. (2024). Pengaruh Pijat Endorphin untuk menurunkan nyeri Dismenore pada Remaja. *Wijayakusuma National Conference*, (November 2023), 121–126.
- Jailani, S., Risnita, Saksitha, Syahrani, M., & Arestya, D. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea a Primer Pada Remaja Putri. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Kartika, L., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). The Effectiveness of Endorphine Massage and Pressure Massage on The Intensity of Menstrual Pain in Adolescent Girls. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 64–73. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/fjk.v2i1.854>
- Manik, M. (2020). *Pengaruh Massage Endorphin terhadap Nyeri Haid pada Remaja di Desa Labuhan Labo Dusun V Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2020*.
- Tanjung, A.T & Mullyani. (2021). *Metodologi Penelitian: Sederhana, Ringkas, Padat, dan Mudah Dipahami*. Scopindo Media Pustaka.
- Nurhayati, P., Matdoan, P. T., & Isnaeni, Y. (2024a). Efektivitas Kombinasi Pijat Endorphin dan Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 12(1), 34–41.

- Nurhayati, P., Matdoan, P. T., & Isnaeni, Y. (2024b). Effectiveness Of Combined Endorphin Massage And Murottal Therapy On Dysmenorrhea Pain In Adolescents. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 12(2), 34–241.
- Oktaviani, R. A., Rohman, A. A., & Mukti, A. S. (2024). Gambaran Efektivitas Endorphin Massage untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Hepweti. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(1), 27–34.
- Pangaribuan, Ingka Kristina Rofianti, W., Saputri, S. I., & Saragih, H. R. (2021). Pengaruh Endorphine Massage terhadap Intensitas Nyeri HAid pada Remaja di SMA Negeri 2 Darul MAkmur Kabupaten Nagan Raya TAHUN 2021. *Excellent Midwifery Journal*, 4(2), 57–56.
- Pramudita, C. F., Arifin, Z., & Shifiyah, S. (2022). Hubungan Pijat Endorphin dengan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 273–284.
- Purwaningsih, N. K., Putu, D., Purnama, M., Studi, P., & Keperawatan, S. (2022). Endorphine massage dan terapi musik klasik (mozart) efektif menurunkan dismenore pada remaja putri. *Bali Medika Jurnal*, 9(3), 267–276.
- Putra, A. S., Saputra, N. P. K., Noviardi, N., & Ismawati, I. (2024). Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176.
- Putri, Jihan Salsabila, Wahyuningsih Triana Nugraheni, W. T. N. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599.
- Rachmawati, A., Safriana, R. E., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2022). Efektivitas

- Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(3), 192–196.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975.
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Reiko Momma, Yoshio Nakata, Akemi Sawai, Maho Takeda, Hiroaki Natsui, Naoki Mukai, K. W. (2022). Comparisons of the Prevalence, Severity, and Risk Factors of Dysmenorrhea between Japanese Female Athletes and Non-Athletes in Universities. *Public Health*, 19(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19010052>
- Rosita, D., & Kartika, R. P. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa Universitas AL Hikmah Jepara. *Journal of Health*, 1(1), 14–19.
- Safriana, R. E., Rachmawati, A., & Sari, D. L. (2022). Pijat Endorphin untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Siswi SMPN 20 Gresik. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 260–271.
- Soleha, M., Zelharsandy, V. T., Sepiwiryanti, W., & Ciselina, D. (2025). Effectiveness of Acupressure Therapy at Points SP6 AND LI4 Against Dysmenorrhea in Adolescent Girls in College : A Pre- experimental Study. *Lentera Perawat*, 6(2), 288–295.
<https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/>
- Sugiyono. (2024). *Metodologi Penelitian KUantitaif dna Kualitatif*.
- Suiraoka, I. P., Budiani, N. N., & Sarihati, I. G. A. D. (2019). *Metodologi Penelitian*

Kuantitatif Bidang Kesehatan. Pustaka Panasea.

Sulistyo Andarmayo. (2021). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri* (R. KR, Ed.).

MEDIA, AR-RUZZ. [https://eprints.umpo.ac.id/ReaDmkspiIkL-xLsjKqQ-](https://eprints.umpo.ac.id/ReaDmkspiIkL-xLsjKqQ-1SOKokhEwJ-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-758gjknddHKFSklhgdngf-JSKAFr167smkspiIkL-xLsjKqQ-1SOKokhEwJ-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-758gjknddHKFSklhgdngf.ht)

1SOKokhEwJ-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-

18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-

758gjknddHKFSklhgdngf-JSKAFr167smkspiIkL-xLsjKqQ-1SOKokhEwJ-

18jKLbMhJkgkGhjLBNhfj-758gjknddHKFSklhgdngf.ht

Widiarti, A., & Hanifa, F. (2024). Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres

Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten

Cianjur Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 6227–6237.

Zuraida, & Aslim, M. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Penurunan Nyeri

Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Menara Journal of Health Science*,

9(1), 144–149.