

## ***Pain Management : Penanganan Nyeri Haid***

**Untari Retno Wulan**

Alumni Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

[untarwulan@yahoo.com](mailto:untarwulan@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Manajemen nyeri adalah salah satu aspek yang paling penting dari perawatan bagi orang sakit, yaitu kemampuan seseorang dalam menyiasati rasa sakit yang diderita oleh sebab apapun tanpa terjadinya penurunan fungsi biopsikososio-religi. Dalam istilah medis, nyeri haid disebut *dismenore*. Berdasarkan jenis nyeri, nyeri haid dapat dibagi menjadi *dismenore* spasmodik dan *dismenore* kongestif, sedangkan berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati, nyeri haid dapat dibagi menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Separuh dari wanita terganggu oleh nyeri haid. Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, dan stres atau kecemasan yang berlebihan. Akan tetapi, penyebab yang sering terjadi pada nyeri haid diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Dengan adanya nyeri haid ini, maka dapat menimbulkan gangguan pada wanita yang sedang mengalami haid. Gangguan ini baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis, gangguan-gangguan menstruasi ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas-aktivitas sehari-hari saat berada pada fase menstruasi. Untuk itu perlu diketahui cara meredakan nyeri yang dialami saat haid. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan relaksasi, relaksasi disini dapat berupa melakukan gerakan-gerakan senam sederhana yang dilakukan pagi dan sore hari sebelum menstruasi yang dikenal dengan nama senam *dismenore*. Senam *dismenore* menghasilkan hormon endorfin, hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Dari yang telah diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa senam *dismenore* yang merupakan teknik relaksasi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid yang terjadi pada wanita.

**Kata kunci :** pain management, nyeri haid

### **PENDAHULUAN**

The International Association for the Study of Pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai “*an unpleasant sensory and emotional experience which we primarily associate with tissue damage or describe in terms of such damage, or both.*” Definisi ini menyatakan bahwa nyeri merupakan fenomena kombinasi dari aspek sensori, emosional, dan kognitif dan eksistensi dari keadaan pathologi fisik tidaklah mutlak muncul pada pasien yang sedang mengalami nyeri (The IASP, dalam Parrot 2002). Nyeri bersifat subjektif dimana individu mempelajari apa itu nyeri, melalui pengalaman yang langsung berhubungan dengan luka (injuri), yang dimulai dari awal masa kehidupannya. Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual. Walaupun demikian nyeri dapat pula diartikan sebagai suatu sensasi yang tidak menyenangkan baik secara sensori maupun emosional yang berhubungan dengan adanya suatu kerusakan jaringan atau faktor lain, sehingga individu merasa tersiksa, menderita yang akhirnya akan mengganggu aktivitas sehari-hari, psikis dan lain-lain. Penyebab nyeri dapat diklasifikasikan ke dalam dua golongan, yaitu penyebab yang

berhubungan dengan fisik dan berhubungan dengan psikis. Secara fisik misalnya, penyebab adalah trauma (mekanik, thermal, kimiawi maupun elektrik), neoplasma, peradangan, gangguan sirkulasi darah dan lain-lain. Nyeri yang disebabkan oleh faktor psikologis merupakan nyeri yang dirasakan bukan karena penyebab organik, melainkan akibat trauma psikologis dan pengaruhnya terhadap fisik. Nyeri karena faktor ini disebut pula *psychogenic pain*.

Manajemen nyeri atau *pain management* adalah salah satu bagian dari disiplin ilmu medis yang berkaitan dengan upaya-upaya menghilangkan nyeri atau *pain relief*. Manajemen nyeri ini menggunakan pendekatan multidisiplin yang di dalamnya termasuk pendekatan farmakologikal (termasuk *pain modifiers*), non farmakologikal dan psikologikal.

Salah satu nyeri yang biasa dialami oleh wanita adalah nyeri pada saat menstruasi. Secara periodik setiap bulannya seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi, yaitu menstruasi. Menstruasi terjadi karena meluruhnya jaringan endometrium yang disebabkan tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Haid atau menstruasi adalah suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada wanita usia subur. Siklus haid yang normal berlangsung 28 hari ditambah atau dikurangi dua sampai tiga hari. Siklus ini dapat berbeda-beda pada setiap wanita yang normal dan sehat (Arifin S., 2010).

Pada masa menstruasi banyak sekali terdapat gangguan-gangguan baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Gangguan-gangguan menstruasi ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas-aktivitas dari wanita yang mengalami gangguan menstruasi tersebut. Tiap wanita merasakan tanda dan gejala yang berbeda-beda saat menstruasi. Secara umum berikut ini adalah beberapa tanda dan gejala yang bersifat fisik yang dapat terjadi pada saat masa menstruasi: (a) Perut terasa mulas, mual dan panas; (b) Terasa nyeri saat buang air kecil; (c) Tubuh tidak fit; (d) Demam; (e) Sakit kepala dan pusing; (f) Keputihan; (g) Emosi meningkat; (h) Nyeri dan bengkak pada payudara; (i) Bau badan tidak sedap (Wikipedia, 2011).

Sedangkan gangguan-gangguan yang bersifat psikologi (Puspitasari, dkk, 2009) pada saat menstruasi secara umum dapat berupa :

- a. Kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, sehingga menimbulkan fobia terhadap menstruasi. Maksudnya, jika ketakutan dan kecemasan ini secara terus menerus serta berlebihan serta tidak segera diatasi maka akan menimbulkan fobia pada menstruasi.
- b. Merasa terhalangi atau merasa dibatasi kebebasan dirinya oleh datangnya menstruasi. Wanita akan merasa kebebasannya terbatas akibat datangnya menstruasi ini misalnya saja wanita akan terbatas dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari contohnya ia tidak dapat melaksanakan ibadah, aktivitas olahraga dan aktivitas-aktivitas lainnya.
- c. Mudah tersinggung atau mudah marah. Perasaan ini timbul dikarenakan akibat dari perubahan cara kerja hormon-hormon serta karena pengaruh rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi.
- d. Perubahan pola makan cenderung meningkat terutama pada makanan yang manis.
- e. Merasa gelisah dan gangguan tidur. Pada saat menstruasi seorang wanita akan mengalami gangguan atau masalah susah tidur (insomnia).

Dalam kondisi normal, menstruasi tidak menyebabkan gangguan yang cukup berarti. Namun sebaliknya, pada kondisi yang tidak normal pada sebagian wanita menstruasi terkadang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menjadi sangat menyiksa karena rasa sakit yang luar biasa. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang. Nyeri ini dapat berlangsung setengah hari sampai lima hari dan sering kali tampak seperti nyeri berkepanjangan. Sebanyak 90% wanita pernah mengalami *dismenore*, masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah *dismenore* ini (Annathayakheisha, dalam Puji 2010). Pada studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt (dalam Anurogo 2008) melaporkan prevalensi *dismenorea* 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenorea* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Selanjutnya pada studi longitudinal dari Swedia melaporkan *dismenorea* pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (French, dalam Anurogo 2008). Banyak wanita terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita sehingga tidak dapat mengerjakan sesuatu apapun. Ada yang pingsan, ada yang merasa mual, ada juga yang benar-benar muntah (Kingston, dalam Kurniawati 2008). Juga disebutkan bahwa remaja yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena *dismenore* (Hacker N and Moore G, dalam Kurniawati 2008).

## **PENDEKATAN PSIKOLOGIS MELALUI RELAKSASI UNTUK PENANGANAN NYERI HAID**

Dalam istilah medis nyeri haid ini disebut *dismenore*, *dismenore* adalah menstruasi menyakitkan. Nyeri menstruasi terjadi di perut bagian bawah tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi dalam rahim, yang merupakan bagian normal proses menstruasi dan biasanya pertama dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam (dalam *Women Health*, 2010). Nyeri haid atau *dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita.

Rasa nyeri yang timbul selama menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor di antaranya faktor ketidakseimbangan hormon, yaitu terjadinya peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Separuh dari wanita terganggu oleh nyeri haid ini. Hal lain yang dapat menjadi penyebab nyeri haid adalah proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, dan stres atau kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan jenis nyeri, nyeri haid dapat dibagi menjadi *dismenore* spasmodik dan *dismenore* kongestif (Arifin S., 2010).

### **a. *Dismenore* Spasmodik**

Terasa di bagian bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai.

b. *Dismenore* Kongestif

Pada penderita *dismenore* kongestif proses menstruasi mungkin tidak terlalu menimbulkan nyeri jika sudah berlangsung. Akan tetapi sebelum berlangsung proses menstruasi tersebut penderita akan mengalami simptom pegal menyiksa yang berlangsung antara 2 dan 3 hari sampai kurang dari 2 minggu.

Sedangkan berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati, nyeri haid dapat dibagi menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder (Arifin S., 2010).

a. *Dismenore* Primer

Dinamakan *dismenore* primer karena rasa nyeri timbul tanpa adanya kelainan pada alat kandungan, sering dimulai pada waktu wanita mendapatkan haid pertama dan sering dibarengi rasa mual, muntah, dan diare. Nyeri haid primer hampir selalu hilang sesudah wanita itu melahirkan anak pertama. Penyebab *dismenorea* primer, antara lain, faktor kejiwaan atau psikologis, faktor konstitusi, faktor endokrin/hormonal dan faktor alergi.

b. *Dismenore* Sekunder

Nyeri haid yang disebabkan karena kelainan yang jelas. Nyeri haid sekunder dapat disebabkan oleh hal-hal berikut : Rahim yang terbalik sehingga membuat darah haid tidak mudah dikeluarkan, tetapi penyebab itu lebih jarang daripada yang diperkirakan sebelumnya; Benjolan besar atau kecil di rahim dapat menimbulkan keluhan perdarahan yang banyak atau sering disertai gumpalan darah; Peradangan selaput lendir rahim. Hal itu biasanya hanya terjadi dan jarang terjadi sesudah persalinan atau keguguran. Peradangan dapat pula terjadi akibat penyakit kelamin yang dilalaikan; Pemakaian spiral; Endometriosis (Pertumbuhan jaringan lapisan rahim di tempat lain di dalam ruang panggul); Fibroid atau tumor; Infeksi pelvis.

Selama *dismenore*, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan (Robert dan David, dalam Puji 2010). Pengeluaran prostaglandin F2alfa dipengaruhi oleh hormon *progesteron* selama fase luteal dari siklus menstruasi dan mencapai puncaknya pada saat menstruasi (Wiknjosastro, dalam Puji 2010). Tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika haid (Handrawan, dalam Puji 2010).

Beberapa dari kita menemukan bahwa cara terbaik untuk mengelola rasa sakit adalah dengan selalu bergerak. Akan tetapi belajar untuk bersantai lebih baik dan bermanfaat untuk semua orang, agar tidak ada rasa sakit atau nyeri. Latihan relaksasi dapat membantu mengurangi kekakuan otot dan kejang, dan baik dalam meningkatkan kualitas tidur (Poole). Melakukan peregangan pada pagi hari dapat melancarkan peredaran darah dan sekaligus mengurangi rasa nyeri. Dalam Trauma Center with the funding of the Massachusetts Office for Victim Assistance (MOVA), penelitian menunjukkan bahwa relaksasi tubuh selain mengurangi nyeri juga dapat menenangkan pikiran.

Senam *dismenore* dilakukan selama minimal 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi dan sore hari selama 25 menit. Senam *dismenore* ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan.

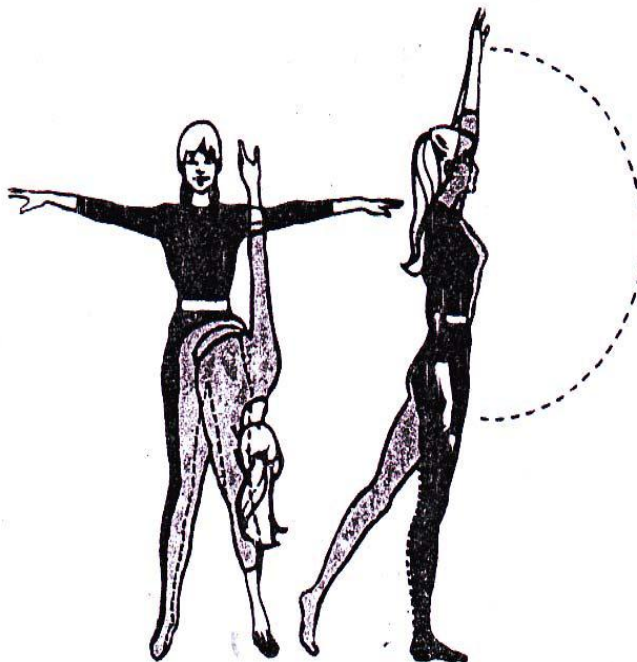
a. Gerakan Pemanasan

- Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut.
- Kedua tangan di perut samping, tunduk dan tegakkan kepala (2x 8 hit).
- Kedua tangan di perut samping, patahkan leher ke kiri-ke kanan (2 x 8 hit).
- Kedua tangan di perut samping, tengokkan kepala ke kanan-kiri (2 x 8 hit).
- Putar bahu bersamaan keduanya (2 x 8 hit).

b. Gerakan Inti

Gerak badan 1:

1. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30 sampai 35 cm.
2. Bungkokkan di pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut.
3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.
4. Ulangilah masing-masing posisi sebanyak empat kali.



Gerak badan 2:

1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar.
2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kirimu dengan kuat ke belakang.
3. Lakukan bergantiganti dengan kaki kanan.
4. Ulangi 4 kali masing-masing kaki.

c. Gerakan Pendinginan

- Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan.
- Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi fleksi), tahan beberapa detik, lepaskan.
- Seluruh tubuh, kontraksikan/kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal menyenangkan).

Olahraga atau senam *dismenore* ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh

reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, dalam Puji 2010). Sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri *dismenore*. Dari hasil penelitian ternyata *dismenore* lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga/senam (Sumudarsono, dalam Puji 2010).

Senam *dismenore* ini efektif dilakukan pada penderita *dismenore* primer, karena salah satu penyebab timbulnya *dismenore* primer adalah faktor kejiwaan atau psikologis dan faktor endokrin/hormonal (bukan kelainan). Sehingga dengan melakukan senam *dismenore* dapat meningkatkan *b-endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami, yang melahirkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi

*Selain melakukan senam dismenore, secara umum nyeri dismenore dapat dikurangi dengan olahraga rutin. Ramainah (dalam Anggreani, 2008) menyebutkan bahwa, salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri dismenore ini adalah melakukan aktifitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur. Olahraga setidaknya dilakukan tiga hingga empat kali seminggu, khususnya selama paruh kedua siklus menstruasi. Riset menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga teratur dapat meningkatkan sekresi hormon dan pemanfaatannya, khususnya estrogen.*

*Olahraga penting untuk remaja putri yang menderita dismenore karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan endorphin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore. Beberapa penelitian telah mengkaitkan nyeri dismenore dengan perubahan kadar endorphin beta (Rager, dalam Anggreani 2008).*

## **KESIMPULAN**

Dari yang telah diuraikan di atas mengenai nyeri pada saat menstruasi, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Senam *dismenore* yang merupakan teknik relaksasi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid yang terjadi pada wanita, karena dengan melakukan senam *dismenore* maka kadar *b-endorphin* akan meningkat.
2. Senam *dismenore* sebaiknya dilakukan selama minimal 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi dan sore hari selama 25 menit.
3. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat mencegah nyeri *dismenore*, karena *latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan endorphin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore.*

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anggreani, V. F. 2008. Perbedaan Tingkat *Dismenore* pada Remaja Putri Antara yang Rutin Melakukan Olahraga dengan yang Jarang Melakukan Olahraga di SMA Negeri 1

- Ambarawa. *Skripsi*. Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang. Diperoleh dari <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-virafatmas-5166-3-bab2.pdf>. Diakses tanggal 10 September 2011.
- Anurogo, Dito. 2008. *Segala Sesuatu Tentang Nyeri Haid*. Diperoleh dari <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&dn=20080619164804>. Diakses tanggal 9 Agustus 2011.
- Arifin, Syamsul. 2010. *Nyeri Haid*. Diperoleh dari <http://www.ipin4u.esmartstudent.com/haid.htm>. Diakses tanggal 10 Agustus 2011.
- Parrott T. 2002. Pain Management in Primary-Care Medical Practice. In: *Tollison CD, Satterthwaite JR, Tollison JW, eds. Practical Pain Management*. 3rd ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins
- Poole, Helen. Management of chronic pain – how can psychology help?. Liverpool John Moore’s University. Diperoleh dari [http://www.painrelieffoundation.org.uk/docs/management\\_of\\_chronic\\_pain.pdf](http://www.painrelieffoundation.org.uk/docs/management_of_chronic_pain.pdf). Diakses tanggal 07 September 2011.
- Puji A., Istiqomah. 2010. Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang. *Skripsi*. Semarang : Universitas Diponegoro. Diperoleh dari [http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL\\_SKRIPSI234.pdf](http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI234.pdf). Diakses tanggal 20 Agustus 2011.
- Puspitasari, dkk, 2009. *Gangguan Psikologi Menstruasi dan Psikologi Perkawinan Serta Cara Mengatasinya*. Diperoleh dari <http://akbidmanna.blogspot.com/2010/03/makalah-gangguan-psikologi-menstruasi.html>. Diakses tanggal 10 Agustus 2011.
- Trauma Center, with the funding of the Massachusetts Office for Victim Assistance (MOVA). *Relaxation and Relaxation Exercises*. Diperoleh dari <http://64.34.215.22/resources/pdf-file/relaxation-exercises.pdf>. Diakses tanggal 10 Oktober 2011.
- Wikipedia Indonesia. *Menstruasi*. Diperoleh dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Menstruasi>. Diakses tanggal 10 Agustus 2011.
- Women Health. 2010. *Gangguan Mentruasi dan Cara Mengatasinya*. Diperoleh dari <http://sweetspears.com/sex/gangguan-mentruasi-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses tanggal 20 Agustus 2011.