

PENGARUH SENAM DYSMENORRHEA TERHADAP SKALA NYERI DYSMENORRHEA REMAJA PUTRI SMPN 2 KUNTO DARUSSALAM

Yuyun Bewelli Fahmi⁽¹⁾, Rika Herawati ⁽²⁾, Heny Sepduwiana³⁾, Richi Fitriani⁽⁴⁾

^(1,2,3,4) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia

email: yuyunbewellifahmi@upp.ac.id

ABSTRAK

Dismenorea merupakan rasa nyeri atau tidak nyaman yang terjadi pada bagian bawah perut menjalar ke punggung hingga paha. Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri dismenorea dengan terapi non farmakologi dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasi yaitu senam dismenorea. Senam dismenorea merupakan senam yang membantu peregangan otot perut, panggul dan pinggang. Angka kejadian dismenorea di Provinsi Riau pada remaja putri mencapai 95,7% dengan rentang usia 15-16 tahun. Sementara itu angka kejadian dismenorea Pengaraian di Kabupaten Rokan Hulu berkisar 56.7%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap skala nyeri dismenorea remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian *one group pre test and post test*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sedangkan analisis data menggunakan uji *t-dependent*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan skala nyeri dismenorea sebelum senam *dysmenorrhea* (*pre-test*) mayoritas nyeri berat dengan standar deviasi 0,736. Mayoritas intensitas nyeri dismenorea sesudah senam *dysmenorrhea* (*post-test*) adalah nyeri sedang dengan standar deviasi 0,736. Sedangkan hasil uji statistik *T-dependent* terhadap intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan diperoleh nilai *p-value* = 0.000 (*P* < 0,05) Maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam pada saat menstruasi

Kata kunci: Senam Dismenorea, Remaja Putri, SMPN 2 Kunto Darussalam

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain or discomfort that occurs in the lower abdomen radiating to the back to the thighs. Treatment of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non pharmacologically. Handling dysmenorrhea pain with non-pharmacological therapy can be done, one of which is relaxation techniques, namely dysmenorrhea exercise. Dysmenorrhea exercise is an exercise that helps stretch the abdominal, pelvic, and waist muscles. The incidence of dysmenorrhea in Riau Province in young women reaches 95.7% with an age range of 15-16 years. Meanwhile, the incidence of dysmenorrhea in Rokan Hulu Regency is around 56.7%. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercise on the dysmenorrhea pain scale of female adolescents at SMPN 2 Kunto Darussalam. This research method is quantitative analytic with a one group pre test and post test research design. Data collection used a questionnaire while data analysis used the t-dependent test. The sample in this study amounted to 36 respondents. The results of this study showed that the dysmenorrhea pain scale before dysmenorrhea exercise (pre-test) was the most severe pain with a standard deviation of 0.736. The highest dysmenorrhea pain intensity after dysmenorrhea exercise (post-test) was moderate pain with a standard deviation of 0.736. While the results of the T dependent statistical test on pain intensity before and after it was carried out obtained a p value = 0.000 (P < 0,05). So it can be interpreted that there is an effect of dysmenorrhea exercise on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young women at SMPN 2 Kunto Darussalam during menstruation.

Keywords: Oxytocin Massage, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja dimulai dari masa pubertas sampai tercapainya kedewasaan (Richard et al.2019). Menurut Wulandari (2014), pertumbuhan dan perkembangan remaja terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun). Perubahan kondisi tersebut dikenal sebagai masa pubertas, salah satu ciri masa pubertas pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi. (Anwaret al. 2011). Menstruasi awal pada remaja biasanya terjadi pada usia 13 tahun (Putri, et al, 2021).

Menstruasi atau haid merupakan kejadian alamiah pada wanita yang disebabkan karena adanya pelepasan lapisan endometrium pada uterus. Lamanya proses menstruasi bervariasi, biasanya terjadi selama 3-7 hari. Perubahan fisik selama masa remaja dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi (Dayalan et al.2017).Beberapa gangguan pada saat menstruasi antara lain sindroma pra menstruasi, dismenoreia, amenore, dan hipermenore (Shita dan Purnawati, 2016).

Dismenoreia adalah salah satu gangguan menstruasi yang terjadi pada remaja. Dismenoreia merupakan rasa nyeri atau tidak nyaman yang terjadi pada bagian bawah perut menjalar ke punggung hingga paha (Omidvar et al. 2016). Hal ini disebabkan karena terdapat kelebihan hormon prostaglandin dan vasopressin di dalam darah (Ana et al. 2020). Kelebihan prostaglandin dapat mengurangi sirkulasi darah dan menyebabkan kontraksi pada otot miometrium. Sehingga sel sel miometrium akan kekurangan oksigen yang menyebabkan nyeri saat menstruasi (Idayanti, 2018). Dismenoreia dapat menyebabkan pusing, mual, muntah, nyeri kepala dan diare pada wanita (Omidvar et al. 2016). Sehingga kurangnya penanganan serius pada dismenoreia dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik sehari-hari serta memiliki dampak besar pada kualitas hidup, produktivitas, dan perawatan kesehatan (Molahella dan Hartati, 2020).

Penanganan dismenoreia dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi (Idayanti, 2018). Secara farmakologi penanganan dapat dilakukan dengan cara pemberian obat analgesik dan terapi NSAID (Anwaret al. 2011). Namun, penggunaan obat-obat bahan kimia memiliki efek samping *analgetik* jika digunakan dalam jangka waktu panjang. Penanganan dismenoreia non farmakologi dapat dilakukan dengan cara melakukan kompres air hangat, olahraga, minum jamu, *massage* atau pijatan, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, teknik *imagery guided*, dan teknik relaksasi nafas dalam. (Widhyanthi et al. 2021).

Penanganan nyeri dismenoreia dengan terapi non farmakologi dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasi yaitu senam dismenoreia. Senam dismenoreia merupakan senam yang membantu peregangan otot perut, panggul dan pinggang (Rachmawati et al., 2020). Senam ini adalah salah satu teknik relaksasi yang membuat tubuh menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin berperan sebagai analgesik alami di dalam tubuh, hormon ini dapat meningkatkan metabolisme sirkulasi darah pada pelvis. Sehingga peningkatan sirkulasi darah tersebut dapat mengurangi nyeri iskemik selama menstruasi (Annisa, 2015).

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif, rancangan quasi eksperimen desain dengan menggunakan *one groups pretest – post test design*.

Kelompok subjek merupakan kelompok yang di *test* (sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa senam dismenorea. Sampel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam yang menderita dismenore dengan skala nyeri >7 yang berjumlah yang berjumlah 36 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam *Dysmenorrhea*

Variabel	F	%
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Berat	36	100
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan senam seluruh responden remaja putri *dysmenorrhea* SMPN 2 Kunto Darussalam mengalami intensitas nyeri dismenorea dengan kategori nyeri berat yaitu sebanyak 36 orang.

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sesudah Senam *Dysmenorrhea*

Variabel	F	%
Ringan	0	0
Sedang	33	91,7
Berat	3	8,3
Total	36	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam *dysmenorrhea* terhadap remaja putri terdapat 33 responden mengalami intensitas nyeri sedang dengan persentase (91,7%) dan 3 responden (8,3%) mengalami intensitas nyeri berat.

2. Analisis Bivariat

Intensitas dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan senam *dysmenorrhea* pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam

Kelompok	Mean	SD	SE	P-value
Pretest Posttest	2,02	± 0,506	0,084	0,0001

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan perbedaan nilai *mean* antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam *dysmenorrhea* dengan standar deviasi 0,506. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-Value 0,000 (<0,05). Dari uraian di atas, menunjukkan bahwa ada pengaruh senam *dysmenorrhea* secara signifikan terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam sesudah dilakukan senam.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dari total 36 responden remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam yang telah diteliti menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam *dysmenorrhea* hampir seluruh responden mengalami nyeri dismenorea dengan kategori berat. Sementara itu setelah dilakukan senam *dysmenorrhea* terdapat 33 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri dari berat menjadi sedang. Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri dari skala berat menjadi skala ringan secara signifikan dengan nilai *p-Value* 0,000 ($<0,05$), yang berarti ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam sesudah dilakukan senam.

Dismenorea merupakan nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. Dismenorea disebabkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin dalam darah, serta faktor psikologi/stress yang mengakibatkan terjadinya dismenorea. Pencegahan dismenorea dapat dilakukan dengan senam *dysmenorrhea*. Senam *dysmenorrhea* ini adalah teknik relaksasi yang memberikan kondisi nyaman dan rileks yang dapat menyebabkan tubuh menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. (Vionica, 2022).

Menurut Nurjannah et al. (2019) Senam dismenorea adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam dismenorea ini dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur sehingga bisa mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Hal ini disebabkan karena senam dismenorea menyebabkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh menjadi meningkat, termasuk pada organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah. Kemudian hal tersebut menyebabkan terjadinya vasokonstriksi otak dan susunan syaraf pada tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami, yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar β endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristina et al. (2020), memperoleh bahwa intensitas nyeri dismenorea yang dirasakan sebelum dilakukan senam dismenorea didapatkan rata-rata intensitas nyeri adalah nyeri hebat sebanyak 17 responden (56,7 %), sesudah melakukan senam dismenorea didapatkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea adalah nyeri sedang sebanyak 15 responden (50.0%) dan nyeri ringan sebanyak 12 responden (40.0%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil *p-value* =0,000 ($<0,05$) yang berarti senam dismenorea berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan intensitas nyeri menstruasi pada remaja Putri di SMA TRISAKTI Medan Tahun 2020.

Hasil pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandrayani (2022), menyatakan bahwa sebelum dilakukan senam dismenorea responden yang memiliki skala nyeri sedang sebesar 7 responden (70%) dan responden yang memiliki skala nyeri berat sebesar 3 responden (30%). Setelah dilakukan senam dismenorea responden dengan nyeri ringan sebesar 6 responden (60%), sedangkan responden dengan nyeri sedang 3 responden (30%) dan nyeri berat 1 responden (10%). Senam dismenorea dapat menurunkan skala nyeri dismenorea sebesar 2,1 dari skala 5,8 (sebelum dilakukan senam dismenorea) turun menjadi skala 3,7 (sesudah senam dismenorea). Hasil Uji T diperoleh *p-value* = 0,000 artinya secara statistik ada perbedaan signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam.

Pada penelitian ini dari seluruh remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam yang diteliti sebelum dilakukan senam *dysmenorrhea*, mengalami nyeri dismenorea dalam kategori berat. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam yang mengalami nyeri dismenorea belum mendapatkan penanganan yang tepat. Hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup dapat menurun. Sementara itu setelah dilakukan senam *dysmenorrhea* terjadi penurunan intensitas nyeri dismenorea dari nyeri berat menjadi nyeri sedang pada 33 remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan nyeri dismenorea dengan senam *dysmenorrhea* dapat memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman sehingga menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada sebagian besar remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan yaitu intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam sebelum dilakukan senam *dysmenorrhea* merupakan kategori intensitas nyeri berat. Sedangkan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan senam *dysmenorrhea* pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam adalah kategori intensitas nyeri sedang. Pada uji bivariat dengan menggunakan uji *T-dependen* terdapat pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam dari nyeri berat sebelum dilakukan senam *dysmenorrhea* menjadi nyeri sedang setelah dilakukan senam dibuktikan dengan perbedaan selisih sebesar 2,02 dengan nilai *p-value* = 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Yati. 2016. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Agustin, Y., Afrina, R., dan Rukiah, N. 2022. Giving Warm Compresses with Progressive Muscle Relaxation Techniques Can Reduce Pain Intensity in Dysmenorrhea. *Journal of Complementary Nursing*. 1(3), 101-105.
- Agustini, A., Wati, E., Kurniawan, W., Hijriani, H., Putri, D.K. 2022. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Dysmenore). *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*. 10 (2), 182-191.
- Ahyani, L.N. Astuti, D. 2018. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Ana, A., María L.P., María, D.O, Juan, D.R., dan Elia F. 2020. Type of Dysmenorrhea, Menstrual Characteristics and Symptoms in Nursing Students in Southern Spain. *Healthcare*. 8(302).
- Andayani, et al. 2019. Effects of Anti Dysmenorrhea Gymnastics on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls. *Proceedings of the International Conference on Health Informatics and Medical Application Technology (ICHIMAT 2019)*.
- Annisa, VM. 2015. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. *J Majority* 4(2), 60-65.
- Anwar, M., Baziad, A. dan Prabowo, R.P. (Eds.). (2011). Ilmu Kandungan Edisi ketiga. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Aprianti, C. 2021. Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 10 (3), 149-155.

- Astuti, AD., Zayani, N., Septimar, M.Z. 2021. Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. Nusantara Hasana Jurnal. 1(2), 55-56.
- Chandrayani, Rimpoporok, M.H., Desiyanti, I.W., 2022. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Sains dan Kesehatan (JUSIKA). 6(1).
- Dayalan,V., Rajavelu, S., Kumari., S, and Mantharam, V. 2017. A Study On Menstrual Health In School Going Adolescent Girls From South India. J. Evid. Based Med. Healthc.4(77).
- Djimbula, N., Kristiarini, J.J., Ananti, Y.2022. Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. 11(1),288-298.
- Ismarozzi, D., Utami, S., Novayelinda, R. 2015. Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. JOM. 2(1).
- Judha, M, Afroh, F., Sudarti. 2012. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Listyana, N.R., Melania, W., Ona, E.L. 2022. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore remaja putri di SMA sanata karya langgur. Jurnal Kesehatan. 11 (1),162-167.
- Lusiana, N., Andriyani. R., Miratu, M. 2015. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Masturah, I., Nauri, A.T. 2018. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Molahella, R.A., Hartati. 2020. The Relationship Between Dysmenorrhoea and Student Learning Activities at SMA Negeri 3 Palembang. Community Medicine & Education Journal. 1(1), 29-38.
- Nurjanah, I., Yuniza., Iswari, M.F. 2019. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. Syifa' MEDIKA. 10 (1).
- Omidvar, S., Bakouei, F., Amiri, NF., dan Begum K. 2016. Primary Dysmenorrhea and Menstrual Symptoms in Indian Female Students: Prevalence, Impact and Management. Global Journal of Health Science. 8(8),135-144.
- Putri, A.I.I., Romantika, W., dan Tahiruddin. 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja putri yang mengalami menarche di SMPN 1 Sawa. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan. 1(2).
- Rachmawati,A., Safriana, E.R., Sari, L.D., dan Aisyiyah, F. 2020. The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. Media Publikasi Kesehatan Promosi Indonesia.3(3),192-196.
- Richard, J.B., dan Emily, P.B. 2019. The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth (2019). Washington, DC: The National Academies Press.
- Rita, N., Sari , G.P. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Lentera Kesehatan 'Aisyiyah. 2(2),102-110.
- Sanjiwani, Ida Arimurti. 2017. Literature Review Dismenore Primer dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

- Setiawan, A., Saryono. 2020. Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2. Nuha medika. Yogyakarta.
- Shita, S.S.D.N., Purnawati, S. 2016. Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian nasional di SMAN 1 Melaya Kabupaten Jembrana. E-Jurnal Medika. 5(3).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihantini, Sa'adah, N, Ummu, S, Yulia A.M, Agusniar T. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional. Jakarta.
- Sugiharti, K.R. 2020. Senam dismenor dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja. Journal of Health Research. 3(2), 17-24.
- Trisnawati, Y., Mulyandari, A. Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. Gorontalo Journal of Public Health. 3(2),71-79.
- Udayar, E.S., Zergiya, P.D., and Kurtika, K. 2022. Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea and its Impact on Quality of Life among Tribal Adolescent Girls in India. Unnes Journal of Public Health. 11 (1), 23-32.
- Vionica, S., Wulandari, P. 2022. Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore dan Kecemasan Pada Remaja di Desa Merbuh. Proceeding Book. The2nd Widya Husada Nursing Conference. 2(1).
- Wahyuni, R. 2014. Kejadian dismenorea pada Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu. Jurnal Maternity and Neonatal. 1(5).
- Widyanthi, N., Resiyanthi, A.N., dan Prihatiningsih, D. 2021. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. Jurnal Inovasi Penelitian. 2(6), 1745-1756.
- Wulanda, R., Lutfi, A., dan Hidayat, R. 2019. Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Tambusai.1(1).
- Wulandari, A. 2014. Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. Jurnal Keperawatan Anak. 2(1), 39-43
- Wulandari, A., Hasanah, O., dan Woferst, R. 2018. Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. Jurnal Online Mahasiswa (JOM). 5(2)