

Tinjauan Literatur tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Swamedikasi dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada remaja putri

Siti Nuraeni *¹
Andriyani ²
Nurmalia Lusida ³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*e-mail : 2005nuraeni@gmail.com¹, andriyani@umj.ac.id², nurmalialusida@umj.ac.id³

Abstrak

Nyeri haid (dismenore) adalah masalah yang sering dialami oleh remaja perempuan saat menstruasi. Ini adalah keluhan ginekologis yang umum baik dikalangan remaja maupun dewasa. Memahami dismenore dengan baik dapat membantu remaja meresponnya lebih positif. Untuk mengatasi nyeri haid, ada dua pendekatan: pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Faktor yang mendorong swamedikasi antara lain karena tingginya biaya pengobatan, obat-obatan yang dijual bebas di toko tanpa memerlukan resep dokter, serta faktor kemiskinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis studi selama 5 tahun terakhir yang terkait dengan faktor yang mempengaruhi perilaku swamedikasi dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan bantuan metode observasi literatur dalam beberapa sumber data dasar digital.

Kata Kunci : Swamedikasi, Menstruasi, Dismenore, Remaja putri

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a problem often experienced by adolescent girls during menstruation. It is a common gynecological complaint among both adolescents and adults. Understanding dysmenorrhea well can help adolescents respond more positively. To manage menstrual pain, there are two approaches: pharmacological and non-pharmacological treatments. Factors that encourage self-medication include the high cost of medication, over-the-counter medicines without the need for a prescription, and poverty. The purpose of this research is to analyze studies from the past 5 years related to factors influencing self-medication behavior in managing menstrual pain among adolescent girls. With the help of the literature review method in several digital primary data sources.

Keywords : Self-medication; Menstruation; Dysmenorrhea; Adolescence

PENDAHULUAN

Salah satu kesehatan reproduksi pada remaja adalah menstruasi. Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas bagi seorang wanita. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan terjadi berulang setiap bulan dari uterus disertai dengan pelepasan (*Desquamation*) endometrium. Menstruasi disertai nyeri (*Dysmenorrhea*) adalah sakit perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi pada saat menstruasi (Putri and Nelis, 2021). Menstruasi biasanya dikaitkan dengan nyeri haid, atau yang disebut dismenore. Pada saat mengalami nyeri haid, Wanita juga terkadang merasakan gangguan fisik dan emosi yang muncul menjelang periode menstruasi, yang lebih dikenal dengan istilah PMS.

Dismenore dapat terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin dalam darah. Hal ini menyebabkan rangsangan yang mengurangi aliran darah ke miometrium, sehingga kontraksi pada rahim meningkat. Selain itu, berkurangnya aliran darah menuju rahim mengakibatkan hipoksia, yaitu kondisi dimana sel dan jaringan tubuh kekurangan pasokan oksigen untuk menjalankan fungsi normalnya. Penurunan kadar oksigen ini bisa disebabkan oleh berkurangnya kadar hemoglobin dan penurunan aliran darah, yang pada akhirnya menurunkan ambang rasa nyeri pada saraf aferen *ervus pelvici*. Dengan kata lain, semakin rendah kadar hemoglobin pada remaja putri, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami dismenore. (Ditinjau *et al.*, 2020).

Meskipun dismenore merupakan kondisi yang umum dialami, hal ini tetap merupakan isu kesehatan masyarakat yang penting untuk diperhatikan. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan Wanita, interaksi sosial, serta kinerja disekolah atau tempat kerja. Sekitar 70 hingga 90 persen kasus dismenore terjadi pada remaja, dengan sekitar 15 persen diantaranya dikategorikan sebagai dismenore berat. Sehingga, membuat para wanita yang mengalaminya sering kali tidak bisa pergi ke sekolah ataupun tempat kerja. Di kroasia, sebanyak 90,1% mahasiswa diketahui mengalami dismenore primer, dan dari jumlah tersebut, 63,8% mengalami nyeri haid berat yang berdampak signifikan pada kinerja akademik mereka. Di Arab Saudi, prevalensi dismenore pada mahasiswa remaja putri mencapai 69,69% dan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja akademis mereka (Mayangsari *et al.*, 2024).

World Health Organization (WHO) memperoleh bahwa ada 1,769,425 jiwa (90%) wanita alami nyeri haid (dismenore). Biasanya di negara-negara Eropa, nyeri haid terjadi 45-97% wanita. Kejadian nyeri haid (dismenore) di dunia sangat besar, sekitar lebih dari 50% wanita di tiap negara merasakan dismenore. Di Indonesia, kejadian dismenore cukup besar sekitar 60-70% wanita dengan dismenore di Indonesia sekitar 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Indrasakti, Tapung and Kampar, 2022).

Salah satu aspek dari perilaku kesehatan adalah perilaku pencarian kesehatan, yang merujuk pada tindakan yang diambil individu saat menghadapi masalah kesehatan untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Di Indonesia, sebagian besar remaja putri tidak mendapatkan perawatan medis dengan pergi ke dokter atau klinik kesehatan. Salah satu hambatan utama dalam perilaku pencarian kesehatan (*Health Seeking Behavior*) ini adalah adanya anggapan bahwa gejala penyakit yang mereka alami adalah hal yang normal. Mereka umumnya berpikir bahwa dismenore merupakan bagian dari siklus menstruasi yang tidak memerlukan intervensi medis. Akibatnya, banyak remaja putri yang cenderung melakukan swamedikasi, yaitu mengobati diri sendiri dengan cara membeli obat pereda nyeri di toko terdekat (Indrawati, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis studi dalam 5 tahun terakhir mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi swamedikasi dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tinjauan literatur, yang melibatkan pencarian artikel dari berbagai sumber basis data digital, seperti PubMed, Garuda, Sage Journal, dan Google Scholar. Metode tinjauan literatur digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria inklusi untuk penelitian ini mencakup artikel ilmiah yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir. Pencarian artikel digunakan dengan menggunakan istilah Bahasa Indonesia seperti “(Dismenore)” AND “(Swamedikasi)” AND “(Remaja putri)”. Serta istilah dalam Bahasa Inggris seperti “(Dysmenorrhea)” AND “(Self-medication)” AND “(Adolescence)”. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik FKM UMJ dengan nomor kaji etik 10.053.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Temuan Literatur

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Kesimpulan
1.	Sarah S. Mohammed, Michelle M. Gagnon, Jordan A. Cummings	“You’re Not Alone”: How Adolescents Share Dysmenorrhea Experiences Through Vlogs	Qualitative Health Research 2024, Vol. 34(6) 540-55	Nyeri haid atau dismenore umum terjadi pada remaja yang sedang menstruasi. Antara 50% dan 90% remaja melaporkan mengalami nyeri haid. Nyeri haid dikaitkan dengan gangguan yang signifikan terhadap fungsi sehari-hari kaum muda,

				dengan banyak gejala remaja yang melemahkan. banyak remaja ragu mencari pertolongan untuk nyeri haid yang dialaminya, karena mereka percaya bahwa nyeri haid merupakan hal yang normal terjadi selama siklus menstruasi. Terapi non farmakologi merupakan terapi alternatif komplementer yang dapat dilakukan sebagai upaya menangani dismenore tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Penanganan nyeri haid (dismenore) dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam melakukan tindakan swamedikasi.
2.	Zeny Dermawan, Sri Sertiatjahjati, Mugi Mugi	Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Dalam Memilih Obat Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Swamedikasi di Rejang Lebong Provinsi Bengkulu	Compromise Journal: Community Proffesional Service Journal Volume. 3 Nomor. 1 Tahun 2025	Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara Wanita dewasa dan remaja. Penanganan dismenore yang dialami oleh individu dapat melalui terapi mandiri farmakologi meliputi beberapa upaya. Pengobatan dismenore yang tidak sesuai dapat mengakibatkan permasalahan yang lebih parah seperti rasa nyeri yang dialami tak kunjung sembuh hingga muncul penyakit baru karena efek samping obat yang digunakan. Terapi non farmakologi dikenal sebagai terapi yang lebih aman daripada terapi farmaklogi yang cenderung memberi efek samping membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah, dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah aromaterapi dan kompres hangat.

3.	Lulu Eka Meylawati, Fitri Anggraeni	HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM MENGATASI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA	Jurnal Wacana Kesehatan Volume 6, Nomor 1, Juli 2021	Data tentang masalah dismenore pada remaja belum banyak di dapatkan di Indonesia. Pengetahuan tentang dismenore yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi sikap yang diambil oleh remaja. Apabila remaja memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan dismenore, maka remaja tersebut akan bersikap positif, begitupun sebaliknya. Sikap seseorang dalam mengatasi dismenorea bisa dipengaruhi oleh banyak hal antara lain yaitu wawasan yang dimilikinya, informasi yang didapat dari orang terdekat, media komunikasi baik itu media cetak atau elektronik, tempat dia menuntut ilmu baik formal maupun agama.
4.	Mila Karmila, Hermanto, Kristin Rosela	HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DISMENORE DI SMPN 2 MENTAYA HILIR SELATAN	Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2 Tahun 2024 Halaman 1732 - 1736	Dari data hasil penelitian dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden memiliki pengetahuan yang hanya tergolong cukup tentang dismenore. Pengetahuan tentang nyeri haid yang dimiliki remaja putri didapatkan dari berbagai sumber seperti orang tua, tenaga kesehatan, guru, media massa dan internet. Remaja putri yang memiliki keingintahuan tinggi akan bertanya kepada guru di sekolah ataupun kepada orang tua tentang masalah nyeri haid. Remaja putri juga mencari tahu tentang masalah nyeri haid melalui internet dan media massa. Jika dilihat lebih jauh melalui data analisis univariat didapatkan bahwa sebanyak 33 responden (73,33%) pernah mendapatkan informasi dalam menangani nyeri haid. Informasi yang

				didapatkan responden bersumber dari keluarga, teman, media sosial, sekolah dan petugas kesehatan.
5.	Dian Trimajaya, Luthfi Hidayat Maulana, unjung Winarno, M.Farm	PENGETAHUAN SWAMEDIKASI DISMENOREA SISWI SMK SEMESTA BUMIAYU TAHUN 2020	Pharm. PJ Pengetahuan Swamedikasi Dismenorea Siswi Vol. 1 No. 2 Juli 2021	Perbedaan pengetahuan tentang swamedikasi sangat memengaruhi masyarakat dalam melakukan swamedikasi. Perempuan lebih mendominasi dalam melakukan swamedikasi yaitu sebanyak 63%. Dismenorea biasa terjadi pada wanita muda dan banyak dilakukan perawatan sendiri. seperti minum air hangat dan olahraga. Secara total, 91,2% siswa dengan dismenore menggunakan analgesik, diantaranya sebanyak 77,7% melakukan pengobatan sendiri ketika mereka menderita gejala yang memburuk.
6.	Alika Nurul Hidayah, Rahmawati Ramli, Ernasari, Fatma Jama	Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore	Window of Nursing Journal Vol. 5 No. 2 (Desember, 2024): 146-155	Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman pribadi, pengaruh teman sebaya, dan akses informasi memengaruhi Keputusan remaja putri untuk melakukan swamedikasi dalam mengatasi dismenore.
7.	Berlian Cahya Permata, Lilla Prapdhani Agni Hajma	PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU REMAJA PUTRI TERHADAP SWAMEDIKASI NYERI HAID (DISMENORE) DI SMA NEGERI 3 KOTA CILEGON PROVINSI BANTEN	Usadha: Journal of Pharmacy. Vol. 2, No. 3, (2023)	Dismenore adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan banyak mengganggu kegiatan sehari-hari. Sebanyak (65%) wanita di Indonesia mengalami dismenore primer. Pengobatan dismenore yang tidak sesuai dapat mengakibatkan munculnya permasalahan yang lebih parah seperti rasa nyeri yang dialami tidak kunjung sembuh hingga munculnya penyakit baru karena efek samping obat yang digunakan. Penanganan nyeri haid (dismenore) dipengaruhi oleh

				pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam melakukan tindakan swamedikasi.
8.	Pudutha Madhavi.N, Karunasree Gautham S.N, Guduru Narayana Prudhvi Raj	A STUDY OF THE PREVALENCE OF SELF MEDICATION PATTERN FOR PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG UNDERGRADUATE MEDICAL AND DENTAL STUDENTS IN A TEACHING HOSPITAL IN TELANGANA	International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences. Vol 16, Issue 10, 2024	Dari 203 responden, 30% melakukan pengobatan sendiri dengan menggunakan obat bebas dan 70% melakukan pengobatan sendiri dengan metode nonfarmakologis seperti beristirahat dan mengompres perut dengan air panas. Di antara obat bebas, 56% di antaranya menggunakan obat tunggal dan 44% menggunakan kombinasi obat. Obat tunggal yang paling sering digunakan adalah asam mefenamat dan kombinasi obat yang paling sering digunakan adalah asam mefenamat + diklofenak hidroklorida. Dari responden yang menggunakan obat bebas, hanya 5% yang meminta nasihat dokter kandungan. Sejumlah besar siswa memilih beristirahat.
9.	Deependra Prasad Sarraf, Basant Kumar Karn, Smita Singh	Pattern of Self-medication in Primary Dysmenorrhea among Nursing Students at a Nursing College in Eastern Nepal	Nepal Journal of Health Sciences. 2 (2), 1-8. (2022)	Penelitian ini menemukan prevalensi dismenore yang tinggi (67,20%) di antara para siswa dan temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian lain. Temuan ini lebih rendah daripada penelitian yang dilakukan di Iran (73,2%). Hampir sepertiga (32,14%) dari siswa memiliki riwayat keluarga yang positif mengalami dismenore pada kerabat tingkat pertama dan temuan serupa juga dilaporkan oleh penelitian lain. Sangat menarik untuk mengetahui bahwa metode non-farmakologis yang berbeda digunakan oleh para siswa untuk menghilangkan rasa sakit dan terdiri dari aplikasi kantong air panas,

				relaksasi / istirahat di tempat tidur, meditasi, yoga, dan latihan fisik.
10.	Lokeshwar Chaurasia, Laxmi Shah, Gita Paudel, Deependra Prasad Sarraf, Poonam Shah, Jitendra Kumar Singh	Self-medication Practice in Primary Dysmenorrhea among Nursing Students: A Cross Sectional Study	MedS. J. Med.Sci.2021; 1(1):67-75	Pengobatan sendiri dan pengobatan rumahan paling sering digunakan untuk meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi pada siswi. Praktik pengobatan sendiri bervariasi di antara siswa perempuan remaja.
11.	Mia S. Manojlović, Ana D. Tomas, Milica M. Paut Kusturica, Veljko S. Čučuz, Ivor S. Kolarski, Dragana D. Zaklan, Kristina M. Stepanović, Olga J. Horvat	Self-Medication for Dysmenorrhea Among Serbian Medical Students	International Multidisciplinary Journal. 8(2):1058-106. (2021).	Studi tersebut menemukan bahwa 48% responden mengonsumsi obat dengan ibuprofen dan diklofenak sebagai obat yang paling umum digunakan. Namun, lebih dari separuh responden tidak dapat menyebutkan dosis obat secara akurat. Hal ini dapat menyebabkan penggunaan yang tidak rasional dan kurangnya respons terapeutik pada kasus yang parah. Penggunaan NSAID berisiko menimbulkan efek samping, terutama pada penggunaan jangka pendek. Perawatan nonfarmakologis untuk dismenorea meliputi istirahat, pemanasan, dan mandi dengan air panas. Pemanasan ditemukan sama efektifnya dengan ibuprofen dan parasetamol. Sediaan herbal seperti Femisan juga dicatat.
12.	Widhy Rahmadilla Garnadi, Davit Nugraha, Nurhidayati	Gambaran Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Terhadap Perilaku	PHARMACY GENIUS. Vol. 02 No. 03 Hal. 208-218Tahun: 2023	Di Indonesia tidak ada angka pasti mengenai jumlah penderita dismenorea, dikarenakan lebih banyak perempuan yang mengalami

	Harun, Rian Ismail	Swamedikasi Primer Siswi Kelas VIII SMPN 1 Padaherang T.A 2022/2023 Kecamatan Padaherang Kabupaten DPangandaran		dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter dan lebih memilih Tindakan swamedikasi. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat di pastikan secara mutlak. Bisa dikatakan 90% Perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea.
13.	Dedi Haswan, Anasthasia Pujiastuti, Neli Diah Pratiwi	Sikap dan Perilaku Swamedikasi Dismenore Primer pada Mahasiswi Farmasi Universitas Ngudi Waluyo	Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product. Volume 07 (1), Maret, 2024	Perempuan mengalami nyeri haid dengan intensitas yang berbeda pada setiap individu. Nyeri haid dapat diatasi menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Penggunaan terapi pada dismenore dapat meningkatkan kualitas hidup penderita. Separuh dari penderita yang mengalami menstruasi mengalami nyeri selama 1-2 hari setiap bulan.
14.	Marnila Yesni, Dwi Kartika Febrianti, Dwi Yunita Ramadhani, Yuliana, Rahmi Dwi Yanti	Pendidikan Kesehatan tentang Upaya Penanganan Mandiri Dismenorea Di SMP Negeri16 Kota Jambi	Jurnal Abdimas Kesehatan. Vol 5, No 2 (2023).	Manusia pasti akan mengalami masa remaja. Pada remaja putri terjadi perubahan fisik yaitu perubahan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Pada sebagian remaja yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut dismenore. Agar pengetahuan kesehatan seseorang dapat lebih baik lagi salah satunya dengan cara melakukan pendidikan kesehatan. Penanganan mandiri dismenore sangat penting diketahui oleh siswi karena penanganan tersebut dapat dilakukan dirumah secara mandiri.
15.	Yanti Rosmiyanti, Yayat Suryati, Rika Nurhasanah, Ida Maryati,	RANCANGAN MODUL SELF CARE SEBAGAI SARANA PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP	Journal of Telenursing (JOTING) Volume 6, Nomor 2, Juli-Desember 2024	Menstruasi adalah kondisi dimana wanita mengalami keluarnya darah dari vagina secara berkala, yang terjadi sebagai bagian dari siklus bulanan. Beberapa kejadian

	Desty Lismayanti	PENANGANAN DYSMENORRHEA PADA REMAJA	yang dapat dialami saat menstruasi salah satunya dismenore. <i>Dysmenorrhea</i> , atau nyeri menstruasi, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup wanita. Secara fisik dampak yang ditimbulkan seperti nyeri, kram perut dan sakit kepala. Secara psikologis dampak yang dapat ditimbulkan yaitu ketidaknyamanan, kesulitan berkonsentrasi, depresi dan kecemasan. Penanganan <i>dysmenorrhea</i> dibagi menjadi dua cara, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi.
--	---------------------	---	---

Berdasarkan 15 artikel yang disajikan, ditemukan bahwa remaja putri cenderung mendapatkan informasi dari keluarga, teman, media sosial, sekolah dan petugas kesehatan (Mengatasi, Di and Mentaya, 2024). Penanganan dismenore yang dialami individu dapat dilakukan melalui terapi mandiri yang bersifat farmakologis, yang mencakup berbagai upaya. Menurut (Dermawan, Sertiatjahjati and Mugi, 2025) terapi non farmakologis dikenal sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan dengan terapi farmakologis, yang sering kali memiliki efek samping yang berbahaya. Terapi non farmakologis ini menawarkan solusi yang murah, mudah, dan tidak berisiko bagi kesehatan.

Pengetahuan tentang dismenore yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi sikap yang diambil oleh remaja. Apabila remaja memiliki pengetahuan yang cukup terkait dismenore, maka remaja tersebut akan bersikap positif, begitupun sebaliknya (Kesehatan, 2021). Dijelaskan oleh (Mengatasi, Di and Mentaya, 2024) bahwa remaja putri mendapatkan pengetahuan tentang nyeri haid (dismenore) didapatkan dari berbagai sumber seperti orang tua, tenaga kesehatan, guru, media massa, dan internet.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Dermawan, Sertiatjahjati and Mugi, 2025). Di Indonesia, sekitar 55% wanita mengalami masalah menstruasi. Nyeri haid dapat menimbulkan berbagai permasalahan, baik dari segi kesehatan, sosial maupun ekonomi. Dijelaskan juga di penelitian (Nyirenda *et al.*, 2023) bahwa nyeri haid pada remaja putri dapat mengakibatkan kehilangan waktu untuk belajar dan beraktivitas hingga 14% yang pada gilirannya berdampak negatif pada kualitas hidup mereka.. Dari semua ini, periode menstruasi yang menyakitkan, yang secara klinis disebut sebagai dismenore adalah yang paling menonjol.

Dismenore adalah pendarahan bulanan yang disertai rasa sakit pada perempuan. Terdapat dua jenis dismenore. Yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah kram dan nyeri dibagian bawah perut yang terjadi sebelum atau saat menstruasi. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh gangguan penyakit dari dalam atau luar Rahim. Dismenore primer dialami oleh 50-90% seluruh Perempuan (Product, 2024).

Dijelaskan juga oleh (Remaja, 2024) bahwa dismenore ini dapat berdampak besar pada kesehatan dan kualitas hidup wanita. Secara fisik, itu dapat menyebabkan efek seperti rasa nyeri, perut mulas, dan sakit kepala. Secara psikologis, efek yang dapat ditimbulkan yaitu ketidaknyamanan, sulit berkonsentrasi, serta mengalami depresi dan kecemasan. Penanganan dismenore dibagi menjadi dua cara, yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan

dismenore yang dilakukan secara rutin dengan obat-obatan dapat berdampak pada penurunan fungsi organ tubuh, seperti hati dan ginjal. Oleh karena itu, upaya penanganan melalui terapi non-farmakologi lebih dianjurkan.

Sebagian wanita, agak sungkan menceritakan keluhan nyeri haid (dismenore) kepada orang tua, guru dan para ahli kesehatan. Sehingga hal tersebut jadi malas untuk mencari bantuan terkait dengan masalah yang dialami. Ketidaknyamanan saat menstruasi pada Wanita yang mengalami dismenore dengan beberapa gejala seperti sensasi kram yang menyebar dibagian paha dalam dan area lumbosakral, mual dan muntah, sakit kepala, letih, pingsan, diare dan ketidakstabilan emosi saat menstruasi. Dalam penanganan dismenore dapat dilakukan secara mandiri dirumah (Smp and Kota, 2023).

Praktik pengobatan sendiri (swamedikasi) menawarkan akses yang mudah. Karena, obat-obatan yang dijual bebas dan menghemat konsultasi klinis yang mahal dan memakan waktu. Namun, para siswa juga harus memikirkan masalah keamanan sebagai perhatian utama karena banyak penyakit yang mungkin memiliki gejala yang sama dan selalu ada kemungkinan peningkatan risiko kesalahan diagnosis, efek samping, dan penyalahgunaan obat. Selain itu pengobatan sendiri terkadang menjadi berisiko jika individu tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang penyakit dan obat-obatan (Sarraf, Karn and Singh, 2022).

Penelitian oleh (Nyeri *et al.*, 2023) menjeleskan bahwa peran ibu sangat penting untuk anak saat melakukan swamedikasi. Karena semua hal yang berkaitan dengan kebiasaan dalam mengatasi nyeri haid bisa jadi pelajaran bagus bagi anak. Pengetahuan yang dimiliki ibu saat melakukan swamedikasi berpengaruh pada pengetahuan anak serta bisa menjadi contoh yang baik bagi sang anak. Sehingga hal ini dapat berdampak positif pada perilaku anak dalam melakukan swamedikasi.

Faktor utama yang memicu perilaku swamedikasi antara lain adalah tingginya biaya pengobatan, ketersediaan obat-obatan secara bebas di toko-toko, menjual obat tanpa resep dari dokter, serta kondisi kemiskinan. Apabila dilakukan dengan benar, swamedikasi seharusnya dapat membantu masyarakat dalam pengobatan mandiri yang aman dan efektif pada penyakit ringan. Namun, swamedikasi yang tidak tepat juga dapat menyebabkan reaksi obat yang merugikan, overdosis, dan bahkan berakibat fatal. Keterlibatan dalam pengobatan sendiri melalui pemberian obat-obatan yang sesuai dengan kondisi kesehatan spesifik pasien akan meningkatkan inisiatif yang bertujuan untuk mempromosikan pemanfaatan obat yang rasional. Rasionalitas penggunaan obat meliputi beberapa aspek, yaitu: kesesuaian indikasi untuk pemberian obat, ketepatan dosis yang digunakan, ada tidaknya kontraindikasi, ada tidaknya interaksi dan efek samping obat lain dan makanan (Behavior, 2020).

KESIMPULAN

Dismenore sering muncul pada remaja saat datang bulan. Dismenore adalah masalah kewanitaan yang sangat sering terjadi pada Wanita. Jika remaja putri memiliki ilmu yang lumayan tentang dismenore, mereka akan merasa baik, begitupun sebaliknya. Nyeri haid bisa diredakan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi.

Pengobatan dengan metode farmakologi biasanya menggunakan jenis zat kimia, contohnya ibuprofen dan parasetamol. Sedangkan bila dilakukan dengan cara non farmakologi bisa dengan relaksasi, kompres air hanat, mandi air hangat dan yoga. Tidak ada data yang pasti mengenai jumlah Wanita yang terkena dismenore. Ini terjadi karena banyak wanita yang mengalami hal ini tapi diam saja atau tidak pergi ke dokter, lalu memilih obat sendiri. Kalau dismenore diobati dengan asal bisa menyebabkan masalah yang makin parah. pengobatan dismenore yang tidak sesuai dapat mengakibatkan munculnya permasalahan yang lebih parah, seperti rasa nyeri yang dialami tidak kunjung sembuh hingga munculnya penyakit baru karena efek samping obat yang digunakan. Nyeri haid umumnya terjadi selama 1 sampai 2 hari. Semoga artikel ini dapat membawa dampak positif bagi para pembaca dan banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, M. dan Nelis, A. (2021) "Efektivitas Rebusan Daun Pepaya pada Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenorea Saat Menstruasi di MTS. Annur Desa Aek Corsik Tahun 2021", *Science Midwifery*, 10(1, Oktober), hlm. 269-274. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/198>
- Adella Andi Melati, Sri Mukhodim Farida Hanum. (2020). Gambaran Kejadian Dismenorea Ditinjau Dari Anemia Pada Remaja Di Desa Waru. *Indonesian Journal Of Innovation Studies*. <https://ijins.umsida.ac.id/index.php/ijins/article/view/497/351>
- Awalokita Mayangsari, Dian Ayubi. (2024). Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu Awalokita. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*. 5 (1), 1-8. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1688>
- Fransiska Riati Nova Simbolon. (2022). The Effectiveness Administration of Turmino Acid Booking Towards Reducing Dymenorous Pain in Class VII Adolescent at Mts Nurul Jadid, Desa Indrasakti, Kec. Tapung, Kab. Kampar in 2021. *Pena Cendekia Insani*. 3 (1), 33-36. <https://pcijournal.org/index.php/iamsph International>
- Nathania Indrawati. (2024). HEALTH SEEKING BEHAVIOR OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28839>
- Sarah S. Mohammed, Michelle M. Gagnon, Jordan A. Cummings. "You're Not Alone": How Adolescents Share Dysmenorrhea Experiences Through Vlogs. *Qualitative Health Research* 2024, Vol. 34(6) 540–55. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10497323231216654>
- Zeny Dermawan, Sri Sertiatjahjati., Mugi Mugi. (2025). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Dalam Memilih Obat Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Swamedikasi Dismenore di Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*. 3(1). <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.516>
- Lulu Eka Meylawati., Fitri Anggraeni. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM MENGATASI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 6(1). <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
- Mila Karmila., Hermanto., Kristin Rosela. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DISMENORE DI SMPN 2 MENTAYA HILIR SELATAN. *Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2 Tahun 2024 Halaman 1732 - 1736*. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.26329>
- Trimajaya, D., Maulana., LH., & Winarno, T. (2021). PENGETAHUAN SWAMEDIKASI DISMENOREA SISWI SMK SEMESTA BUMIAYU TAHUN 2020 : Array. *Jurnal Peradaban Farmasi*, 1 (2), 14–19. <https://journal.peradaban.ac.id/index.php/ppj/article/view/709>
- Alika Nurul Hidayah., Ramli, R., Ernasari, & Jama, F. (2024). Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore. *Jendela Jurnal Keperawatan*, 5 (2), 146–155. <https://doi.org/10.33096/won.v5i2.1019>
- Permata, BC., & Hajma, LPA. (2023). PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU REMAJA PUTRI TERHADAP SWAMEDIKASI NYERI HAID (DISMENORE) DI SMA NEGERI 3 KOTA CILEGON PROVINSI BANTEN. *Jurnal Farmasi Usadha*, 2 (3), 291–315. <https://doi.org/10.23917/ujp.v2i3.94>
- Pudutha Madhavi.N, Karunasree Gautham S.N, Guduru Narayana Prudhvi Raja STUDY OF THE PREVALENCE OF SELF MEDICATION PATTERN FOR PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG UNDERGRADUATE MEDICAL AND DENTAL STUDENTS IN A TEACHING HOSPITAL IN TELANGANA *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. Vol 16, Issue 10. <https://dx.doi.org/10.22159/ijpps.2024v16i10.51783>

- Deependra Prasad Sarraf., Basant Kumar Karn., Smita Singh. (2022). Pattern of Self-medication in Primary Dysmenorrhea among Nursing Students at a Nursing College in Eastern Nepal. *Nepal Journal of Health Sciences*. 2 (2), 1–8.
<https://doi.org/10.3126/njhs.v2i2.56782>
- Lokeshwar Chaurasia., Laxmi Shah., Gita Paudel., Deependra Prasad Sarraf., Poonam Shah., Jitendra Kumar Singh. (2021). Self-medication Practice in Primary Dysmenorrhea among Nursing Students: A Cross Sectional Study. *MedS. J. Med.Sci*. 1(1):67-75
<https://doi.org/10.3126/mjmms.v1i1.42951>
- Mia S. Manojlović., Ana D. Tomas., Milica M. Paut Kusturica., Veljko S. Čučuz., Ivor S. Kolarski., Dragana D. Zaklan., Kristina M. Stepanović, Olga J. Horvat. (2021). Self-Medication for Dysmenorrhea Among Serbian Medical Students. *International Multidisciplinary Journal*. 8(2):1058-106.
<https://doi.org/10.5937/hpimj2102058M>
- Widhy Rahmadilla Garnadi., Davit Nugraha., Nurhidayati Harun., Rian Ismail. (2023). Gambaran Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Terhadap Perilaku Swamedikasi Primer Siswi Kelas VIIIISMPN 1 Padaherang T.A 2022/2023 Kecamatan Padaherang Kabupaten Pangandaran. *PHARMACY GENIUS*. Vol. 02 No. 03 Hal. 208-218
<https://doi.org/10.56359/pharmgen.v2i3.298>
- Dedi Haswan., Anasthasia Pujiastuti., Neli Diah Pratiwi. (2024). Sikap dan Perilaku Swamedikasi Dismenore Primer pada Mahasiswi Farmasi Universitas Ngudi Waluyo. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*. Volume 07 (1).
<https://doi.org/10.35473/ijpnp.v7i01.3041>
- Marnila Yesni., Dwi Kartika Febrianti., Dwi Yunita Ramadhani., Yuliana, Rahmi Dwi Yanti. (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Upaya Penanganan Mandiri Dismenorea Di SMP Negeri16 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. Vol 5, No 2.
<https://doi.org/10.36565/jak.v5i2>
- Yanti Rosmiyanti., Yayat Suryati., Rika Nurhasanah., Ida Maryati., Desty Lismayanti. (2024). RANCANGAN MODUL SELF CARE SEBAGAI SARANA PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENANGANAN DYSMENORRHEA PADA REMAJA. *Journal of Telenursing (JOTING)* Volume 6, Nomor 2.
<https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.11488>
- Laurensius Amedeo Sitindaon. (2020). Perilaku Swamedikasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. volume 9 (2), 787-791.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.405>