

PERILAKU SWAMEDIKASI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI: REVIEW LITERATUR TERHADAP POLA, FAKTOR PENDORONG, DAN DAMPAK KESEHATAN

Natasya Aulya Shafira *¹
Nurlama Lusida ²
Andriyani ³

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

*e-mail: natasyaulya44@gmail.com, nurmalalusida@umj.ac.id, andriyani@umj.ac.id

Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi adalah sebuah gejala ginekologi yang relative umum dirasakan oleh remaja putri dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Tingginya prevalensi dismenore, baik secara global maupun nasional, menjadikan kondisi ini sebagai salah satu masalah Kesehatan penting. Banyak remaja putri memilih untuk menangani nyeri haid secara mandiri melalui swamedikasi, baik obat-obatan farmakologis, ramuan herbal, maupun metode non-farmakologis. Diharapkan bahwa penelitian ini akan mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi perilaku swamedikasi pada remaja putri saat menghadapi nyeri menstruasi. Metode penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang disajikan dalam tabel literatur, yang kemudian diinterpretasikan secara naratif, analisis literatur yang dilakukan melalui peninjauan lima belas artikel ilmiah dari database yang relevan, seperti Google Scholar dan Pubmed. Hasil kajian menunjukkan bahwa tiga faktor utama yang mempengaruhi perilaku swamedikasi adalah pengetahuan, sikap, dan Tindakan praktis. Sangat penting untuk mendapatkan perhatian yang cukup tentang penggunaan obat dan nyeri menstruasi karena dapat membantu mengembangkan praktik swamedikasi yang rasional. Selain itu, faktor kebiasaan gaya hidup seperti pola makan, olahraga fisik, dan indeks massa tubuh dapat mempengaruhi seberapa ringan dismenore. Oleh karena itu, Pendidikan dan informasi yang tepat tentang swamedikasi sangat penting agar remaja dapat dengan bijak menangani nyeri haid mereka dan menghindari efek samping yang dapat muncul akibat dari penggunaan obat yang tidak tepat.

Kata Kunci: dismenore, swamedikasi, remaja putri, nyeri menstruasi, dan pengetahuan

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a relatively common gynecological symptom experienced adolescent girls and often interferes with daily activities. The high prevalence of dysmenorrhes, both globally and nationally, makes this condition an important health problem. Many adolescent girls choose to treat menstrual pain independently through self-medication, either pharmacological drugs, herbal concoctions, or non-pharmacological methods. It is expected this study will find factors that influence the self-medication behavior of adolescent girls when dealing with menstrual pain. The research method used is descriptive analysis presented in the form of a literature table, then interpreted narratively, literature analysis conducted through a review of fifteen scientific articles from relevant database, such as Google Scholar and PubMed. The study's findings show that the three primary factors influencing self-medication behavior are knowledge, attitudes, and practical actions. It is very important to get enough attention about drug use and menstrual pain because it can help develop rational self-medication practices. In addition, lifestyle factors such as diet, amount of physical activity, and body mass index affect the intensity of dysmenorrhea. Therefore, proper education and information about self-medication is very important so that teenagers can wisely handle their menstrual pain and avoid side effects that may occur due to inappropriate use medication.

Keyword: dysmenorrhea, self-medication, adolescent girls, menstrual pain, and knowledge

PENDAHULUAN

Masa pubertas yang ditandai dengan perkembangan organ seksual dan kemampuan reproduksi merupakan titik balik dalam pertumbuhan remaja putri. Menarche atau menstruasi pertama merupakan salah satu prediktor kemampuan reproduksi. Meskipun menstruasi merupakan bagian dari kehidupan remaja putri, keluhannya cenderung bermanifestasi dalam bentuk nyeri tubuh yang dapat mengganggu aktivitas.

Dismenore sangat umum terjadi dan bervariasi di seluruh dunia, dengan masing-masing memiliki prevalensi 45% hingga 97% pada wanita usia reproduksi dan umum terjadi pada remaja. Menurut

Organisasi Kesehatan Dunia, dismenore menyerang sekitar 50% remaja putri pada saat menstruasi. Di Indonesia bahkan mencapai 98,8%. Remaja putri misalnya, hampir setiap minggu nginap di Puskesmas Pambantu (Pustu) Desa Sei Ijum Raya karena keluhan nyeri menstruasi. Dismenorea primer fisiologis terjadi akibat peningkatan prostaglandin selama menstruasi, namun dismenorea skunder adalah kelainan patologis akibat patologi ginekologi seperti endometriosis atau adenomiosis. Prevalensi di Indonesia belum ada data yang baik serta memiliki perbedaan angka. Namun, sebagaimana terlihat pada penelitian di Jawa Tengah, bahwa nyaris separuh wanita Indonesia menderita dismenorea. (Situmorang *et al.*, 2024)

Kontrasepsi hormonal, yang juga berfungsi sebagai metode kontrasepsi, dapat digunakan untuk mengobati dismenore primer. Kontrasepsi hormonal mengandung estrogen dan progesteron, yang mencegah ovulasi dan mencegah nyeri haid. Kontrasepsi ini dapat berupa pil kontrasepsi oral (OCP), patch, atau cincin vagina. Menurut tinjauan dalam basis data Cochrane, pereda nyeri sesuai permintaan (OCP) lebih efektif daripada plasebo untuk menghilangkan nyeri. Namun, meskipun OCP memiliki manfaat, OCP juga memiliki risiko efek samping seperti pendarahan tidak teratur dan sakit kepala. Tidak ada bukti bahwa PCP atau NSAID lebih baik daripada patch. Cincin vagina dan OCP sama efektifnya. Seorang wanita harus berbicara dengan dokternya tentang riwayatnya sebelum memutuskan untuk menggunakan terapi hormonal. (Kirsch *et al.*, 2024)

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode Literatur Studi sebagai pendekatan untuk menemukan dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku swamedikasi remaja putri ketika mereka mengatasi nyeri menstruasi. Literatur Studi dilakukan dengan mengumpulkan artikel ilmiah dari dua sumber, yakni Google Scholar dan PubMed.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel literatur kemudian diinterpretasikan secara naratif untuk memberikan pemahaman yang baik tentang masalah yang dibahas.

Penelitian ini telah melalui proses kaji etik FKM UMJ dengan nomor 10.043.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Swamedikasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri: Review Literatur Terhadap Pola, Faktor Pendorong, Dan Dampak Kesehatan

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Kesimpulan
1.	Safitri	Swamedikasi Dismenore Primer pada Remaja Putri	Seminar Kesehatan Nasional, Vol 3, Desember 2024	Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri menggunakan Tindakan swamedikasi untuk mengobati dismenore primer: minum jamu sebagai pengobatan tradisional sebanyak 18 (45%), alasan penggunaan obat muda, cepat, dan praktis sebanyak 19 (47,5%), memilih jamu kunyit asam sebanyak 22 (55%), sumber informasi untuk mendapatkan obat berdasarkan pengalaman pribadi sebanyak 15 (37,5%), dan tempat mendapatkan obat yaitu sebanyak 14 (4,5%), yaitu kantuk sebanyak 13 (32,5%), dan penyampaian obat dalam kemasan asli, pada suhu kamar, terlindung dari sinar matahari, terhindar dari kelembapan sebanyak 17 (42,5%). Perlu dilakukan sosialisasi lebih lanjut kepada remaja putri agar

				mereka dapat menangani dismenorea primer dengan benar.
2.	Mariyani	Penyuluhan Swamedikasi Penggunaan Tablet Fe Untuk Mengatasi Anemia Pada Remaja Di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo	Vol. 1 No. 2, Juli 2022	Studi ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang swamedikasi penggunaan tablet besi untuk mencegah anemia sangat penting. Hanya beberapa dari mereka yang menjawab bahwa tablet besi sebagai suplemen darah tambahan bermanfaat. Adanya jawaban ini menunjukkan bahwa pemahaman kami tentang swamedikasi terkait oenggunaan tablet besi untuk mencegah anemia pada remaja putri masih sangat sedikit. Sebagian besar subjek penelitian pada remaja mengatakan bahwa mereka belum pernah menerima informasi tentang penggunaan swamedikasi terkait tablet besi yang mereka peroleh, sehingga mereka tidak dapat memahami dengan benar pertanyaan yang dilontarkan oleh peneliti. Remaja putri di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo kabupaten sigi belum memahami anemia dengan benar.
3.	Nurmala Djimbula	Efektivitas Senam Dismenore dan Musi Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja	Vol. 11 No. 1, Juni 2022	Menurut hasil penelitian dan analisis data tentang bagaimana senam dismenore dan musik klasik berkontribusi pada penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa keduanya efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Oleh karena itu, tenaga Kesehatan terutama bidan, harus dididik tentang pentingnya kedua Teknik ini bagi remaja yang mengalami nyeri menstruasi.
4.	Uliarta Marbun	Efektivitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan	Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husda Vol. 11 No. 1, Juni 2022	Penelitian menunjukkan bahwa Latihan akupresur dapat mengurangi nyeri menstruasi. Semua subjek yang menerima akupresur mengalami penurunan dismenorea, yang memungkinkan mereka untuk beraktivitas seperti biasanya. Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur sangat membantu mengurangi dismenorea. Dalam kasus ini, peneliti memberi responden intervensi akupresur pada titik L1 4. Tujuan akupresur pada responden adalah untuk mengurangi dismenorea. Akupresur adalah Teknik pengobatan yang melibatkan menekan, memijat, atau mengurut pada tubuh untuk mengaktifkan

				peredaran energi vital (disebut Chi atau Qi di China atau Jepang). Penekanan titik akurpresur meningkatkan kadar opioid peptide endogenous dan endorfin yang bermanfaat untuk meredakan nyeri dalam darah.
5.	Niken Larasati	Peningkatan Pengetahuan Swamedikasi di Kalangan Remaja	Abdimasku, Vol. 7, No. 1, Januari 2024	Menurut hasil penelitian Widayati (2013), kebanyakan responden mengobati dirinya sendiri setidaknya sekali (50%). 86% responden membeli obat modern, 14% responden membeli obat tradisional. Mayoritas responden mengalami kesembuhan (99%) atau mendapati keluhan menurun pasca pengobatan sendiri. Perilaku pengobatan sendiri pada Masyarakat didukung oleh berbagai faktor. Agar pengobatan sendiri dilakukan dengan baik, penguatan Pendidikan dan informasi sangat diperlukan. Dalam beberapa penelitian, Upaya pengobatan sendiri yang tidak rasional, seperti tidak menggunakan obat sesuai indikasi, mengubah rekomendasi interval dosis, dan menggunakan lebih dari satu jenis kelompok, dapat menyebabkan efek samping negative dan penurunan efektivitas obat.
6.	Erma Yunita	Pengaruh Intervensi Terhadap Pengetahuan Farmasis Remaja Tentang Swamedikasi	JCEE. Vol. 1, No. 1, hal 22-27	Hasil menunjukkan bahwa pretest subjek adalah rata-rata 57,10% dan nilai posttest subjek setelah mendapat materi swamedikasi rata-rata 85,60%. Variasi nilai ini menunjukkan adanya pengaruh atau dampak terhadap pengetahuan subjek tentang swamedikasi. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi pengalaman. Pendidikan dan usia merupakan faktor internal, sedangkan lingkungan sosial budaya merupakan faktor eksternal. Pada sebagian besar kasus, memperoleh informasi lebih mudah bagi yang berpendidikan lebih tinggi. Ada tiga kelompok jenjang Pendidikan berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, yaitu Pendidikan dasar atau rendah (SD-SMP/MTS), pendidikan menengah (SMA/MTS), dan pendidikan tinggi (D3/S1). Dengan bertambahnya usia, maka semakin matang dan kuat berpikir serta bekerja.
7.	Neny Yulisanti	Gambaran Pengetahuan Remaja	PROFESIONAL HEALTH JOURNAL, Vol.	Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 92% remaja putri

		Tentang Penanganan Dismenore secara Swamedikasi (Self Care)	4, No. 1, Desember 2022 (Hal. 162-171)	menjawab dengan benar, dan mereka mengatakan bahwa nyeri haid primer adalah nyeri yang sedikit lebih awal atau bahkan pada saat haid dan berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari. Pemilihan obat untuk pengobatan nyeri haid secara mandiri sangat bergantung pada jenis nyeri haid yang dialami seseorang. Dua jenis nyeri haid adalah nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer terjadi ketika tidak ada kelainan pada kelamin yang terlihat, sedangkan nyeri haid sekunder terjadi ketika ada penyebab yang jelas, seperti kelainan ginekologi seperti endometriosis. Hasil menunjukkan bahwa remaja di Pondok Pesantren Syafiiyah Salafiyah memahami jenis nyeri haid tertentu.
8.	Suti Husaidah Suci Ridmadhanti	Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020	Jurnal Sehat Mandiri, Vol. 16, No. 1, Juni 2021	Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Lembaga Kesehatan Mitra Bunda Batam dari tanggal 20 April hingga 21 Juni 2020. Penelitian ini diklasifikasikan dengan rancangan eksperimen, atau quasi eksperimen. Rencana penelitian disebut rancangan penelitian. Penelitian ini menggunakan satu kelompok pretest-posttest. Metode ini digunakan untuk menentukan hubungan antara terapi akupresur dan tingkat keparahan dismenorea pada mahasiswa kebidanan di Lembaga Kesehatan Mitra Bunda Batam. Dengan demikian, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa analisis perubahan skala nyeri pretest dan posttest kelompok intervensi menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri posttest dan pretest. Hasil pengukuran skala nyeri, dengan rata-rata sebelum akupresur 00,0 dan rata-rata setelah terapi akupresur 25,50 menunjukkan bahwa tingkat nyeri setelah terapi akupresur menurun.
9.	Berliana Cahya Permata	Pengetahuan Sikap dan Perilaku remaja Putri terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (Dismenore) Di SMA 3 Negeri Kota Cilegon	Journal of Pharmacy Vol, 2, No. 3, 2023	Berdasarkan penelitian hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA negri 3 Kota Cilegon terhadap pengobatan sendiri nyeri haid (dismenore) dan perilaku mereka terhadap pengobatan tersebut ditentukan oleh penelitian yang dilakukan. Hasilnya menunjukkan bahwa 110

				responden (45,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, 136 responden (56,0%) memiliki sikap yang cukup, dan 85 responden (35,0%) memiliki perilaku yang kurang. Hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap pengobatan sendiri nyeri haid, juga dikenal sebagai dismenore, berada dalam kategori kuat dan arah membawa positif; lebih banyak pengetahuan responden, lebih tinggi nilai sikap mereka. Namun, dengan koefisien korelasi sebesar 0,827, terlihat bahwa korelasi yang sangat kuat antara pengetahuan dan perilaku dalam penanganan pengobatan untuk nyeri haid, juga dikenal sebagai dismenorea. Dengan kata lain, ada hubungan antara tingkat pengetahuan responden dan nilai perilaku mereka.
10.	Fikria Nur Ramadani	Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah	Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 6, No.2, April 2023	Penelitian ini membahas gaya perawatan diri yang umum digunakan oleh remaja putri yang mengalami nyeri haid, juga dikenal sebagai dismenore. Penelitian ini melibatkan remaja-remaja putri yang mengalami nyeri haid, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Tiga perempuan remaja, atau remaja usia sekolah, akan mengalami nyeri haid. Nyeri haid Dapat disebabkan oleh usia menarche, siklus menstruasi, darah menstruasi, dan riwayat keluarga. Usia menarche, siklus menstruasi, dan laju darah menstruasi juga berperan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche ideal adalah 11,74 tahun untuk responden rata-rata. Nyeri haid lebih sering terjadi pada perempuan yang menarche lebih awal dan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Antara enam dan dua belas bulan setelah menarche, nyeri haid biasanya muncul.
11.	Awallokita Mayangsari	Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi	Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kesehatan Wanita, Vol. 5, No. 1, Tahun 2024	Menurut penelitian yang dilakukan di India, sebagian besar siswa Kesehatan khususnya siswa perempuan (98%) melakukan pengobatan mandiri untuk mengatasi nyeri haid, yang juga dikenal sebagai dismenore. Untuk mengatasi dismenore primer, siswa sekolah menengah yang menderita dismenore primer sering melakukan pengobatan sendiri: 92,5% di Bogor

				dan bahkan 100% di Pekalongan melakukan pengobatan sendiri. Ada yang mengonsumsi obat-obatan (Farmakologi), ada pula yang sebagai terapi komplementer, atay mengonsumsi ramuan herbal tradisional (Nonfarmakologi), atau bahkan keduanya.
12.	Baharuddin J E A Togatorop	Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Desa Ujung Tanduk Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Tentang Swamedikasi Jerawat	Herbal Medicine Journal, Vol. 5, No. 2, Agustus 2022	Hasil survey terkait pengetahuan dan sikap remaja di Desa Ujung Tanduk terhadap Pengobatan Mandiri Jerawat menunjukkan bahwa 64,4% responden ada pengetahuan yang baik, 35,6% responden ada pengetahuan yang cukup, 48,9% responden ada sikapnya yang baik, 33,3% responden ada sikapnya yang cukup, dan 17,8% responden ada sikapnya yang kurang. Dari hasil statistik Chi Square test menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan dan sikap.
13.	Arifah Sri Wahyuni	Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Memilih Obat Swamedikasi Nyeri Haid dan Nyeri Gigi di Desa Ngilas, Klaten Selatan	Indonesia Community Journal, Vol. 3, No. 4, Desember 2023	Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang masih bersekolah menunjukkan bukti pengobatan nyeri. Table 1 menunjukkan bahwa semua subjek tersebut dikategorikan sebagai remaja dengan Pendidikan SMP dan SMA. Kerusakan jaringan, ketidaknyamanan sensorik dan afektif adalah gejala kerusakan jaringan. Ada tiga jenis nyeri: ringan, sedang, dan berat. Nyeri ringan dapat diobati secara mandiri, yang berarti menghilangkan gejala dengan obat-obatan atau metode lain tanpa berkonsultasi dengan dokter. Beberapa remaja putri mengonsumsi obat Pereda nyeri saat menstruasi. Pengobatan sendiri adalah langkah pertama dalam strategi keseimbangan Kesehatan karena menghilangkan keluhan adalah upaya pertama yang dapat dilakukan. Kebanyakan responden mengalami sakit kepala.
14	Yusuf Adi Saputra	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Haid Saat Menstruasi (Dismenore Primer)	Judul Kesehatan Reproduksi Vol. 7, No.3, Desember 2020	Menurut penelitian yang dilakukan mengenai dismenore, remaja yang mengalaminya tidak mencari pertolongan dan tidak ada hubungan antara dismenore dengan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa, di UPTD Wilayah Kerja Puskesmas Jekan Jaya, tingkat pengetahuan pasien mengenai pencegahan PMS dipengaruhi oleh

				Pendidikan Kesehatan tentang dismenore. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode konseling dalam Pendidikan Kesehatan tentang dismenore berdampak pada Upaya para siswa untuk mengurangi rasa sakit yang terkait dengan menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenore primer.
15.	Sri Hayati	Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Dismenore pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung	Jurnal Keperawatan BSI, Vol. VIII No. 1, April 2020	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar atau hampir seluruh (76,1%) dari 89 siswi memiliki keluarga yang menderita dismenore primer. Terdapat korelasi yang signifikan antara latihan fisik dan insiden dismenore primer, menurut perhitungan statistik hasil uji chi-square dengan nilai p sebesar 0,03. Sangat mudah untuk berolahraga, tetapi banyak orang tidak melakukannya untuk menjaga kesehatan mereka. Dengan nilai p 0,998, aktivitas fisik terhadap dismenore primer terlihat sebagai berikut: Sebagian (51%) dari 44 orang yang menjawab berolahraga secara teratur, dan hampir sebagian (43,8%) dari 41 orang yang menjawab tidak berolahraga secara teratur. Ini berbeda dari temuan penelitian karena sebagian besar 51,7% siswi berolahraga secara teratur dan anggota keluarga mereka berolahraga di rumah secara teratur. Sebaliknya, sebagian dari 51,1% siswi tidak berolahraga secara teratur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada lima belas jurnal ilmiah pada tabel diatas, ada tiga kategori utama faktor yang memengaruhi swamedikasi yang dilakukan oleh remaja perempuan saat mengatasi menstruasi mereka. Faktor-faktor ini termasuk pengetahuan, sikap, dan aktivitas serta pengobatan mandiri. Sindrom menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenore ini adalah salah satu masalah medis yang paling sering dialami oleh wanita.

Ini mengenyangkan karena intensitas rendah nyeri perut yang disebabkan oleh prostaglandin. Prostaglandin mengisi lapisan rahim yang rusak selama menstruasi, yang menyebabkan kontraksi otot Rahim. Dalam spasma, aliran darah endometrium dapat menjadi lebih tebal, yang juga dikenal sebagai vasokonstriksi. Spasma otot rahim biasanya tidak terdengar, namun spasma yang berulang dan kuat dapat terjadi. Timbul rasa sakit ketika pasokan darah ke Rahim terganggu. (Wulanda, 2020)

Prostaglandin, stimula yang menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan vasokonstriksi pembuluh darah, diproduksi oleh endometrium pada remaja dengan dismenore primer. Faktor resiko yang dapat meningkatkan intensitas gejala dismenore termasuk menarche dini, durasi menstruasi yang lebih lama, volume kehilangan darah selama menstruasi, merokok, dismenore dalam keluarga, dan penyakit kejiwaan seperti depresi atau kecemasan. Kesehatan fisik dan mental berkurang setelah menstruasi. Kebanyakan wanita mungkin mengalami ketegangan pramenstruasi yang berbeda. Sebelum menstruasi, wanita biasanya mengalami perubahan suasana hati, yang kemudia berhenti setelah menstruasi, gejala fisik seperti menambahnya berat badan, nyeri pada payudara, saki kepala, migrain, dan rasa sakit lainnya dapat terjadi. Selain itu, sering juga mengalami gejala psikologis seperti ketegangan, depresi, kelelahan, dan kurang fokus. (Salamah, 2019)

Faktor resiko yang dapat menyebabkan nyeri haid adalah keturunan dismenore dalam keluarga, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, durasi pendarahan menstruasi, penyikapan asap rokok dan kopi,

dan alexthymia. Lebih dari 50% wanita seluruh dunia menderita dismenore primer. Kira-kira 55% wanita kebawah umur di Indonesia saat ini mengalami patah semangat, dengan rentang variabilitas dari 45 hingga 95 perset. Sekitar 54,89 dari semua kasus dismenore dikategorikan sebagai dismenore primer, sedangkan sisanya dikategorikan sebagai dismenore sekunder. (Fira, Apriza and Wati, 2021)

Selain itu, rajin olahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan yang sehat dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Olahraga juga dapat mengurangi stress, meningkatkan aliran darah, dan melepaskan endofrin, yang dapat meningkatkan mood. Meskipun demikian, kebanyakan wanita yang menderita dismenore tidak mengunjungi dokter, dan sebagian besar memilih untuk mengobati secara mandiri untuk meredakan rasa nyeri. Analgesik, seperti obat antiinflamasi nonsteroid dan parasetamol telah digunakan dalam penelitian lain. (Ullah *et al.*, 2021)

Selain mengganggu aktivitas, dismenore memiliki efek fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi, termasuk kelelahan dan kecenderungan untuk tersinggung. Pengetahuan yang buruk tentang dismenore berkorelasi negatif dengan kemampuan mengendalikan diri; Sebagian besar remaja putri tidak tahu cara mengatasi rasa sakit mereka. Pengetahuan yang cukup dapat membantu menjadi lebih positif dan mengambil tindakan untuk mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh menstruasi. Sayangnya, kebanyakan remaja putri tidak tahu bagaimana mengatasi menstruasi mereka dengan benar, yang dapat menyebabkan banyak masalah. (Mayangsari *et al.*, 2024)

WHO (1998) mengatakan bahwa pengobatan mandiri adalah proses memilih dan menggunakan obat modern, herbal, atau tradisional untuk mengobati penyakit atau gejala seseorang. Ini termasuk dalam kategori inisiatif pengobatan mandiri. Jika dikelola dengan baik, dapat mendukung kesejahteraan masyarakat dan membantu Kesehatan Masyarakat. Namun, perlu diingat bahwa pengobatan mandiri yang salah memiliki efek negatif, terutama pada orang yang dismenore. Oleh karena itu, mendapatkan pengetahuan yang baik tentang pengobatan mandiri untuk dismenore sangat penting. Jika orang lebih memahami tentang pengobatan mandiri, mereka akan lebih baik dalam melakukannya, yang dapat mengurangi resiko membuat kesalahan karena kurangnya pengetahuan tentang obat dan cara menggunakannya. (ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA, 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil 15 kajian literatur diatas bahwa perilaku swamedikasi remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu. Pertama, tingkat pengetahuan yang baik tentang dismenore dan pengobatannya membuat remaja lebih rasional dalam memilih swamedikasi. Kedua, sikap positif terhadap pengobatan mandiri juga berpengaruh. Ketiga, swamedikasi dianggap mudah, cepat, dan terjangkau, sering melibatkan konsumsi obat analgesic, dan terapi non-farmakologis. Gaya hidup juga berperan dalam dismenore. Namun, ada kekurangan informasi yang memadai mengenai swamedikasi yang aman, sehingga edukasi sangat diperlukan. Edukasi yang diperlukan yaitu dengan diadakannya Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah, Edukasi Swamedikasi yang benar, Peningkatan Akses terhadap Informasi Kesehatan, dan Menyediakan Layanan Informasi Remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, A. *et al.* (2023) 'Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Memilih Obat Swamedikasi Nyeri Haid dan Nyeri Gigi di Desa Ngaldas, Klaten Selatan', 3(4), pp. 1554-1560.
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA (2022) 'HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PERILAKU SWAMEDIKASI NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI', 9, pp. 356-363.
- Bsi, J.K. *et al.* (2020) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung', VIII(1), pp. 132-142.
- Cahaya Permata, B., Prapdhani, L. and Hajma, A. (2023) 'Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (Dismenore) Di Sma Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten Knowledge, Attitudes and Behavior of Adolescent Women Towards Self-Medication of Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) in Sma Neg', *Usadha: Journal of Pharmacy*, 2(3), pp. 291-315. Available at: <https://jsr.lib.ums.ac.id/index.php/ujp>.
- Djimbula, N., Kristiarini, J.J. and Ananti, Y. (2022) 'Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 288-296. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>.
- Fira, H., Apriza, A. and Wati, N.K. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu', *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), pp. 400-407. Available at: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>.
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S. and Radulima, L. (2021) 'PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP INTENSITAS NYERI HHAID (DISMENORE) PADA MAHASISWA KEBIDANAN INSTITUT

- KESEHATAN MITRA BUNDA 2020', 16(1), pp. 72–81.
- Kirsch, E. *et al.* (2024) 'Dysmenorrhea, a Narrative Review of Therapeutic Options', (June), pp. 2657–2666.
- Larasati, N., Padmasari, S. and Nova, M.L. (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Swamedikasi di Kalangan Remaja', *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), p. 310. Available at: <https://doi.org/10.62411/ja.v7i1.1866>.
- Marbun, U. and Sari, L.P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 64–69. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>.
- Mariani, Anggi, V. and Marzuki, S.A. (2022) 'Penyuluhan Swamedikasi Penggunaan Tablet Fe Untuk Mengatasi', *Jurnal pengabdian masyarakat*, 1(2), pp. 1–6. Available at: <http://ojs.uib.ac.id/index.php/Abdimas/article/view/1605/1465>.
- Mayangsari, A. *et al.* (2024) 'Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi : Literatur Reviu Self-Medication Behavior of Adolescents to Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea): Literature Review', 5. Available at: <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1974>.
- Nasional, S.K. (2024) 'Swamedikasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri 1,2', 3, pp. 353–360.
- Nur Ramadani, F. *et al.* (2023) 'Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah', *Promotor*, 6(2), pp. 135–140. Available at: <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.237>.
- Penelitian, A. (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)', 7(3), pp. 177–182. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>.
- Salamah, U. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), pp. 123–127. Available at: <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>.
- Situmorang, H. *et al.* (2024) 'Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhoea among medical sectional survey students: a cross- in Indonesia', pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-086052>.
- Susanti, N.Y. (2022) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Penanganan Disminorea Secara Swamedikasi (Self Care)', *Profesional Health Journal*, 4(1), pp. 162–171. Available at: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.
- Togatorop, B.J.E.A. *et al.* (2022) 'Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Desa Ujung Tanduk Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Tentang Swamedikasi Jerawat Tahun 2021', 5, pp. 1–5.
- Ullah, A. *et al.* (2021) 'Prevalence of Dysmenorrhea and Determinants of Pain Intensity Among University-Age Women', 22(September), pp. 2851–2862. Available at: <https://doi.org/10.1093/pm/pnab273>.
- Wulanda, C.A.L.R.H. (2020) '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), pp. 1–11.
- Yunita, E. *et al.* (2019) 'Pengaruh Intervensi Terhadap Pengetahuan Farmasis Remaja Tentang Swamedikasi', *Jurnal Keterlibatan Masyarakat Dan Pekerjaan*, 01(01), pp. 22–27.