

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU SWAMEDIKASI DALAM MENGATASI NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI

Ridha Elhanina Ramadhani *¹

Andriyani ²

Nurmalia Lusida ³

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

*e-mail: ridharamadhani05@gmail.com¹, andriyani@umj.ac.id², nurmalialusida@umj.ac.id³

Abstrak

Nyeri yang terasa pada bagian perut bawah saat menstruasi disebut dismenore. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 98,8%. Dismenore berdampak pada psikologi, fisik, ekonomi, dan sosial. Jika dismenore tidak diobati dengan baik, maka dapat menyebabkan permasalahan baru seperti nyeri tak kunjung sembuh dan efek samping dari obat yang dikonsumsi. Pengobatan dismenore arau nyeri haid dipengaruhi oleh sikap, pengetahuan, dan perilaku remaja putri dalam melakukan swamedikasi. Riset ini bertujuan untuk menganalisis penelitian lima tahun terakhir terkait swamedikasi remaja putri dalam menangani nyeri menstruasi (dysmenorrhea). Literature review melalui 15 jurnal yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi ialah metode yang digunakan pada penelitian ini. Jurnal diambil dari database, misalnya Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengetahuan berkaitan dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore. Penting bagi remaja putri untuk memiliki pengetahuan mengenai penanganan dismenore, dimana penambahan wawasan tersebut dapat diupayakan melalui penyuluhan atau pendekatan pada remaja putri seperti membaca berbagai media, bertanya pada tenaga kesehatan, teman atau keluarga. Oleh karena itu peran keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan teman sangatlah penting untuk penerapan langkah-langkah guna mengatasi masalah kesehatan ini dengan cara yang lebih efisien.

Kata kunci: Dismenore, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri, Swamedikasi

Abstract

Dysmenorrhea is pain felt in the lower abdomen during menstruation. Indonesia has a prevalence of dysmenorrhea reaching 98.8%. Dysmenorrhea has an impact on physical, psychological, social and economic outcomes. Inappropriate dysmenorrhea treatment can result in the emergence of more severe problems such as pain that does not go away to the emergence of new diseases due to the side effects of the drugs used. The treatment of menstrual pain (dysmenorrhea) is influenced by the knowledge, attitudes, and behaviors of adolescent girls in carrying out self-medication actions. The purpose of this study is to analyse research in the last five years related to self-medication of adolescent girls in treating menstrual pain (dysmenorrhea). This study uses a literature review method by analysing 15 journals selected based on inclusion and exclusion criteria. Journals are drawn from databases such as Google Scholar, PubMed, and Science Direct. The results of the study show that there is a relationship between knowledge and adolescent girl's behaviour in overcoming dysmenorrhea. It is important for young women to know dysmenorrhea and the treatment of dysmenorrhea, efforts that can be made to increase the knowledge of women are by counselling or approaching young women to add information such as reading from various media, asking health workers, and family or friend. Therefore, the role of family, school, health workers, and friends is very important for the implementation of measures to address these health problems in a more efficient way.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Self-medication

PENDAHULUAN

Dysmenore artinya Nyeri haid saat menstruasi yang dirasakan di perut bagian bawah muncul sebelum, selama, atau sesudah menstruasi. Dismenore adalah gangguan menstruasi paling umum pada wanita dewasa, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kinerja akademik (Azzulfa, 20219). Salah satu penyebab dismenore adalah faktor psikologis. Stres adalah

respons fisiologis, psikologis, dan perilaku terhadap tekanan internal dan eksternal (Artawan et al., 2022)

Bedasarkan penyebabnya dismenore dapat dibagi menjadi dua jenis: dismenore primer dan sekunder. Yang pertama terkait dengan masalah emosional dan kejiwaan yang tidak stabil yang terjadi pada remaja perempuan ketika mereka tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang menstruasi mereka. Yang kedua terkait dengan kelainan panggul seperti endometriosis, malposisi rahim, stenosis serviks, dan mioma rahim (tumor jinak rahim) dapat menyebabkan nyeri (Budi Pertami & Malang Jurusan Keperawatan, 2020)

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada dismenore, yakni psikologis, endokrin yang terjadi karena kontraksi berlebihan dari uterus, dan prostaglandin yakni nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin saat haid.

Data yang dikeluarkan pada tahun 2020 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 90 persen wanita mengalami dismenore pada setiap siklus menstruasi, dengan 10-16 persen wanita mengalami keluhan dismenore yang parah. Dismenore adalah masalah yang sangat umum di seluruh dunia. Antara 45% dan 97% wanita di Eropa mengalami dismenore. Finlandia memiliki prevalensi tertinggi (94%), sedangkan Bulgari memiliki yang terendah (8,8%). Lebih dari 50% wanita mengalami dismenore, menurut banyak studi epidemiologi yang dilakukan berbagai negara, termasuk Mesir, dimana itu mempengaruhi 71,6% wanita dalam berbagai tingkatan. Di India, prevalensi kondisi ini adalah 73,83%. Di Indonesia, tinggi kejadian dismenore adalah 64,25% yang terdiri dari 54,89%, dismenore primer dan 9,36% dismenor sekunder. Data terbaru dari Provinsi Bali pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 48,5% wanita disana mengalami dismenore.

Wanita muda yang mengalami dismenore mungkin tidak menyadari bahwa mereka memiliki konsekuensi yang dapat membahayakannya. Salah satu masalah yang paling umum ialah fokus mereka akan hilang dan keinginan mereka untuk belajar akan berkurang, yang membuat sulit bagi mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan bahkan sering menyebabkan ketidakhadiran sekolah. Selain itu, dismenore primer pada remaja yang tidak dicegah akan meningkatkan resiko infertilitas atau ketidaksuburan (Fatimah et al., 2024)

Remaja putri tidak melaporkan atau mencari bantuan medis karena nyeri haid sering dianggap normal. Untuk menangani gejala menstruasi mereka, kebanyakan remaja putri menggunakan informasi dari internet dari pada mencari nasihat medis. Remaja yang mengalami dismenore cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk, meskipun terlihat tidak berbahaya dan alami (Handra & Yeni, 2024). Remaja perempuan yang mengalami nyeri haid sering mengabaikan gejalanya sampai mereka hilang sendiri. Mereka percaya bahwa dismenore adalah hal yang normal dan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Meskipun ada resiko baik di tingkat individu maupun masyarakat, beberapa individu melakukan perilaku mencari kesehatan secara mandiri melalui metode pengobatan sendiri. Sebenarnya, masih sedikit wanita muda yang tahu bagaimana menangani dismenore (Mayangsari et al., 2024)

Perilaku swamedikasi pada masyarakat Indonesia memiliki tingkat yang cukup tinggi. Lebih dari 79% orang Indonesia mengobati keluhan mereka sendiri dalam sebulan terakhir, menurut hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2021-2023 (BPS, 2024). Orang dewasa dan remaja keduanya melakukan hal ini. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah sering melakukan perilaku pengobatan sendiri, meskipun pada usia ini sebenarnya tidak diperbolehkan melakukannya karena pengetahuan yang terbatas. Ini menyebabkan kekhawatiran tentang terapi obat yang tidak tepat atau toksisitas diri menjadi masalah kesehatan di kemudian hari (Mayangsari et al., 2024)

METODE

Penelitian ini memanfaatkan metodologi tinjauan literature melalui pencarian artikel di tiga sumber database digital, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel ini ialah istilah Bahasa Inggris seperti "self-medication", "dysmenorrhea", dan "adolescence", serta istilah Bahasa Indonesia seperti "swamedikasi", "dismenore", dan "remaja". Setelah mendapatkan artikel, maka dilanjutkan penggunaan kriteria

inklusi dan eksklusi misalnya berbahasa Indonesia atau Inggris, tersedia secara terbuka (open access), dapat diakses dalam bentuk teks lengkap, diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, serta relevan dengan topik perilaku swamedikasi remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi (dismenore). Sebaliknya, artikel yang berasal dari repository atau tidak dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau tidak terkait dengan tema penelitian akan dikeluarkan dari kajian (eksklusi). Penelitian ini dibuat dari bulan April 2025 hingga Mei 2025. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik FKM UMJ dengan nomor kaji etik 10.052.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Kajian literature ini dilakukan guna mendapatkan kesimpulan mengenai apa swamedikasi remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi (dismenore). Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam tabel 1 dibawah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Luluk Eka Meylawati, Fitri Anggraeni.	Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mengatasi Dismenorea Primer pada Remaja	Jurnal Wacana Kesehatan Volume 6, Nomor 1, Juli 2021. Halaman 35-36	<i>Cross Sectional</i>	ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mengatasi Dismenore Primer pada Remaja. Perawat diharapkan dapat melakukan pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi serta penanganan tentang dismenorea untuk meningkatkan pengetahuan remaja. (Meylawati & Anggraeni, 2021)
2.	Syahida Nur Ma'arip, Kusharisupeni, Luknis Sabri	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 180 Jakarta Timur Tahun 2020	Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan Vol. 12, No. 3 September 2022. Halaman 247-249	Kuantitatif, <i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian ini terdapat bahwa 82 orang remaja (73,9%) yang mempunyai penanganan dismenorea kurang baik dan terdapat 29 orang remaja (26,1%) yang mempunyai penanganan dismenorea baik. Hasil analisis bivariante uji chi-square menunjukkan bahwa yang berhubungan adalah pengetahuan, sikap, olahraga, paparan informasi, dukungan keluarga, dan dukunga teman.

					Sedangkan hasil regresi logistic menunjukkan bahwa variabel dominan adalah dukungan keluarga. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa penanganan dismenorea pada remaja putri dipengaruhi oleh dukungan keluarga. (Ma'arip et al., 2022)
3.	Mila Karmila, Hermanto, Kristin Rosela	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenorea di SMPN 2 Mentaya Hilir Selatan	Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2 Tahun 2024 Halaman 1732-1736	Kuantitatif, Cross Sectional	Hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang dismenore dengan kategori cukup sebanyak 26 (57,8%), kurang 11 (24,4%), baik 8 (17,8%). Perilaku positif dalam mengatasi dismenore sebanyak 31 (68,9%) dan perilaku negatif 14 (31,1%). Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore dengan p-value 0,000. Disarankan untuk memberikan edukasi dismenore melalui berbagai metode seperti penyuluhan, pemberian leaflet, poster dan booklet. (Mengatasi et al., 2024)
4.	Fikria Nur Ramadhani, Fitri Khoiriyah Parindun, Resty Jayanti, Eprilda Prisella, Kayla Rahmawati	Prevelensi dan Self-Care Praticice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah	Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia Vol. 6, No. 2, April 2023, pp, 135-140 Halaman 136-139	Analitik Deskriptif	Dari 27 orang remaja putri, 25 orang mengalami nyeri haid saat menstruasi dan melakukan praktik <i>self-care</i> baik dengan metode farmakologis dan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid. Kesimpulan: Nyeri haid

					merupakan permasalahan yang umum terjadi pada remaja putri, dalam upaya mengatasi nyeri haid remaja putri melakukan praktik <i>self-care</i> untuk mengatasinya. (Nur Ramadani et al., 2023)
5.	Berliana Cahya Permata, Lilla Prapdhani Agni Hajma	Pengentahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri terhadap Swamedakasi Nyeri Haid (Dismenorea) di SMA Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten	Usadha: Journal of Pharmacy. Vol. 2, No. 3, (2023). Halaman 301-303	Deskriptif Analitik, <i>Cross Sectional</i>	Adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dan perilaku dengan masing-masing nilai p value sebesar 0,000. Nilai signifikansi 0,000 menunjukkan arah hubungan yang positif artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja putri SMA Negeri 3 Kota Cilegon terhadap swamedikasi nyeri haid (dismenore) maka sikap dan perilakunya juga akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. (Cahya Permata et al., 2023)
6.	Riani Riani, Hikmah Ifayanti, Yona Desni Sagita, Rini Palupi	Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Penanganan Dismenorea pada Siswa Perempuan SMP Ma'arif 01 Seputih Raman	Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 19, No. 1 Maret 2024, Hal. 32-37	Observasional Analitik	Penanganan dismenore oleh siswi kurang baik sebanyak 53 siswi (63,9%), sedangkan yang melakukan penanganan dengan baik hanya 30 siswi (36,1). Sebanyak 19 siswi memiliki sikap penanganan dismenore positif dan 64 siswi dengan penanganan negatif. Analisis bivariate menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan siswi terhadap penanganan dismenore (P value 0,048). Sehingga

					perlunya peningkatan pengetahuan siswi terhadap penanganan dismenore. (Riani Riani et al., 2024)
7.	Sumirah Budi Pertami, Budiono	Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “Sasedy” (Sanggar Senam <i>Dysmenorrhea</i>) untuk Mengatasi <i>Dysmenorrhea</i>	Jurnal Idaman, Volume 4, No. 1, April 2020 : 19-30	Persuasif Edukatif	Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabmas tentang Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “Sasedy” (Sanggar Senam <i>Dysmenorrhea</i>) Untuk Mengatasi <i>Dysmenorrhea</i> Di SMAN 1 Lawang, terlihat perbedaan jumlah yang cukup signifikan pada pengetahuan dan sikap siswi dalam mengatasi <i>Dysmenorrhea</i>. Hasil kegiatan Pengabmas Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “Sasedy” (Sanggar Senam <i>Dysmenorrhea</i>) Untuk Mengatasi <i>Dysmenorrhea</i> Di SMAN 1 Lawang, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan sikap siswi dalam mengatasi dysmenorrhea melalui senam dysmenorrhea. (Budi Pertami & Malang Jurusan Keperawatan, 2020)
8.	Widhy Rahmadilla Garnadi, Davit Nugraha, Nurhidayati Harun, Rian Ismail	Gambaran Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea terhadap Perilaku Swamedikasi Primer Siswi Kelas VII SMPN 1	Pharmacy Genius Vo;. 02, No. 03, Hal. 208-218 Tahun 2023	Pre Experimenta	Swamedika dismenore pada siswi SMPN 1 Padaherang masing-masing mayoritas memilih feminax sebagai pilihan obat, apotek sebagai sumber mendapatkan obat, informasi teman atau keluarga sebagai

		Padaherang T.A 2022/2023			pertimbangan memilih obat, anggapan penyakit ringan sebagai alasan melakukan swamedikasi , memiliki skala nyeri katagori ringan dan memperoleh hasil swamedikasi yaitu rasa sakit berkurang . (Garnadi et al., 2023)
9.	Safitri, Fatihatul Hayati	Swamedikasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri	Prosiding Seminar Kesehatan Nasional, Vol 3, Desember 2024	Obsevasio nal, Analisis Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanganan yang dilakukan dalam mengatasi dismenore yang dialami yaitu penggunaan obat tradisional minum jamu sebanyak (45%). Alasan penggunaan obat mudah, cepat, dan praktis (47,5%), pemilihan obat berupa jamu kunyit asam (55%), sumber informasi untuk mendapatkan obat berdasarkan pengalaman pribadi sebanyak 15 (37,5%), tempat mendapatkan obat yaitu apotik (35%), jangka waktu penggunaan obat pada hari ke 1-3 haid (82,5%), tindaklanjut setelah melakukan swamedikasi memilih untuk tidak ke pelayanan kesehatan (87,5%), efek samping obat yaitu kantuk (32,5), dan penyimpanan obat dalam kemasan asli, pada suhu kamar, terlindung dari matahari, terhindar dari kelembapan sebanyak (42,5%). Perlu dilakukan sosialisasi lebih lanjut

					kepada remaja putri agar dapat melakukan penanganan dismenore primer dengan benar. (Nasional, 2024)
10.	Devi Andra Puspita, Hadi Purwanto, Aby Yazid Al Busthomy Rofi'I	Gambaran Pengetahuan dan Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban	Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol. 6, No. 2, Juli 2022	Deskriptif, Cross Sectional	Hampir setengahnya remaja putri berpengetahuan baik tentang dismenore 45% dan setengahnya remaja putri memiliki pengetahuan penanganan dismenore kurang 50%. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penting bagi remaja putri untuk mengetahui dismenore dan penanganannya. Kurangnya pengetahuan dismenore dan pengetahuan penanganan dismenore dikarenakan kurangnya paparan informasi, pendidikan kesehatan, dan pengalaman. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri yaitu dengan penyuluhan atau melakukan pendekatan kepada remaja putri untuk menambah informasi seperti membaca dari berbagai media, bertanya kepada tenaga kesehatan, keluarga atau teman. (Puspita, 2022)
11.	Lulu Mamlukah Rosmayanti	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penanganan Nyeri Haid (Dismenore)	Jurnal Kesehatan Rajawali Volume 11, No 1 Maret	Analitik, Cross Sectional	Hasil penelitian lebih dari separoh (72%) siswi di MTS Ar-Rahmah Jakarta Timur mempunyai pengetahuan rendah.

		pada Siswi Kelas VII di MTS Ar-Rahmah Jakarta Timur			Dan lebih dari separoh (68%) siswi di MTS Ar-Rahmah Jakarta Timur mempunyai sikap negatif. Lebih dari separoh (62%) siswi di MTS Ar-Rahmah Jakarta Timur tidak terpapar informasi. Lebih dari separoh (56%) siswi di MTS Ar-Rahmah Jakarta Timur tidak dapat menangani nyeri haid dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian faktor yang berperan dalam penanganan nyeri haid yaitu faktor pengetahuan. (Rosmayanti, 2021)
12.	Vinny Indah Pradini, Faried Rahman Hidayat	Hubungan Nyeri Haid dan Perilaku Penanganan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda	Borneo Student Research	Deskriptif Korelatif	Hasil penelitian hubungan nyeri haid dan perilaku tentang penanganan dismenore dengan aktivitas belajar pada mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. Hasil uji statistik menunjukkan hasil P value adalah 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara nyeri haid dengan aktivitas belajar pada mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. (Pradini & Faried Rahman Hidayat, 2020)
13.	Karunia Natalia Manafe, Apris A. Adu, Helga J. N. Ndun	Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat	Media Kesehatan Masyarakat Vol	<i>Quasi Experiment al</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswi

		Pengetahuan Remaja tentang Dismenorea dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang	3, No 3, 2021 : Hal 258-265		setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan nilai rata-rata (mean) pada pretest sebesar 69,26, meningkat menjadi 88,9 pada posttest. Dengan nilai signifikan $p=0,000$ atau lebih kecil ($<$) nilai $\alpha=0,05$. Jadi pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi. (Manafe et al., 2021)
14.	Vicenzo De Sanctis, Ashraf T Soliman, Shahin a Daar, Salvatore Di Maio, Rania Elalaily, Bernadette Fiscina, Christos Kattamis	<i>Prevelen, Attitude and Practice pf Self-Medication Among Adolescents and Paradigm of Dymenorrhea Self-Care Management in Different Countries</i>	Acta Biomed 2020; Vol. 91, N. 1: 182-192	Cross Sectional	Sikap terhadap pengobatan dipengaruhi oleh faktor budaya, etnis, dan agama. Beberapa gadis mendiskusikan dismenorea dengan keluarga dan teman, dan mayoritas mungkin tidak mencari nasihat medis. Karena dismenorea merupakan masalah umum bagi remaja, penting bagi para gadis ini untuk menyadari gejala-gejala menstruasi yang normal dan tidak normal. Berdasarkan temuan-temuan ini, peran keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan otoritas kesehatan sangatlah penting untuk penerapan langkah-langkah guna mengatasi masalah kesehatan ini dengan cara yang lebih efisien. (de Sanctis et al., 2020)

15.	Jyoti Prabha Bharati, Sanjay Ulak, Merina Vaidya Shrestha, Sanjay Mani Dixit, Anna Acharya, Ashish Bhattarai	<i>Self-Medication in Primary Dysmenorrhea among Medical and Nursing Undergraduate Student of a Trtiary Care Hospital: A Descriptive Cross-sectional Study</i>	J Nepal Med Assoc 2021;59(228): 537-41	<i>Descriptive Cross-sectional</i>	Praktik pengobatan sendiri untuk dismenore dilaporkan pada 175 (65%) siswa. Si Prevalensi nyeri ringan atau sedang umumnya hadir pada kelompok usia 21-25 tahun. biasanya Digunakan untuk pengobatan sendiri adalah asam mefenamat 121 (48%), diikuti oleh ibuprofen 51 (20,3%) dan parasetamol 41 (16,3%). (Bharati et al., 2021)
-----	--	--	--	------------------------------------	---

Berdasarkan hasil table 1 dengan 15 jurnal penelitian di atas. Ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja, serta faktor budaya, etnis, agama, dukungan orangtua, dan teman. Kesimpulannya, wawasan mengenai dismoenorea dan penanganannya sangat penting untuk remaja putri. Wawasan yang kurang mengenai dismenorea dan penanganannya terjadi akibat kurangnya paparan informasi, pendidikan kesehatan, serta pengalaman. Peningkatan wawasan dismenorea dapat diupayakan melalui penyuluhan atau pendekatan kepada remaja putri, misalnya membaca dari berbagai media, bertanya kepada tenaga kesehatan, teman, atau keluarga.

Budaya, etnis dan agama mempengaruhi persepsi tentang perlakuan. Beberapa gadis berbicara tentang dismenore dengan teman dan keluarga mereka, dan kebanyakan dari mereka mungkin tidak mencari nasihat medis. Sangat penting bagi remaja untuk memahami gejala menstruasi normal dan abnormal karena dismeore adalah masalah yang umum bagi mereka. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan lembaga kesehatan sangat penting dalam melaksanakan tindakan yang lebih efisien untuk mengatasi masalah kesehatan ini (de Sanctis et al., 2020)

Seseorang akan mengalami perubahan fisik dan mental seiring bertambahnya usia. Perubahan dalam ukuran dan bentuk yang disebabkan oleh fungsi organ yang semakin matang menunjukkan pertumbuhan aspek fisik. Sementara itu, perubahan dalam berfikir akan menunjukkan pertumbuhan aspek psikologis. Dengan bertambahnya usia, semakin banyak pengalaman dan pengetahuan akan diperoleh, yang berdampak pada tingkat kematangan dan intelektual. Tingkat pengetahuan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh usia mereka. Menerima informasi akan lebih mudah bagi orang dewasa daripada usia yang lebih muda (Meylawati & Anggraeni, 2021)

Meskipun menstruasi primer dapat mengganggu kehidupan seseorang, hanya sedikit wanita yang mendapatkan perawatan medis untuk mengelola gejalanya. Sebuah penelitian telah menemukan Sembilan alasan mengapa wanita yang mengalami dismenore primer tidak pergi ke dokter yang mereka butuhkan: (1) mereka percaya bahwa gejalanya normal; (2) mereka lebih suka mengendalikan gejala mereka sendiri; (3) mereka tidak memiliki banyak sumber daya; (4) mereka percaya bahwa penyediaan layanan kesehatan tidak akan membantu mereka; (5) mereka tidak tahu pilihan pengobatan; (6) mereka piker gejalanya dapat ditoleransi; dan (7) mereka waspada terhadap pengobatan yang tidak efektif. Oleh karena itu, remaja perempuan lebih cenderung melakukan pengobatan sendiri untuk mengurangi nyeri haid mereka (Mayangsari et al., 2024)

Mengetahui adalah hasil dari pengetahuan, menurut Notoadmodjo, (2014) dalam Hasibuan, (2018). Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pendidikan, pekerjaan, informasi atau media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia. Informasi adalah salah satu faktor yang paling penting. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah bagi orang tersebut untuk menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki (Nasikhatun, Sari, and Prastiwi 2021). Anda memiliki lebih banyak pengetahuan jika anda memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi dan lebih mudah diterima. Wanita muda yang sangat ingin tahu akan bertanya kepada orang tua atau guru sekolah mereka tentang masalah nyeri haid mereka. Selain itu, remaja perempuan mengetahui tentang nyeri haid melalui internet dan media massa (Nurmaliza et al., 2022)

Pengobatan dismenore diklasifikasikan menjadi dua kategori: farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis melibatkan penggunaan obat penghilang rasa sakit, sedangkan non-farmakologis melibatkan melakukan terapi tanpa menggunakan obat. Terapi analgesik dapat digunakan untuk mengobati nyeri secara farmakologis, tetapi dapat menyebabkan efek samping seperti masalah pada sistem pencernaan seperti mual, diare, muntah, dyspepsia, dan gejala iritasi mukosa lambung lainnya. Selain itu, obat tradisional seperti minuman kunyit juga dapat digunakan sebagai penghilang rasa sakit. Namun, pemrosesan yang tidak higienis dapat menyebabkan penyakit lain karena adanya mikroba yang merugikan bagi tubuh. Terapi non-farmakologis untuk dismenore dilakukan tanpa obat. Terapi non-farmakologi menggunakan proses fisiologis, seperti kompres hangat atau dingin, teknik relaksasi, pijat gangguan, yoga, dan olahraga (Manafe et al., 2021)

Dalam pengobatan dismenore, baik terapi farmakologis atau non-farmakologis (Sharghi et al., 2019). Terapi farmakologis termasuk pemberian analgesik, terapi hormon, atau obat prostaglandin nonsteroid. Terapi non-farmakologis termasuk olahraga, kompres hangat, terapi music, relaksasi, dan minum minuman herbal. Metode non-farmakologis sering dipilih karena aman, mudah diakses, dan tidak memiliki efek samping (Nasional, 2024)

Proses pengambilan keputusan seseorang akan dipengaruhi oleh tindakan yang mereka ambil berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki sebelumnya. Pengetahuan tentang dismenore remaja juga akan mempengaruhi sikap mereka terhadap pengobatan dismenore jika mereka tidak memiliki komorbiditas. Pengetahuan yang mereka miliki mempengaruhi perspektif mereka tentang mengatasi dismenore. Remaja memiliki sikap yang lebih baik jika mereka tahu banyak tentang dismenore, tetapi jika mereka tidak tahu banyak, sikapnya lebih negatif (Meylawati & Anggraeni, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature 15 jurnal menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan perilaku remaja dalam menangani dismenore. Penting bagi remaja putri untuk mengetahui dismenore dan penanganannya, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri yaitu dengan penyuluhan atau melakukan pendekatan kepada remaja putri untuk menambah informasi seperti membaca dari berbagai media, bertanya kepada tenaga kesehatan, dan keluarga atau teman. Oleh karena itu peran keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan teman sangatlah penting untuk penerapan langkah-langkah guna mengatasi masalah kesehatan ini dengan cara yang lebih efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Bharati, J. P., Ulak, S., Shrestha, M. V., Dixit, S. M., Acharya, A., & Bhattarai, A. (2021). Self-medication in primary dysmenorrhea among medical and nursing undergraduate students of a tertiary care hospital: A descriptive cross-sectional study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 59(238), 537–541. <https://doi.org/10.31729/jnma.6397>

- Budi Pertami, S., & Malang Jurusan Keperawatan, P. (2020). *PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI MELALUI PEMBENTUKAN "SASEDY" (SANGGAR SENAM DYSMENORRHEA) UNTUK MENGATASI DYSMENORRHEA Empowering Daughters Through The Formation Of "SASEDY" (Sanggar Senam Dysmenorrhea) To Overcome Dysmenorrhea*. 4(1), 19–30.
- Cahya Permata, B., Prapdhani, L., & 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 (Dysmenorrhore) in Sma Neg. *Usadha: Journal of Pharmacy*, 2(3), 291–315. <https://jsr.lib.ums.ac.id/index.php/ujp>
- de Sanctis, V., Soliman, A. T., Daar, S., Di Maio, S., Elalaily, R., Fiscina, B., & Kattamis, C. (2020). Prevalence, attitude and practice of self-medication among adolescents and the paradigm of dysmenorrhea self-care management in different countries. *Acta Biomedica*, 91(1), 182–192. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9242>
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Garnadi, W. R., Nugraha, D., Harun, N., & Ismail, R. (2023). Gambaran Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Terhadap Perilaku Swamedikasi Primer Siswi Kelas Viii Smpn 1 Padaherang T.A 2022/2023 Kecamatan Padaherang Kabupaten Pangandaran. *Pharmacy Genius*, 2(3), 208–218. <https://doi.org/10.56359/pharmgen.v2i3.298>
- Ma'arip, S. N., Kusharisupeni, K., & Sabri, L. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 180 Jakarta Timur Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(3), 244–253. <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i3.2246>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Mayangsari, A., Ayubi, D., Ilmu, M., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2024). *Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi : Literatur Reviu Self-Medication Behavior of Adolescents to Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) : Literature Review*. 5. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1974>
- Mengatasi, D., Di, D., & Mentaya, S. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri*. 8, 1732–1736.
- Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
- Nasional, S. K. (2024). *Swamedikasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri 1,2. 3*, 353–360.
- Nur Ramadani, F., Khoiriyah Parinduri, F., Jayanti, R., Prisella, E., & Rahmawati, K. (2023). Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah. *Promotor*, 6(2), 135–140. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.237>
- Nurmaliza, N., Yusmaharani, Y., & Ratih, R. H. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Tentang Mengatasi Dismenorea. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 95–104. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2531>
- Pradini, V. I., & Faried Rahman Hidayat. (2020). Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang Penanganan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2174–2180.
- Puspita, D. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 117. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642>
- Riani Riani, Hikmah Ifayanti, Yona Desni Sagita, & Rini Palupi. (2024). Hubungan Pengetahuan

Dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore Pada Siswa Perempuan Smp Ma'Arif 01 Seputih Raman. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 32-37. <https://doi.org/10.61902/motorik.v19i1.974>

Rosmayanti, L. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswa Kelas VII DI MTs. Ar-Rahmah Jakarta Timur. *Kesehatan Rajawali*, 11(1), 59-67. <http://ojs.rajawali.ac.id>