

Studi Faktor yang Mempengaruhi Swamedikasi Remaja Putri dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi

Riza Elhanina Ramadhani*¹

Andriyani²

Nurmalia Lusida³

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

*e-mail: rizaelhanina10@gmail.com ¹, andriyani@umj.ac.id ², nurmalialusida@umj.ac.id ³

Abstrak

Dismenorea adalah kondisi nyeri yang dirasakan sebelum, selama, dan setelah haid, khususnya di area perut bagian bawah, yang cenderung bersifat terus menerus. Ini adalah masalah ginekologis yang umum dialami oleh wanita remaja maupun dewasa. Ada dua jenis dismenorea, yaitu primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ genital. Tingkat nyeri yang dialami dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku swamedikasi remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi. Metode yang digunakan adalah studi literatur, dengan mencari 15 jurnal dari empat sumber, yaitu Google Scholar, PubMed, DOAJ, dan Garuda. Penelitian ini juga telah menjalani proses kaji etik di FKM UMJ dengan nomor kaji etik 10. 051. C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mendapatkan informasi mengenai menstruasi dan masalah yang berkaitan, termasuk dismenorea, dari orang-orang terdekat seperti keluarga atau melalui media sosial. Dalam mengatasi nyeri haid, mereka menggunakan dua metode, yaitu farmakologi, seperti pemberian obat analgesik, dan non-farmakologi, seperti kompres botol hangat di perut. Penting untuk memberikan edukasi terkait penggunaan metode farmakologi agar dapat menghindari efek samping, seperti kecanduan obat, diare, komplikasi ginjal, kerusakan hati, serta gangguan tidur dan pencernaan.

Kata Kunci: Dismenore, Nyeri Haid, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is a painful condition felt before, during, and after menstruation, especially in the lower abdominal area, which tends to be continuous. This is a gynecological problem that is commonly experienced by adolescent and adult women. There are two types of dysmenorrhea, namely primary and secondary. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the absence of abnormalities in the genital organs. The level of pain experienced can vary, ranging from mild to severe. This study aims to research and analyze the factors that affect the self-medication behavior of adolescent girls in overcoming menstrual pain. The method used was a literature study, by searching 15 journals from four sources, namely Google Scholar, PubMed, DOAJ, and Garuda. This research has also undergone an ethics review process at FKM UMJ with an ethics review number 10. 051. C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. The results of the study showed that young women were informed about menstruation and related problems, including dysmenorrhea, from close people such as family or through social media. In dealing with menstrual pain, they used two methods, namely pharmacology, such as the administration of analgesic drugs, and non-pharmacology, such as warm bottle compresses in the abdomen. It is important to provide education regarding the use of pharmacological methods in order to avoid side effects, such as drug addiction, diarrhea, kidney complications, liver damage, and sleep and digestive disorders.

Keywords: Adolescent girls, Dysmenorrhea, Menstrual pain

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa di mana terjadi pertumbuhan yang cepat, termasuk fungsi reproduksi yang berdampak pada perkembangan fisik, mental dan sosial. Salah satu perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah menstruasi, yang merupakan fase penting dari perkembangan mental dan fisik seseorang. Menstruasi adalah salah satu perubahan yang terjadi pada masa remaja. Bagi remaja perempuan, menstruasi adalah fase penting dari perkembangan seksual. (Nurmaliza et al., 2022)

Siklus menstruasi adalah proses di mana dinding Rahim (endometrium) meluruh dan meninggalkan tubuh melalui vagina, ini tidak terjadi selama kehamilan. Karena setiap wanita mengalami menstruasi selama periode di mana sistem reproduksinya aktif, mulai dari pubertas hingga menopause, menstruasi terjadi secara alami. Masa menstruasi mulai terjadi untuk pertama kalinya (menarche) sekitar usia dua belas hingga lima belas tahun dan berlanjut hingga menopause empat puluh lima hingga lima puluh tahun. Wanita biasanya mengalami nyeri haid selama menstruasi pada hari pertama menstruasi, yang disebut dismenore atau dismenorea. (Mayangsari et al., 2024)

Nyeri terus menerus di bagian bawah perut yang dapat terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi dikenal sebagai dismenore. Dismenore adalah masalah ginekologi yang umumnya terjadi pada wanita remaja atau dewasa. Terdapat dua jenis dismenore: primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak memiliki perubahan pada organ genital. Nyeri dismenore dapat ringan, sedang, atau berat. Remaja yang pernah menstruasi atau mengalami kram atau nyeri di bongkang sebelum atau selama menstruasi juga dapat mengalami keluhan lain seperti mual, muntah, diare, pusing bahkan sampai pingsan. Dismenore sangat umum di seluruh dunia. Lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid secara umum. (Juwita, 2023)

Faktor internal dan eksternal mempengaruhi dismenore. Faktor internal termasuk usia menarche, Riwayat keluarga, lamanya menstruasi, kebiasaan olahraga, dan faktor eksternal termasuk stress, status gizi, dan makanan cepat saji. Secara umum, dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin sebagai akibat dari penurunan hormon estrogen dan progesterone. Ini menyebabkan endometrium bengkak dan mati karena tidak dibuahi, dan peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim. Ada dampak pada kasus dismenore pada remaja. Salah satu efek yang dapat terjadi adalah konflik emosional, ketegangan dan kecemasan. Konflik ini akan mempengaruhi keterampilan dan kemampuan remaja. (Juwita, 2023)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini, angka kejadian dismenore di seluruh dunia tergolong tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri saat haid. Pada wanita muda, insiden dismenore berkisar antara 16,8% hingga 81%. Di negara-negara Eropa, dismenore tercatat terjadi pada 45% hingga 97% wanita, dengan prevalensi terendah ditemukan di Bulgaria sebesar 8,8% dan tertinggi di Finlandia mencapai 94%. Sekitar 10-15% dari mereka mengalami dismenore yang tergolong berat. Di Indonesia, kejadian nyeri haid diperkirakan mencapai sekitar 55%, dengan angka yang lebih tinggi di Jawa Tengah sebesar 56%, di Jawa Barat 54,9%, dan di Kota Bekasi, jumlah remaja yang mengalami dismenore mencapai 63,2%. Tingkat kejadian dismenore di Indonesia berkisar antara 45% hingga 95%. Dari segi pengobatan, 51,2% wanita menggunakan terapi obat, sementara 24,7% melakukan relaksasi dan 24,1% menggunakan pengalihan atau gangguan untuk mengatasi nyeri. Dismenore juga dialami oleh remaja perempuan dengan tingkat stres yang bervariasi, yaitu 22% dengan stres rendah, 29% dengan stres sedang, dan 44% dengan tingkat stres tinggi. (Nurmaliza et al., 2022)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur studi dengan melakukan pencarian data data dari artikel atau jurnal penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dengan mengidentifikasi dan menganalisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) di empat sumber yaitu Google Scholar, PubMed, DOAJ dan Garuda. Penelitian ini diambil dari sumber 5 tahun terakhir dari masing masing jurnal dengan menggunakan kata kunci "faktor nyeri menstruasi", "dysmenorrhea", "self medication dysmenorrhea", "faktor menangani dismenore", "menangani

dismenore", "swamedikasi". Setelah mendapatkan artikel, maka dilanjutkan penggunaan kriteria inklusi dan eksklusi seperti bahasa Indonesia atau Inggris, tersedia secara terbuka (open access), dapat diakses dalam bentuk teks lengkap, diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Penelitian ini dibuat dari bulan Januari sampai April 2025. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik FKM UMJ dengan nomer kaji etik 10.051.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi	Kesimpulan
1.	Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, Satra Yunola	Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri	Jurnal `Aisyiyah Medika Volume 8, Nomor 2, Agustus 2023	Dari hasil analisis ditemukan ada hubungan bermakna antara usia menstruasi (p value = $0,021 \leq \alpha 0,05$), lama menstruasi (p value = $0,029 \leq \alpha 0,05$) Riwayat keluarga (p value = $0,003 \leq \alpha 0,05$) dengan kejadian dismenore. Kesimpulan ada hubungan bermakna antara usia menarche, lama menstruasi, Riwayat keluarga dengan kejadian dismenore di MAN 1 OKU Tahun 2021. (Sari et al. 2023)
2.	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	Sikap seseorang dalam mengatasi dismenore bisa dipengaruhi oleh banyak hal antara lain yaitu wawasan yang dimilikinya, informasi yang didapat dari orang terdekat , media komunikasi baik itu cetak maupun elektronik, tempat dia menuntut ilmu baik formal maupun agama. Sikap akan terbentuk dengan adanya peristiwa yang kita alami secara pribadi apalagi melibatkan hal-hal yang sangat emosional. Informasi yang didapatkan dari orang yang kita anggap penting biasanya akan

				mempengaruhi sikap kita dalam mengatasi masalah secara tidak langsung. Sikap seseorang juga bisa dipengaruhi oleh adanya informasi dari media komunikasi baik cetak maupun elektronik. (Meylawati & Anggraeni, 2021)
3.	Linda Juwita	Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Tingat Nyeri Dismenorea A Primer Pada Remaja Putri	Jurnal Penelitian Kesehatan, Jilid 13, Nomor 2, Desember 2023	Hasil penelitian ini mendapatkan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara usia menarche, lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenore a primer pada remaja putri, dan terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat nyeri dismenore a primer pada remaja putri. Faktor yang menyebabkan dismenore adalah tinggi nya hormon prostaglandin pada remaja sehingga meningkatkan kontraksi. (Juwita, 2023)
4.	Nurmaliza, Yasmaharani, Rini Hariani Ratih	Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Tentang Mengatasi Dismenorea	JOMIS (Journal of Midwifery Science) Vol 6, No.2, Juli 2022	Hasil analisis bivariat didapatkan pvalue= 0,029 < 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang penangan dismenore dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore. Hasil analisis didapatkan nilai OR = 8,035 yang artinya remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan beresiko 8 kali berperilaku baik dalam mengatasi

				dismenore. (Nurmaliza et al., 2022)
5.	Arista Gunawati, Wenny Artanty Nisman	Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenore di SMP Negeri di Yogyakarta	Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol. 8 No. 1, April 2021	Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat dismenore adalah nyeri menarche, frekuensi dismenorea dan terganggunya aktivitas pada siswi di salah satu SMP Negeri di Yogyakarta. Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan tingkat dismenorea adalah umur, status gizi, umur menarche anak, umur menarche ibu, siklus menstruasi, kondisi badan sebelum menstruasi, dan lama dismenorea pada siswi di salah satu SMP Negeri di Yogyakarta. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat dismenore adalah nyeri menarche, frekuensi dismenorea dan terganggunya aktivitas. (Gunawati & Nisman, 2021)
6.	Sri Haryati, Selpy Agustin, Maidartati	Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung	Jurnal Keperawatan BSI, Vol. VIII No. 1 April 2020	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p-value 0,01, tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p-value 0,810 dan nilai korelasi 0,24, terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p-value 0,03 dan terdapat hubungan antara

				riwayat kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p-value 0,03. Sehingga disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer antara lain status nutrisi, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Sedangkan yang tidak berhubungan dengan kejadian dismenore primer yaitu pola menstruasi. (Hayati et al., 2020)
7.	Berliana Cahya Permata, Lilla Prapdhani Agni Hajma	Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) di SMA Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten	Usadha: Journal of Pharmacy. Vol. 2, No. 3, (2023)	Hasil penelitian menunjukkan 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 (<i>dismenore</i>) maka sikap dan perilakunya juga akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. (Cahya Permata et al., 2023)
8.	Lulu Mamlumah Rosmiyanti	Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Penanganan Nyeri Haid (<i>Dismenohrea</i>) Pada Siswi Kelas VII di MTs. AR-RAHMAH JAKARTA TIMUR	Jurnal Kesehatan Rajawali Volume 11, No 1 Maret 2021	Hasil penelitian lebih dari separoh (72%) siswi di MTs Ar-Rahmah Jakarta Timur mempunyai pengetahuan rendah. 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 paling berperan dalam penanganan nyeri haid yaitu faktor pengetahuan . (Rosmayanti, 2021)
9.	Devi Andra Puspita, Hadi Purwanto, Aby Yazid	Gambaran Pengetahuan dan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban	Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol. 6 No. 2, Juli 2022	Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penting bagi remaja putri untuk mengetahui dismenorea dan penanganan dismenorea . Kurangnya pengetahuan dismenorea dan pengetahuan penanganan dismenorea dikarenakan kurangnya paparan informasi , kurangnya 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)
10.	Fikria Nur Ramadani, Fitri Khoiriyah Parinduri, Resty	Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore)	PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan	Hasil Dari 27 orang remaja putri, 25 orang mengalami nyeri haid saat menstruasi dan

	Jayanti, Eprilda Prisella, Kayla Rahmawati	pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah	Masyarakat Vol. 6, No. 2, April 2023	melakukan praktik self-care baik dengan metode farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid . Nyeri haid merupakan permasalahan yang umum terjadi pada remaja putri dalam upaya mengatasi nyeri haid remaja putri melakukan praktik self-care untuk mengatasinya. Penelitian ini bisa digunakan sebagai data dasar dalam merancang pelaksanaan kegiatan self-care management dalam upaya mengurangi nyeri haid dengan efektif pada remaja putri. (Nur Ramadani et al., 2023)
11.	Annisa Sekar Fibriyan Putri, Elia Azani, Edi Sutarmanto	Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Swamedikasi Dismenorea pada Siswi SMAN 1 Susukan	JIKA, Volume 8, Nomor 2, Februari 2024	Tingkat pengetahuan swamedikasi dismenorea pada kalangan siswi SMA N 1 Susukan adalah baik (92,0%), cukup (8,0%), dan kurang (0,0%) di tunjukan pada tabel 2. Dan termasuk dalam kategori baik. Sedangkan pada tabel 3, tentang perilaku swamedikasi dismenorea pada kalangan siswi SMA N 1 Susukan pada kategori positif (97,7%) dan negatif (2,3%). Dan termasuk dalam kategori perilaku positif. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hanya ada dua tingkat pengetahuan yaitu, baik dan kurang baik. Hasil menunjukkan bahwa 83 (91,2%) responden memiliki tingkat

				pengetahuan yang baik, dan 8 (8,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik. (Mayangsari et al., 2024)
12	Titin Dewi Sartika Silaban, Sendy Pratiwi Rahmadhani, Merisa Riski	Analisa Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri	Jurnal Kesehatan Terapan Volume 8, Nomor 1, Januari 2021	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan berat badan dengan nyeri menstruasi, ada hubungan menarche dengan nyeri menstruasi. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara berat badan, usia menarche dan terhadap nyeri menstruasi. (Silaban et al., 2021)
13.	Samar Karout, Lama Soubra, Deema Rahme, Lina Karout, Hani M J Khojah and Rania Itani	<i>Prevalence, Risk Factors, and Management Practices of Primary Dysmenorrhea Among Young Females</i>	Karout et al. BMC Women's Health (2021)	Prevalensi PD adalah 80,9%. Sebagian besar wanita dengan PD menggambarkan nyeri haid mereka sedang (56%) hingga parah (34,6%), yang secara signifikan memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kemampuan belajar mereka ($P < 0,001$). Utama faktor risiko yang terkait dengan PD termasuk aliran menstruasi yang berat (rasio peluang yang disesuaikan [AOR] = 10,28), riwayat keluarga PD (AOR = 2,52), riwayat upaya penurunan berat badan (AOR = 2,05), dan spesialisasi medis (AOR = 1,663). Hanya 36,9% wanita dengan PD mencari nasihat medis formal. Sebagian besar wanita dismenore (76,4%) menerima obat

				untuk manajemen PD, dan luar biasa tidak ada dari mereka yang menggunakan kontrasepsi hormonal. Obat yang biasa digunakan untuk PD adalah asam mefenamat (26,2%), ibuprofen (25%), dan parasetamol (11,5%), yang diberikan ketika rasa sakit dimulai (58,2%). Semua obat secara signifikan efektif dalam mengurangi skor nyeri ($P = 0,001$), dan sebagian besar NSAID lebih kuat daripada parasetamol dalam mengelola PD ($P = 0,001$). (Karout et al., 2021)
14.	Saida Saida, Wa Ode Syahrani Hajri, Arfiyan Sukmadi	<i>Frequency and Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Adolescents Living in Kendari City, Indonesia: A Cross-Sectional Study</i>	J Dow Univ Health Sci 2024, Vol. 18	Dari total 173 gadis remaja, usia rata-rata adalah $13,23 \pm 0,78$ tahun. Dismenore primer diamati pada 44 (25,4%) peserta. Hubungan signifikan dismenore primer ditemukan dengan usia menarche (nilai-$p < 0,001$), pendapatan keluarga (nilai-$p < 0,001$), dan olahraga (nilai-$p = 0,004$). Risiko dismenore primer adalah 7,16 kali lebih tinggi secara signifikan pada remaja yang tidak mengalami menstruasi pada usia 14-15 tahun (cOR 7,16, 95%CI 3,32 hingga 15,45, nilai-$p < 0,001$). Demikian pula, remaja dengan pendapatan keluarga di bawah upah minimum provinsi adalah 7,77 kali lebih mungkin mengalami dismenore primer (cOR 7,77, 95%

				CI 3,42 hingga 17,64, nilai-p<0,001). Lebih jauh, risiko dismenore primer kira-kira tiga kali lebih tinggi secara signifikan pada remaja yang tidak melakukan olahraga (cOR 2,76, 95% CI 1,35 hingga 5,65, nilai-p 0,005). (Saida et al., 2024)
15.	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	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 menunjukan 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)

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel 1 yang mencakup 15 jurnal penelitian, Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche, durasi menstruasi, riwayat keluarga, serta pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore dengan perilaku remaja putri dalam menghadapi dismenore. Pengetahuan yang baik ternyata dapat meningkatkan resiko hingga delapan kali lipat bagi remaja putri untuk berperilaku positif dalam mengatasi dismenore dan menjalankan praktik self-care, baik melalui metode farmakologi maupun non-farmakologi guna mengurangi nyeri haid. Meski demikian, beberapa jurnal juga menyatakan tidak adanya hubungan antara usia menarche dan durasi menstruasi dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri. Selain itu, faktor-faktor lain seperti umur, status gizi, siklus menstruasi, kondisi fisik sebelum menstruasi, serta lama dismenore ternyata juga tidak berhubungan dengan tingkat dismenore dalam beberapa penelitian.

Salah satu tanda bahwa seorang wanita mulai memasuki masa pubertas adalah munculnya menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya lapisan endometrium yang disertai oleh ovum yang tidak dibuahi, berbentuk cairan darah dari saluran reproduksi. Di antara berbagai gangguan kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan menstruasi, dismenore menjadi salah satu yang cukup umum. Gangguan menstruasi yang dialami perempuan juga beragam, seperti Pre Menstruasi Syndrome (PMS), amenore, poligomenore, dan oligomenore, serta dismenorea. Dismenore sendiri merupakan kondisi yang ditandai oleh berbagai gejala saat menstruasi, termasuk nyeri perut, kram, dan sakit di bagian punggung bawah. Kondisi ini dapat dibagi menjadi tiga derajat, yaitu ringan, sedang, dan berat. (Sari et al., 2023)

Selama siklus menstruasi, banyak remaja putri yang mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional, serta kram perut. Salah satu perubahan fisik yang umum terjadi adalah timbulnya nyeri atau kram perut menjelang menstruasi. Rasa nyeri menstruasi sering kali dialami pada hari-hari pertama menstruasi. Sebagian remaja putri mungkin menjalani menstruasi tanpa keluhan, tetapi tidak sedikit dari mereka yang merasakan ketidaknyamanan, yang sering dikenal sebagai dismenorea. (Nurmaliza et al., 2022)

Sebagai remaja, khususnya remaja putri, mereka akan mendapatkan pemahaman mengenai menstruasi dan berbagai permasalahan yang menyertainya, termasuk nyeri haid, melalui informasi yang disampaikan di sekolah. Selain itu, media elektronik saat ini juga telah menyediakan beragam informasi mengenai isu-isu reproduksi remaja. Dengan demikian, semakin banyak informasi yang diterima oleh remaja, semakin tinggi pula tingkat pengetahuan yang mereka miliki. Pernyataan ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Notoatmodjo, yang menyatakan bahwa pendidikan dan media massa merupakan faktor penting yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. (Selvia & Amru, 2021)

Remaja putri yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi seringkali melakukan praktik self-care, baik dengan metode farmakologi maupun non-farmakologi, untuk meredakan rasa sakit tersebut. Nyeri haid merupakan masalah yang umum dialami oleh remaja putri, dan mereka biasanya berusaha untuk mengatasinya melalui praktik self-care. Beberapa cara yang sering dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri saat menstruasi dengan metode non-farmakologi antara lain adalah menggunakan kompres botol hangat, mandi dengan air hangat, atau minum minuman hangat yang kaya kalsium. Mereka juga tidak jarang melakukan pijatan lembut di area perut atau pinggang yang terasa sakit, serta melakukan pernapasan dalam secara perlahan untuk relaksasi. Namun, ada juga yang memilih untuk tidur sebagai cara mengatasi nyeri, sementara Sebagian lainnya lebih memilih untuk membiarkannya berlalu. Setiap remaja putri yang mengalami dismenore memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi masalah tersebut, sesuai dengan kenyamanan dan kebutuhan masing-masing untuk menjaga aktivitas mereka. (Nurmaliza et al., 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan dari 15 jurnal yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa remaja putri memperoleh informasi mengenai pengetahuan tentang menstruasi dan berbagai masalah yang menyertainya, termasuk nyeri haid (dismenore), melalui orang-orang terdekat seperti keluarga atau dari media sosial. Untuk mengatasi nyeri haid ini, mereka mengadopsi dua pendekatan: pertama, metode farmakologi, yang melibatkan pemberian obat analgesik; kedua, metode non-farmakologi, seperti menggunakan kompres botol hangat di perut. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi tentang metode farmakologi agar dapat meminimalkan risiko efek samping, seperti kecanduan obat, diare, komplikasi ginjal, kerusakan hati, gangguan tidur, dan masalah pencernaan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal BSI*, 8(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea a Primer Pada Remaja Putri. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- 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>
- 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., Yusmahanani, 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>
- 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>
- Rosmayanti, L. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penanganan Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII DI MTs. Ar-Rahmah Jakarta Timur. *Kesehatan Rajawali*, 11(1), 59–67. <http://ojs.rajawali.ac.id>
- Saida, S., Hajri, W. O. S., & Sukmadi, A. (2024). Frequency and Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Adolescents Living in Kendari City, Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal of the Dow University of Health Sciences*, 18(1), 19–24. <https://doi.org/10.36570/jduhs.2024.1.2009>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Selvia, A., & Amru, D. E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mengatasi Nyeri Haid dengan Teknik Akupresure. *JURNAL EDUNursing*, 5(2), 128–133. <http://journal.unipdu.ac.id>
- Silaban, T. D., Pratiwi Rahmadhani, S., Riski, M., Kesehatan Terapan, J., & Dewi Sartika Silaban, T. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Menstruasi*. 8(1), 1–8.