

Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu

Awallokita Mayangsari¹, Dian Ayubi²,

¹ Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

²Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Info Artikel	Abstrak
Genesis Naskah: Submissions: 22-10-2024 Revised: 09-11-2024 Accepted: 27-11-2024	Menstruasi adalah fase penting dalam tumbuh kembang remaja putri karena menandai berfungsinya sistem reproduksi. Gangguan berupa nyeri menstruasi tanpa kelainan atau penyakit disebut dismenore primer. Secara global, lebih dari separuh wanita usia produktif mengalami dismenore, dengan prevalensi pada remaja mencapai 90%. Di Indonesia, prevalensi dismenore bervariasi, mulai dari 41,5% (Sumatera Selatan) hingga 93% (Lampung). Nyeri sering dianggap wajar meskipun memengaruhi aktivitas harian, sehingga banyak remaja mengabaikan gejala. Remaja sering melakukan swamedikasi, baik farmakologi maupun nonfarmakologi, untuk mengatasi nyeri menstruasi. Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis penelitian sepuluh tahun terakhir terkait swamedikasi remaja putri dalam menangani nyeri menstruasi (dismenore primer). Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menganalisis 11 artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel diambil dari e-database seperti Science Direct, PubMed, Sage Journal, Scopus, Google Scholar, dan Garuda. Remaja putri melakukan swamedikasi untuk menangani nyeri menstruasi dengan prevalensi yang bervariasi di berbagai negara. Di Indonesia, prevalensi swamedikasi pada remaja dengan dismenore tercatat lebih dari 90%. Swamedikasi nonfarmakologi lebih sering dilakukan dibandingkan metode farmakologi. Delapan dari sebelas artikel menunjukkan bahwa persentase swamedikasi nonfarmakologi lebih tinggi dibandingkan farmakologi.
Kata Kunci: Swamedikasi, Menstruasi, Nyeri Haid, Dismenore Primer, Remaja Putri	

Self-Medication Behavior of Adolescents to Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea): Literature Review

Keywords: Self-medication, menstruation, primary dysmenorrhea, adolescence	Abstract <i>Menstruation is a critical phase in the growth and development of adolescent girls, marking the onset of reproductive system functioning. Pain during menstruation without underlying abnormalities or diseases is termed primary dysmenorrhea. Globally, more than half of women of reproductive age experience dysmenorrhea, with the prevalence among adolescents reaching up to 90%. In Indonesia, national data on dysmenorrhea prevalence is lacking, but local studies report rates ranging from 41.5% (South Sumatra) to 93% (Lampung). Menstrual pain is often perceived as normal, leading many adolescents to ignore symptoms despite the impact on daily activities. Many adolescent girls adopt self-medication strategies, both pharmacological and non-pharmacological, to manage menstrual pain. This study is to analyze research conducted over the past decade on the self-medication behaviors of adolescent girls in managing primary dysmenorrhea. This study utilized a literature review method, analyzing 11 articles selected based on inclusion and exclusion criteria. Articles were sourced from e-databases such as Science Direct, PubMed, Sage Journal, Scopus, Google Scholar, and Garuda. Adolescent girls commonly engage in self-medication to alleviate menstrual pain, with prevalence rates varying across countries. In Indonesia, the prevalence of self-medication among adolescents with dysmenorrhea exceeds 90% in some studies. Non-pharmacological self-medication is the most frequently used method. Eight of the eleven articles reviewed reported a higher prevalence of non-pharmacological self-medication compared to pharmacological approaches for managing dysmenorrhea.</i>
--	---

Korespondensi Penulis:

Awallokita Mayangsari

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Email: awallokita.mayangsari@gmail.com

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses dinding rahim (*endometrium*) meluruh dan keluar dari tubuh melalui vagina dalam bentuk darah, merupakan siklus berulang setiap bulan kecuali saat terjadi kehamilan (Villasari, 2021). Menstruasi terjadi secara alami, karena setiap perempuan yang normal dan sehat akan mengalaminya selama sistem reproduksinya aktif, mulai dari masa pubertas hingga masa menopause. Periode menstruasi mulai terjadi untuk pertama kalinya (*menarche*) sekitar umur 12 hingga 15 tahun, terus berlanjut hingga masa menopause usia 45 hingga 50 tahun (Handayani, D., et al, 2024). Saat ini usia *menarche* cenderung lebih cepat, yakni usia 9 tahun (Umniyati, 2020). Bagi remaja putri, menstruasi menjadi fase penting dalam pertumbuhan karena merupakan tanda bahwa sistem reproduksinya mulai berfungsi secara normal (Indrawati, 2024). Terdapat gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyaman fisik disebut *dysmenorrhea* atau dismenore (Irianti, 2018).

Dismenore merupakan istilah medis yang merujuk pada rasa nyeri sewaktu mengalami haid atau menstruasi, terasa pada perut bagian bawah, menjelang atau selama menstruasi berlangsung (Villasari, 2021). Sering juga disebut sebagai nyeri atau kram atau menstruasi. Masalah ginekologis yang umum dilaporkan oleh wanita di usia reproduksi ini diklasifikasi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan sekunder (Bezuidenhout & Mahlaba, 2018). Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya penyakit atau kelainan pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti endometriosis, fibroid, atau infeksi (Hermawahyuni et al., 2022). Dismenore primer biasanya berlangsung selama dua hingga tiga hari dan ditandai oleh rasa sakit di perut bagian bawah, serta rasa sakit yang merebak ke punggung dan paha. Gejala tambahan bisa mencakup mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Sekitar 70 hingga 90 persen kasus dismenore terjadi pada usia remaja, dan sekitar lima belas persen dari jumlah tersebut diklasifikasikan sebagai dismenore berat yang membuat wanita yang mengalaminya absen dari sekolah atau kerja selama masa menstruasi (Irianti, 2018). Meskipun dismenore merupakan kondisi yang sering dialami, hal ini tetap menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan karena dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan wanita, interaksi sosial, prestasi dan kegiatan di sekolah atau pekerjaan, serta status psikologisnya (De Sanctis et al., 2016).

Secara global, diperkirakan lebih dari 50% wanita usia produktif mengalami dismenore saat menstruasi, sedangkan di kalangan remaja prevalensinya lebih tinggi mencapai 90% (Esan et al., 2024). Beberapa hasil penelitian di beberapa negara menyebutkan angka yang lebih spesifik. Prevalensi dismenore pada siswi menengah atas di Perancis mencapai 92,9% (Hadjou et al., 2022). Sebanyak 90,1% mahasiswi di Kroasia mengalami dismenore primer dengan 63,8% di antaranya mengalami nyeri haid yang berat dan berdampak besar pada kinerja akademik, mempengaruhi konsentrasi mahasiswi saat belajar di kelas (Horvat et al., 2023). Selanjutnya, prevalensi dismenore pada mahasiswi di Arab Saudi yaitu 69,69% dan secara signifikan mempengaruhi kinerja akademis (Sharawi et al., 2023). Prevalensi dismenore dialami oleh 86% mahasiswi kesehatan di India dan praktik *self-medication* dilakukan oleh hampir seluruh mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi (James et al., 2024).

Hingga saat ini, belum ada penelitian berskala nasional terkait prevalensi dismenore di Indonesia. Beberapa penelitian berskala lokal menemukan prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup bervariasi mulai dari 41,5% (OKU, Sumatera Selatan) hingga 93% (Lampung) pada remaja putri di sekolah menengah hingga pendidikan tinggi (Sari et al., 2022; Yuviska & Yuliasari, 2024).

Nyeri menstruasi sering dianggap merupakan hal yang normal sehingga remaja tidak melaporkannya atau tidak mencari pertolongan medis (Bernardi et al., 2017). Mayoritas remaja putri tidak mencari saran medis untuk mengatasi gejala menstruasi mereka, namun menggunakan informasi dari internet (Armour et al., 2019). Padahal, meski terlihat wajar dan tidak berbahaya, remaja yang mengalami dismenore memiliki kemungkinan memiliki kualitas hidup yang buruk (Handra & Yeni, 2024). Remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi lebih sering mengabaikan gejala sampai hilang sendiri, karena menganggap dismenore merupakan hal yang wajar meskipun dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Beberapa ada yang melakukan perilaku mencari pengobatan (*health seeking behavior*) secara mandiri melalui metode swamedikasi meski memiliki risiko baik pada tingkat individu

maupun komunitas (Indrawati, 2024). Meski sebenarnya, saat ini belum banyak remaja putri yang mengetahui cara mengatasi dismenorea sendiri (Prabawati et al., 2024). Penelitian di salah satu Pondok Pesantren di Bogor mendapatkan laporan bahwa 92,59% santri perempuan mengalami nyeri menstruasi dan hampir seluruhnya melakukan praktik *self-care* baik dengan metode farmakologi maupun non-farmakologi untuk mengatasinya (Nur Ramadani et al., 2023).

Salah satu bentuk perilaku kesehatan adalah perilaku pencarian kesehatan atau *health seeking behavior*. Perilaku ini menyangkut tindakan yang diambil oleh individu yang tengah mengalami penyakit atau gangguan kesehatan guna menyembuhkannya atau menyelesaikan masalah kesehatannya, mulai dari mengobati dirinya sendiri (*self-treatment*) hingga mencari layanan kesehatan ke fasilitas kesehatan (Pakpahan et al., 2021). Perilaku mencari kesembuhan dengan berupaya mengenali gejala atau masalah kesehatan serta memilih *treatment* atau obat sendiri inilah yang disebut swamedikasi atau *self-medication*.

Menurut World Health Organization (WHO), *self-medication* merupakan proses memilih dan menggunakan obatan (termasuk obatan modern maupun produk herbal/tradisional) oleh diri sendiri untuk mengatasi atau mengurangi gejala penyakit yang dialami. Swamedikasi merupakan bagian dari praktik *self-care* yang merupakan salah satu upaya untuk mencegah atau mempertahankan kesehatan serta mengatasi penyakit (Susianti et al., 2024).

Perilaku swamedikasi pada masyarakat Indonesia tergolong cukup tinggi. Hasil survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2021-2023 menunjukkan bahwa lebih dari 79% masyarakat Indonesia melakukan pengobatan sendiri untuk keluhan yang dialami dalam sebulan terakhir (BPS, 2024). Perilaku ini tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa namun juga anak remaja. Sebuah studi menyatakan bahwa anak usia sekolah sudah banyak melakukan perilaku pengobatan sendiri padahal dalam usia tersebut sebenarnya mereka belum diperbolehkan melakukan swamedikasi karena keterbatasan pengetahuan sehingga kekhawatiran terapi obat yang tidak tepat atau toksisitas diri menjadi masalah kesehatan yang bisa terjadi di kemudian hari (Mufarrihah et al., 2023). Usia, jenis kelamin, level pendidikan, status perkawinan, kebiasaan merokok, lokasi tempat tinggal, status pekerjaan, kepemilikan asuransi kesehatan, akses teknologi informasi, dan status ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan atas keputusan individu untuk melakukan praktek *self-medication* (Andini & Gani, 2023). Bahkan, faktor-faktor lain seperti biaya pengobatan yang mahal, rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang kesehatan, adanya obat-obatan yang tersedia bebas di toko-toko, penjualan obat-obatan tanpa resep dokter, kurangnya pengawasan ketat dari pemerintah dalam distribusi obat, minimnya fasilitas medis, serta kemiskinan juga turut memicu perilaku swamedikasi ini (Khan, 2018).

METODE

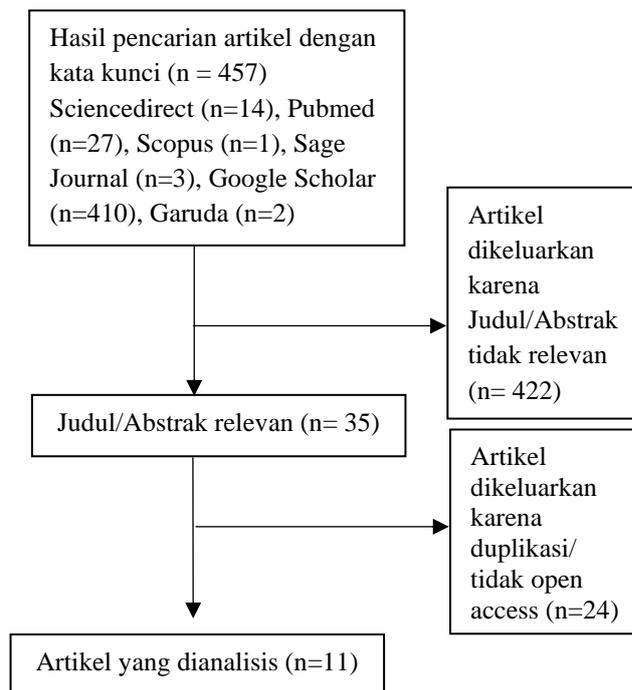
Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan literatur dengan melakukan pencarian artikel di enam sumber database digital, yakni ScienceDirect, PubMed, Sage Journal, Scopus, Google Scholar, dan Garuda. Pencarian artikel dilakukan menggunakan istilah bahasa Inggris seperti "self-medication" AND "dysmenorrhea" AND "adolescence", serta istilah bahasa Indonesia seperti "swamedikasi" AND "dismenore" AND "remaja". Setelah mendapatkan artikel, maka dilanjutkan dengan penggunaan kriteria inklusi dan eksklusi (seperti tertulis dalam tabel 1). Dari total 457 artikel yang ditemukan dari semua sumber database tersebut, hanya 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan layak untuk analisis lebih lanjut (gambar 1).

HASIL

Berdasarkan *review* sebelas artikel terpilih, diperoleh informasi tentang berbagai praktik *self-medication* atau *self-care* dalam mengatasi dismenore primer yang dilakukan oleh remaja putri (siswi dan mahasiswi) di beberapa negara, yakni Arab Saudi, Nigeria, Australia, Cina, Nepal, India, dan Indonesia. Ringkasan hasil *review* artikel, disajikan pada tabel 2.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No.	Inklusi	Eksklusi
1	Penelitian data primer dengan metode kualitatif atau kuantitatif non eksperimental yang membahas perilaku swamedikasi remaja putri untuk mengatasi nyeri menstruasi.	Penelitian kuantitatif eksperimental, <i>literature review/ scooping review/ systematic review/ meta-analysis</i> , skripsi, tesis atau disertasi, serta artikel lain yang tidak secara spesifik membahas perilaku swamedikasi remaja mengatasi dismenore
2	Artikel publikasi dalam jangka waktu 10 tahun mulai 2014 - 2024	Artikel dipublikasikan sebelum 2014
3	Artikel free full text dan open access	Artikel berbayar untuk dapat mengakses
4	Artikel menggunakan bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Artikel menggunakan bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris



Gambar 1 Alur Penelusuran

PEMBAHASAN

Dismenore primer dapat menyebabkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan, namun hanya sedikit wanita yang mencari pelayanan kesehatan untuk mengatasi gejala tersebut. Sebuah penelitian berhasil mengidentifikasi sembilan alasan mengapa perempuan tidak mencari layanan kesehatan yang dibutuhkan saat mengalami dismenore primer, yaitu: (1) berasumsi gejalanya normal, (2) lebih memilih mengelola gejala sendiri, (3) memiliki sumber daya terbatas, (4) berpikir penyedia layanan kesehatan tidak akan menawarkan bantuan, (5) tidak mengetahui pilihan pengobatan, (6) menganggap gejala dapat ditoleransi, (7) waspada terhadap perawatan yang tersedia, (8) merasa malu atau takut mencari perawatan, dan (9) tidak mencari perawatan (C. X. Chen et al., 2018). Karena itu, perilaku swamedikasi lebih banyak dilakukan remaja putri untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Berdasarkan revidu sebelas artikel yang didapatkan, perilaku swamedikasi di kalangan remaja putri yang mengalami dismenore primer angkanya tinggi dan cukup bervariasi. Penelitian di Cina mencatat prevalensi dismenore primer pada mahasiswi berusia 16-23 tahun adalah 51,1% (L. Chen et al., 2024). *Journal of Midwifery Science and Women's Health* Volume 5, Nomor 1 Tahun 2024

al., 2019). Sementara itu, penelitian di salah satu universitas di Arab Saudi dan remaja putri di salah satu pondok pesantren di Indonesia mencatat lebih dari 90% remaja putri mengalami nyeri selama menstruasi (Nur Ramadani et al., 2023; Sharawi et al., 2023). Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prevalensi kejadian dismenore pada wanita usia reproduksi di berbagai negara diperkirakan bervariasi antara 16-91% (Ju et al., 2014).

Tabel 2. Hasil Temuan Literatur

No.	Judul; Peneliti (Tahun Publikasi)	Metode, Sampel, Tujuan	Hasil
1	<i>Prevalence, impact and self-care practice of dysmenorrhea among female university students in Saudi Arabia;</i> Ghadeer Sharawi, Sahar Yakout, Manal F. Alharbi (2023)	Studi <i>Cross-sectional</i> terhadap 335 mahasiswi keperawatan, kedokteran, administrasi bisnis, dan ilmu komputer di Universitas Jazan yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak bertingkat. Penelitian bertujuan untuk memperkirakan prevalensi dismenore, dampak dan metode <i>self-care</i> di kalangan mahasiswi Universitas Jazan.	<p>Penelitian menemukan sebanyak 94,59% responden mengalami nyeri saat menstruasi, hanya 5,41% yang tidak mengalaminya, dengan prevalensi dismenore sedang dan berat 69,69%. Responden menyatakan selalu (24,5%) atau kadang (47,5%) menggunakan obat pereda nyeri (pain killer) selama menstruasi. Obat yang digunakan untuk mengatasi nyeri adalah parasetamol (62%) dan <i>nonsteroidal anti-inflammatory drugs</i> atau NSAID (38,0%).</p> <p>Terkait <i>self-care</i> dalam mengatasi dismenore, seluruh responden melaporkan pernah melakukan tindakan swamedikasi baik secara non-farmakologi maupun farmakologi.</p> <p>Non-farmakologis: sebanyak 78,5% responden melakukan metode <i>self-care</i> untuk meredakan dismenore, yaitu banyak istirahat (36,7%); minum jamu/herbal (20,6%); kompres hangat (18,2%), latihan pernafasan (2,4%); dan menari (0,6%). Herbal yang digunakan adalah kayu manis, jahe, dan teh hijau.</p> <p>Farmakologis: <i>self-medication</i> berupa konsumsi sendiri obat pereda nyeri (19,4%) atau pergi ke IGD (2,1%)</p>
2	<i>Health seeking behavior among tertiary school female students with Dysmenorrhea in Delta State, South-South, Nigeria;</i>	Penelitian <i>cross-sectional</i> terhadap 400 mahasiswi usia subur yang mengalami dismenore, dipilih secara acak di tiga perguruan tinggi, yaitu <i>Delta State</i>	Lebih dari 80% responden ada dalam kelompok usia aktif secara seksual (16-27 tahun), lebih dari 75% lajang dan belum pernah hamil. Perilaku pencarian pelayanan kesehatan

	<p>Peter A. Owonaro, John E. Arute, Benedicta C. Uweru, Joshua F. Eniojukan. (2021)</p>	<p><i>University, Abraka Campus (DELSU), Delta-State School of Health, Ufuoma (DSSH) dan College of Education, Agbor (COE).</i> Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi perilaku pencarian layanan kesehatan pada kasus dismenore. di kalangan remaja putri di Delta-State, Nigeria Selatan.</p>	<p>mayoritas responden saat mengalami dismenore adalah dengan mengunjungi toko obat (26,3%), apotek (22,3%), rumah sakit (13%) dan rumah herbal/spiritual (1,5%).</p> <p>Farmakologis: Praktik <i>self-medication</i> cukup tinggi di ketiga perguruan tinggi yang diteliti, terutama penggunaan NSAID dan Parasetamol. Sebanyak 59,8% responden melakukan pengobatan sendiri dengan parasetamol; 21,6% menggunakan felvin;</p> <p>Non-farmakologis: Penggunaan obat-obatan alternatif/herbal minim, hanya 1,5% responden yang menggunakan sediaan herbal sebagai pereda nyeri. Metode berkaitan dengan penggunaan antioksidan <i>Yoyo Cleanser Bitters, Boiled obuicoyeke, dan daun kelor.</i></p> <p>Lebih dari setengah responden menganggap swamedikasi itu efektif dan sangat efektif (51,4%).</p>
3.	<p><i>Menstrual Health Literacy and Management Strategies in Young Women in Australia: A National Online Survey of Young Women Aged 13-25 Years;</i> Mike Armour, Mikayla S. Hyman, Mahmoud Al-Dabbas, Kelly Parry, Tania Ferfolja, Christina Curry, Kathryn Holmes, & Freya MacMillan (2021)</p>	<p>Survei yang diselenggarakan oleh Qualtrics melalui iklan berbayar di Facebook antara 30 November 2017 s.d pertengahan Januari 2018, terhadap 4.202 perempuan berusia 13-25 tahun, telah mencapai menarche (setidaknya 1 kali menstruasi sebelumnya), dan tinggal di Australia. Secara keseluruhan, sebanyak 57,6% responden pelajar sekolah (kelas 6-12), sedangkan 42,3% menempuh pendidikan tinggi. Penelitian dilakukan untuk mengeksplorasi aspek-aspek penting dari literasi kesehatan menstruasi dan manajemen menstruasi pada remaja putri di sekolah atau di perguruan tinggi di Australia.</p>	<p>Sebanyak 3.874 remaja putri (92,2%) melakukan <i>self-care management</i> untuk menangani gejala nyeri menstruasi.</p> <p>Farmakologis: Sebagian besar mengatasi nyeri haid dengan obat pereda nyeri yang dijual bebas, diantaranya paracetamol (51,7%); ibuprofen (51,4%); kombinasi paracetamol+ibuprofen (22,9%); asam mefenamat (22,4%). Selain itu, lebih dari sepertiga dari total responden saat ini menggunakan pil kontrasepsi oral (35,4%) untuk alasan mengurangi nyeri haid dan mengurangi pendarahan, di samping sebagai alat kontrasepsi.</p> <p>Non-farmakologis: Upaya lain yang dilakukan untuk menangani dismenore, yakni dengan memberi terapi panas (67,6%); beristirahat (60%); mengkonsumsi obat tradisional</p>

			<p>(9,3%); mengonsumsi suplemen (7,9%); meditasi (3,9%); menari (8,6%); serta ada pula responden yang tidak melakukan upaya apapun untuk mengatasi nyeri yang dialami (10,3%).</p> <p>Lebih dari setengah remaja putri (51%) beranggapan bahwa menstruasi merupakan hal yang normal. Terkait sumber pengetahuan remaja putri dan perilaku mencari kesehatan, 49,8% remaja putri menggunakan informasi <i>online</i> untuk menentukan apakah menstruasi mereka normal, dengan lebih dari sepertiga (36,3%) mendiskusikan hal ini topik dengan ibu mereka dan sepertiga lainnya (31,1%) berbicara dengan dokter.</p>
4	<p><i>Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: a cross-sectional study;</i> Ling Chen, Lu Tang, Shengyu Guo, Atipatsa Chiwanda Kaminga, & Huilan Xu (2019)</p>	<p>Penelitian <i>cross-sectional</i> terhadap 2.555 mahasiswi dari 7 perguruan tinggi dan sekolah kejuruan di Changsha, wilayah Cina selatan dan tengah yang mengalami <i>primary dysmenorrhea</i> (PD) dalam kurun waktu September-November 2017. Studi dilakukan untuk mengeksplorasi prevalensi PD karakteristik PD dan strategi perawatan diri untuk mengelola PD di kalangan mahasiswi Tiongkok.</p>	<p>Penelitian menemukan bahwa prevalensi PD pada mahasiswi berusia antara 16-23 tahun di Changsha Tiongkok adalah 51,1% dengan prevalensi PD sedang hingga berat dalam sampel yang sama adalah 33,1%. Berdasarkan angka tersebut, responden melakukan berbagai upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi, yaitu dengan mengurangi aktivitas fisik (94,6%), mengkomunikasikan dismenore dengan orang lain (89,3%), menjaga kehangatan (84,6%), diet cermat (79,5%), dan berkonsultasi dengan dokter (27,4%).</p> <p>Non-farmakologi: menggunakan terapi komplementer berupa terapi panas, pijat, atau akupuntur (56,5%) dan minum obat tradisional Tiongkok (19,2%).</p> <p>Farmakologi: <i>self-medication</i> dengan pengobatan modern barat (26,2%)</p>
5.	<p><i>Self-medication in Primary Dysmenorrhea among Medical and Nursing Undergraduate Students of a Tertiary Care Hospital: A Descriptive Cross-sectional Study;</i></p>	<p>Penelitian deskriptif <i>cross-sectional</i> terhadap 269 mahasiswi kedokteran dan keperawatan di Kathmandu Medical College, Nepal yang mengalami</p>	<p>Praktik pengobatan sendiri di kalangan mahasiswa kedokteran dan keperawatan dilakukan oleh 175 mahasiswi (65%).</p>

	Jyoti Prabha Bharati, Sanjay Ulak, Merina Vaidya Shrestha, Sanjaya Mani Dixit, Anna Acharya, Ashish Bhattarai (2021)	dismenorea. Penelitian yang dilakukan pada November 2020 hingga Maret 2021 ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi praktik pengobatan sendiri untuk mengatasi dismenore primer.	<p>Farmakologi: Berdasarkan data di atas, sebanyak 141 mahasiswi (80,57%) mengonsumsi obat-obatan medis untuk mengatasi dismenore, seperti asam mefenamat (48%), ibuprofen (20,3%) dan parasetamol (16,3%).</p> <p>Non-farmakologi: Strategi <i>self-care</i> untuk mengatasi nyeri menstruasi dilakukan oleh 34 mahasiswi (19,43%), dengan memperbanyak istirahat (86,98%), mandi air hangat atau kompres kantong panas (74,43%), mengurangi aktivitas fisik (42,37%), melakukan terapi pijat (25,27%), konsumsi obat herbal (21,56%), dan melakukan yoga (17,47%).</p> <p>Sebagian besar mahasiswa (70,6%) menyadari dampak negatif dari pengobatan sendiri tetapi hanya sedikit yang memilih untuk berkonsultasi medis. Alasan tidak berkonsultasi adalah penggunaan darurat, pengalaman sebelumnya dalam bidang kedokteran, sifat penyakit yang ringan, penghematan biaya, kurangnya waktu untuk mengunjungi fasilitas perawatan kesehatan dan kemudahan akses terhadap obat-obatan.</p>
6	<i>Determinants of self-medication and other self-care practices for dysmenorrhea among students of health sciences: implications for education and safety;</i> Henry James, Gagandeep Kwatra, Kavita Mandrelle (2024)	Studi cross-sectional berbasis kuesioner terhadap 564 mahasiswi kedokteran dan keperawatan di <i>Christian Medical College & Hospital</i> Ludhiana, Punjab, India, yang mengalami dismenore. Penelitian dilakukan untuk memahami faktor penentu praktik <i>self-medication</i> dan <i>self-care</i> dalam mengatasi dismenorea .	<p>Dismenore dialami 483 mahasiswi (86%). Perilaku pengobatan sendiri dilakukan oleh 98% mahasiswi yang mengalami dismenore.</p> <p>Non-farmakologi: Sebanyak 71% mahasiswi menyukai intervensi terapi panas (71%) untuk mengurangi nyeri.</p> <p>Farmakologi: swamedikasi menggunakan obat-obatan (69%) meningkat seiring dengan farmakologi klinis dan pelatihan medis, senioritas, tingkat keparahan dan frekuensi dismenore. Parasetamol (55%) dan asam mefenamat (48%) adalah obat yang paling sering digunakan.</p>

			<p>Pengetahuan responden tentang keamanan obat masih terbatas. Praktik <i>self-medication</i> yang tidak aman teridentifikasi, seperti penggunaan suntikan, obat-obatan yang semestinya diperoleh dengan resep dokter, obat hormonal, konsumsi duplikasi obat, tidak berkonsultasi dengan ahli, dan sumber informasi yang tidak dapat diandalkan. (keluarga, situs web, dan teman). Meskipun ada kesenjangan pengetahuan, sebagian besar siswa merasa tahu dan percaya diri.</p>
7	<p><i>Self-medication practice in primary dysmenorrhea among medical and paramedical students - A cross-sectional questionnaire study;</i> Afreen Fatima, Mamatha K R, Banapura Ambika, Kavitha Rajarathna (2016)</p>	<p>Studi kuesioner <i>cross-sectional</i> yang dilakukan terhadap 250 mahasiswi di Bangalore Medical College and Research Institute, India. Mayoritas responden adalah mahasiswa kedokteran (64,88%) diikuti oleh paramedis (35,11%). Tujuan dari penelitian ini untuk mengamati dan mengevaluasi praktik pengobatan sendiri pada dismenore primer di kalangan mahasiswa kedokteran dan paramedis.</p>	<p>Dismenore dilaporkan pada 210 peserta (84%). Dari data tersebut, metode mengatasi dismenore dilakukan oleh mahasiswi berupa pengobatan sendiri (62,98%), pengobatan rumahan (17,30%), dan konsultasi dokter (15,38%).</p> <p>Farmakologi: Obat-obatan yang umum digunakan untuk pengobatan sendiri adalah kombinasi dosis tetap asam mefenamat + disiklomin (60,1%), diikuti oleh parasetamol (14,9%) dan ibuprofen (9,21%).</p> <p>Non-Farmakologi: Sebanyak 36 mahasiswa (17,30%) menggunakan obat-obatan bersama dengan pengobatan rumahan, seperti bantal air panas, bantal pemanas, minuman hangat, dan suplemen vitamin umum dilakukan oleh mahasiswa paramedis.</p> <p>Praktik pengobatan sendiri untuk dismenore lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa kedokteran, mungkin karena pengetahuan tentang obat-obatan, kesadaran yang lebih baik, dan akses informasi yang lebih besar. Obat-obatan yang paling umum digunakan adalah obat antiinflamasi nonsteroid yang diketahui memiliki reaksi dan efek samping obat yang merugikan. Sehingga penting</p>

			membangun kesadaran di kalangan pelajar untuk mengonsumsi obat hanya jika terasa sangat tidak nyaman dan diresepkan praktisi medis terdaftar.
8.	Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah; Fikria Nur Ramadani, Fitri Khoiriyah Parinduri, Resty Jayanti, Eprilda Prisella, Kayla Rahmawati (2023)	Penelitian analitik deskriptif dengan metode total sampling ini dilakukan terhadap populasi sebanyak 27 remaja putri di Pondok Pesantren Darul Fallah Kota Bogor yang sudah mengalami menstruasi. Penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran prevalensi dan praktik <i>self-care</i> dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri.	<p>Rata-rata responden berusia 14.7 tahun dengan rata-rata usia menarche adalah 11.74 tahun. Sebanyak 25 remaja putri (92,6%) mengalami dismenorea saat menstruasi. Semua remaja putri yang mengalami nyeri haid melakukan praktik <i>self-care</i> baik dengan metode non-farmakologi (88%) maupun farmakologi (24%) untuk mengatasinya.</p> <p>Non farmakologi: metode berupa memperbanyak tidur, minum air mineral, minum jamu, kompres air hangat, dan mengurangi aktivitas.</p> <p>Farmakologi: obat yang digunakan untuk mengatasi nyeri, yaitu parasetamol dan asam mefenamat yang dibeli sendiri atau dibelikan teman, tanpa saran medis atau upaya mencari pelayanan ke fasilitas kesehatan.</p> <p>Dari data tersebut, 88% remaja putri tidak pernah berkunjung ke pelayanan kesehatan untuk melakukan konsultasi/pengobatan terkait nyeri haid dengan alasan tidak ada keluhan yang berarti (56%), nyeri haid merupakan hal biasa (28%), rasa sakit nyeri haid yang masih bisa ditangani (12%), dan sudah tahu cara mengatasi nyeri haid (4%).</p>
9.	Gambaran Swamedikasi Dysmenorrhea di Kalangan Siswi SMA Negeri 1 Haurgeulis; Childa, Suwendar, & Fetri Lestari (2020)	Penelitian observasional non-experimental yang dilakukan kepada 229 Siswi kelas X, XI, XII SMA Negeri 1 Haurgeulis Indramayu dengan menggunakan kuesioner secara online (google form). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan swamedikasi yang dilakukan, meliputi: obat	<p>Upaya mengatasi dismenore terbanyak dilakukan adalah dengan mengonsumsi jamu tradisional (54,1%), obat konvensional (40,2%), kompres (5,2%) atau kombinasi (0,5%).</p> <p>Non-farmakologis: Jamu kunyit asam (58,5%) lebih banyak dikonsumsi oleh responden dalam mengatasi nyeri haid</p>

		yang digunakan, cara memperoleh obat, pengetahuan mengenai informasi cara penggunaan obat yang benar untuk mengatasi nyeri haid dan mengetahui swamedikasi yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid.	<p>Farmakologi: konsumsi obat pereda nyeri seperti paracetamol (22,3%), asam mefenamat (8,3%), ibuprofen (6,1%), dan naproxen (4,8%).</p> <p>Sebanyak 32,3% memperoleh obat dari apotek, keluarga/tetangga (30,6%), membeli di tukang jamu (28,8), mini market (7,9%) dan warung (0,4%). Sumber informasi penggunaan obat dari keluarga (41,5%), membaca aturan pakai (38,9%) dan pengalaman menggunakan sebelumnya (19,7%) Sebanyak 49% responden menyatakan alasan responden melakukan <i>self-medication</i> karena mudah dilakukan, cepat hilangkan nyeri, dan praktis.</p>
10.	Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Siswi SMAN 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2021; Nofi Afiatus Sa'adah, St. Rahmatullah, Yulian Wahyu Permadi, & Ainun Muthoharoh (2021)	Menggunakan metode <i>cross-sectional</i> dengan melibatkan 162 siswi jurusan IPS dan Bahasa SMAN 1 Kajen Kabupaten Pekalongan. Penelitian dengan teknik pengambilan sampel purpose sampling ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan perilaku swamedikasi nyeri menstruasi (dismenore)	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (67,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang swamedikasi nyeri menstruasi (dismenore). Seluruh responden menyatakan pernah melakukan praktik swamedikasi untuk meredakan nyeri menstruasi.</p> <p>Non-Farmakologi: sebagian besar memilih mengompres bagian perut/pinggang dengan air hangat (38%), memperbanyak tidur (34%), minum jamu (6%), memijat pinggang (3%), dan lain-lain (3%).</p> <p>Farmakologi: minum obat pereda nyeri (16%).</p> <p>Alasan terbanyak yang dipilih responden untuk melakukan swamedikasi dismenorea adalah cepat dan praktis (35%), gejala yang dialami (25%), tidak suka pergi ke dokter (20%), lebih murah (3%), dan lain-lain (17%). Jika metode swamedikasi yang dilakukan tidak berhasil, sebanyak 72% responden memilih pergi ke dokter, selebihnya memilih membiarkan saja (17%), mengganti dengan obat lain</p>

			(6%) dan beralih ke pengobatan alternatif (5%).
11	Gambaran Penanganan Nyeri Haid pada Siswi SMPN 2 Sedayu Periode Maret 2017; Sheila Priscilla Virmala Dewi Jaikishi & Onida Rhimbi Tanira	Studi deskriptif kuantitatif non eksperimen kepada seluruh siswi kelas VIII SMPN 2 Sedayu yang sudah menstruasi, berjumlah 70 siswi. Penelitian yang dilaksanakan pada 14 Maret 2017 ini bertujuan untuk mengetahui tindakan swamedikasi dismenore farmakologi dan nonfarmakologi yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu	Prevalensi dismenore dialami oleh 42 siswi (60%). Swamedikasi untuk mengatasi dismenore dilakukan oleh 41 siswi (80,9%). Non-farmakologi: sebanyak 24 siswi (57,1%) melakukan swamedikasi non farmakologi dengan berolahraga dan istirahat yang cukup, konsumsi nutrisi yang cukup memijat area tubuh yang terasa nyeri, melakukan teknik relaksasi, oles balsam/lotion hangat, dan kompres air hangat. Farmakologi: dilakukan oleh 10 siswi (23,8%) dengan meminum obat anti nyeri yang dibeli bebas di warung (feminax dan biogesic). Sementara itu, sebanyak 7 siswi (16,6%) meminum obat anti nyeri yang diberikan berdasarkan resep dokter (parasetamol dan asam mefenamat).

Penelitian di India menemukan hampir seluruh mahasiswi ilmu kesehatan (98%) di India melakukan pengobatan sendiri (swamedikasi) untuk mengatasi yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) yang dialami (James et al., 2024). Beberapa artikel hasil penelitian berskala lokal di Indonesia menunjukkan angka prevalensi yang tinggi untuk swamedikasi di kalangan remaja putri yang mengalami dismenore primer di tingkat sekolah menengah, yakni 92,5% di Bogor (Nur Ramadani et al., 2023), bahkan 100% di Pekalongan (Saadah et al., 2021) pernah melakukan praktik swamedikasi untuk meredakan nyeri menstruasi.

Penatalaksanaan swamedikasi yang dilakukan remaja putri untuk mengatasi dismenore primer (baik itu berupa *self-medication* maupun *self-treatment*) ada yang menggunakan obat-obatan (farmakologi), ada pula yang berupa terapi komplementer atau konsumsi bahan-bahan herbal tradisional (non-farmakologi), atau bahkan menggunakan kombinasi dari keduanya (Hasanah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelusuran, swamedikasi farmakologi banyak dilakukan remaja putri dengan mengonsumsi obat pereda nyeri. Jenis obat terbanyak yang dikonsumsi yaitu asam mefenamat dan parasetamol (James et al., 2024; Nur Ramadani et al., 2023; Priscilla & Tanira, 2017), ibuprofen, disiklomin, naproxen, pelvin (Armour et al., 2021; Bharati et al., 2021; Fatima et al., 2017; Owonaro et al., 2021), dan kontrasepsi oral hormonal (Armour et al., 2021). Meskipun obat-obatan ini berguna untuk meringankan gejala, tapi sebenarnya tetap membawa risiko efek sampingan, seperti kecanduan obat, diare, nyeri perut, muntah, komplikasi ginjal, kerusakan hati, gangguan tidur, gangguan pencernaan, atau menjadi biaya tambahan yang tidak diperlukan (Mukhoirotin, 2020).

Penelitian terhadap mahasiswi kesehatan di Nepal dan India menunjukkan bahwa perilaku swamedikasi untuk mengatasi dismenore primer di kalangan mahasiswi kedokteran dan keperawatan cukup tinggi meskipun mereka menyadari bahwa ada efek sampingnya (Bharati et al., 2021; James et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perilaku swamedikasi secara umum

lebih sering dilakukan kalangan mahasiswa kedokteran daripada mahasiswa non-kedokteran (Behzadifar et al., 2020).

Terkait praktik swamedikasi dismenore, hal yang melatarbelakangi mengapa lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa kesehatan dibandingkan dengan mahasiswa non kesehatan, adalah karena pengetahuan tentang obat-obatan, kesadaran yang lebih baik, dan akses yang lebih besar terhadap informasi obat (Fatima et al., 2017). Pengetahuan dan sikap berpengaruh terhadap perilaku swamedikasi. Tingkat pengetahuan swamedikasi di kalangan mahasiswa kesehatan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-kesehatan, karena lebih sering terpapar pada materi pendidikan yang berhubungan dengan penyakit dan pengobatan, sehingga mereka lebih mampu mengenali gejala ringan dan memahami kapan swamedikasi dapat dilakukan (Handayani et al., 2013). Selain itu, sikap yang baik terhadap swamedikasi juga berkontribusi pada tingginya praktik swamedikasi di kalangan mahasiswa kesehatan. Sikap yang baik tersebut antara lain memahami untuk segera mencari pengobatan ke fasilitas kesehatan jika swamedikasi tidak kunjung menyembuhkan, serta memahami bahwa swamedikasi hanya dapat dilakukan pada waktu singkat dan tidak boleh dilakukan pada penyakit kronis (Apsari et al., 2020). Di Indonesia sendiri, sampai saat ini belum ada penelitian terpublikasi yang secara spesifik membahas dan membandingkan perilaku swamedikasi dismenore pada mahasiswi kesehatan dan non kesehatan.

Selanjutnya, swamedikasi non farmakologi merupakan metode yang paling sering dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri yang dialami selama menstruasi. Delapan dari sebelas artikel menunjukkan bahwa swamedikasi dismenore non-farmakologi lebih tinggi persentasenya dibandingkan dengan swamedikasi dismenore farmakologi. Empat artikel di antaranya merupakan penelitian yang dilakukan di Indonesia, lainnya merupakan artikel penelitian di Cina, Nepal, India, dan Arab Saudi.

Berbagai tindakan swamedikasi non farmakologi yang dilakukan remaja putri di berbagai negara untuk meredakan nyeri menstruasi yang dialami, yaitu: mengurangi aktivitas untuk memperbanyak waktu istirahat, mengonsumsi jamu atau ramuan herbal tradisional (seperti kayu manis, jahe, teh hijau, dan kunyit asam), melakukan kompres/mandi air hangat, (Childa et al., 2020; Nur Ramadani et al., 2023; Priscilla & Tanira, 2017; Saadah et al., 2021; Sharawi et al., 2023), terapi panas, pijat/akupresur, akupunktur, yoga (Bharati et al., 2021; L. Chen et al., 2019; Saadah et al., 2021), menari, meditasi (Armour et al., 2021; Sharawi et al., 2023), teknik relaksasi atau latihan pernapasan, dan penggunaan balsam/lotion (Priscilla & Tanira, 2017; Sharawi et al., 2023).

Selain itu, penelitian di Cina menyebutkan bahwa saat remaja putri mengalami nyeri menstruasi, 94,6% siswa akan menghindari pekerjaan rumah tangga yang berat atau menambah waktu untuk istirahat; 84,6% mengenakan pakaian tebal atau menghindari hujan untuk menjaga tubuh mereka tetap hangat; 74,2% mengubah pola makan dengan minum minuman hangat dan menghindari minuman atau makanan yang dingin. Dalam hal manajemen gejala untuk menghilangkan nyeri haid dan ketidaknyamanan, 89,3% mengekspresikan emosi untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain, salah satunya mengomunikasikan gejala dismenore yang dialaminya kepada ibu atau teman sekelas (L. Chen et al., 2019).

Beberapa alasan remaja putri memilih melakukan swamedikasi untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah karena dinilai lebih mudah dan praktis, cepat mengatasi nyeri, pertimbangan gejala yang dialami, tidak suka pergi ke dokter, serta lebih murah dan efisien (Childa et al., 2020; Saadah et al., 2021). Pada dasarnya, swamedikasi menawarkan solusi yang murah, cepat, dan nyaman untuk mengatasi penyakit ringan apabila dilaksanakan sesuai dengan pedoman penggunaan obat yang rasional. Selain itu, swamedikasi juga dapat menghemat waktu dan biaya dalam mencari fasilitas kesehatan. Namun, swamedikasi juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan jika tidak dilakukan dengan benar (Sitindaon, 2020). Perilaku swamedikasi bisa mendatangkan risiko seperti: kesalahan diagnosa, penggunaan dosis obat yang berlebihan, serta penggunaan jangka panjang yang dapat memunculkan *side effect* yang buruk bagi pasien. (Jajuli & Sinuraya, 2018). Beberapa masalah kesehatan yang dihadapi meliputi penyalahgunaan obat-obatan yang dijual bebas, penggunaan beberapa obat secara bersamaan, dan kesalahan dalam pengobatan. Hal ini sering terjadi ketika metode pengobatan rumahan digunakan untuk mengatasi penyakit yang seharusnya mendapatkan penanganan medis yang lebih serius (Chaliks,

2024). Swamedikasi juga memperlihatkan risiko seperti kesalahan diagnosa, penggunaan dosis obat yang berlebihan, serta penggunaan jangka panjang yang dapat membentuk efek sampingan yang buruk bagi pasien. (Jajuli & Sinuraya, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku swamedikasi banyak dilakukan oleh remaja putri untuk menangani dismenore primer yang dialami secara mandiri tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis. Prevalensi perilaku swamedikasi dismenore pada remaja putri sangat bervariasi di berbagai negara. Penelitian di Indonesia mencatat prevalensi swamedikasi dismenore pada remaja putri lebih dari 90%.

Secara umum, tindakan swamedikasi dismenore non-farmakologi merupakan metode yang paling banyak dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri saat menstruasi. Sedangkan tindakan swamedikasi dismenore farmakologi lebih banyak dilakukan remaja putri yang berlatar belakang pendidikan kesehatan, kemungkinan karena lebih banyak terpapar pengetahuan tentang obat-obatan sehingga memiliki kesadaran dan sikap yang lebih baik, serta akses yang lebih besar terhadap informasi terkait obat-obatan. Di Indonesia sendiri, belum ada penelitian terpublikasi yang secara spesifik membahas perilaku swamedikasi dismenore di kalangan mahasiswa kesehatan dan non kesehatan.

Remaja putri melakukan swamedikasi dismenore karena dinilai lebih mudah, murah, cepat menghilangkan nyeri yang dialami, dan praktis. Meskipun perilaku swamedikasi bermanfaat dalam memberikan kenyamanan instan, kesadaran remaja putri akan dampak jangka panjang yang mungkin timbul dari tindakan swamedikasi masih harus ditingkatkan. Karena itu, dibutuhkan edukasi mengenai potensi bahaya dan risiko kesehatan yang mungkin disebabkan oleh tindakan swamedikasi, terutama metode swamedikasi dismenore farmakologi yang melibatkan penggunaan obat-obatan medis. Selain itu, dismenore merupakan gangguan nyeri yang terjadi pada siklus bulanan menstruasi, maka perlu dibuatkan semacam panduan swamedikasi dismenore yang aman bagi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini, D.P., & Gani, Ascobat. (2023). Determinan Sosial Ekonomi Praktik Swamedikasi di Indonesia: Analisis Data Susenas 2019. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* Vol. 6 Issue 7, 1344-1351 DOI: [10.56338/mppki.v6i7.3362](https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3362)
2. Apsari, D.P., Jaya, M.K.A, Wintarini, N.P, et al. (2020). Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Swamedikasi pada Mahasiswa Universitas Bali Internasional. *Jurnal Ilmiah Medicamento* Vol.6/1, 53-58 DOI: [10.36733/medicamento.v6i1.780](https://doi.org/10.36733/medicamento.v6i1.780)
3. Armour, M., Hyman, M., Al-Dabbas, M. (2021). *Menstrual Health Literacy and Management Strategies in Young Women in Australia: A National Online Survey of Young Women Aged 13-25 Years. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* Vol.34 Issue 2, 135-143 DOI: [10.1016/j.jpag.2020.11.007](https://doi.org/10.1016/j.jpag.2020.11.007)
4. Badan Pusat Statistik Indonesia. (2 Januari 2024). *Persentase Penduduk yang Mengobati Sendiri Selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi*. Diakses pada 25 November 2024, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NCMy/persentase-penduduk-yang-mengobati-sendiri-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>
5. Behzadifar M; Behzadifar M; Aryankhesal A; Ravaghi H; Baradaran HR; Sajadi HS. et al. (2020). *Prevalence of self-medication in university students: systematic review and meta-analysis. East Mediterranean Health Journal*; Vol.26(7):846–857. DOI: [10.26719/emhj.20.052](https://doi.org/10.26719/emhj.20.052)
6. Bernardi, M., Lazzeri, L., et al. (2017). Dysmenorrhea and Related Disorders. *F1000Research* Vol.6, 1-7 DOI: doi: 10.12688/f1000research.11682.1
7. Bezuidenhout, S., Mahlaba, K.J., Nxumalo, G.P., & Meyer, J.C.. (2018). *Dysmenorrhoea: An Overview. SA Pharmaceutical Journal* 2018; 85(4):19-25.
8. Chaliks, Raimundus. (2024). *Buku Ajar Swamedikasi*. Makassar: Unit Penelitian Politeknik Kesehatan Makassar

9. Childa, Suwendar, Lestari, F. (2020). Gambaran Swamedikasi Dysmenorrhea di Kalangan Siswi SMA Negeri 1 Haurgeulis. *Prosiding Farmasi* Vol.6, 1-7
10. De Sanctis, V., Soliman, A.T., Elsedfy, H., Soliman, N.A., Soliman, R., & El Kholy, M. (2016). *Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different countries. Acta Biomedica* 2016; 87(3): 233–246.
11. D.T. Esan, et al. (2024). *Prevalence of dysmenorrhea and its effect on the quality of life of female undergraduate students in Nigeria. Journal of Endometriosis and Uterine Disorder* Vol.5 March 2024. <https://doi.org/10.1016/j.jeud.2024.100059>
12. Fatima, A. Mamatha, K. R., Ambika, B., Rajarathna, K. 2017. *Self-Medication Practice In Primary Dysmenorrhea Among Medical And Paramedical Students A Cross-Sectional Questionnaire Study. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology* Vol.7/5 2017, 458-463 DOI: [10.5455/NJPPP.2017.7.1233424122016](https://doi.org/10.5455/NJPPP.2017.7.1233424122016)
13. Indrawati, Nathania. (2024). *Health Seeking Behavior of Primary Dysmenorrhea in Adolescence: A Literature Review. Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 5 No. 2 (2024) Juni, 4469-4475
14. Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu* Vol. XII No.10 Oktober, 8-13
15. Hadjou, O., Jouannin, A., Lavoue, V., Leveque, J., Esvan, M., & Bidet, M. (2022). *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction* Vol.51 Issue 3 DOI: [10.1016/j.jogoh.2021.102302](https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102302)
16. Handayani, D., Rahmawati, D., & Martono, A. (2024). Gambaran Perilaku Swamedikasi Dismenorea pada Siswi SMA Negeri Kota Mukomuko. *Bencoolen Journal of Pharmacy* Vol.4 No.1, 17-25 <https://doi.org/10.33369/bjp.v4i1.34258>
17. Handayani, T., Sudarso, Kusuma, A.M. (2013). Swamedikasi pada Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Farmasi* Vol.3/3, 197-202 DOI: <https://doi.org/10.23917/ujp.v2i2.144>
18. Hasanah, U., Kiromah, N., & Herniyatun. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja terhadap Swamedikasi Obat Analgesik pada Dismenorea di Desa Jenggala, Lombok Utara, NTB. *Prosiding University Research Colloquium* Vol. 05 The 15th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong, 505-508
19. Handra, R. & Yeni. (2024). Hubungan Kejadian Dismenore dengan Kualitas Hidup pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Indralaya. *Prepoti : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 201–209.
20. Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R.D., (2022). Risiko Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMKPGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas* Vol.8 No.1 April 2022, 97-101. DOI: [10.25311/keskom.vol8.iss1.1079](https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079)
21. Horvat, M., et al. (2023). Prevalence of Primary Dysmenorrhoea and Its Impact on Academic Performance among Croatian Students during the COVID-19 Pandemic. *Hindawi Obstetric and Gynecology International* Vol. 2023 Issue 1, 1-7 <https://doi.org/10.1155/2023/2953762>
22. Jajuli, M., Sinuraya, R.K. 2018. Artikel Tinjauan: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Risiko Pengobatan Swamedikasi. *Jurnal Farmaka* Volume 16 Nomor 1, 48-52
23. James, H., Kwatra, G., Mandrelle, K. (2024). Determinants of self-medication and other self-care practices for dysmenorrhea among students of health sciences: implications for education and safety. *International Journal of Life Sciences, Biotechnology and Pharma Research* Vol. 13, No. 1, January 2024, 528-538
24. Ju, H., Jones, M., Mishra, G. (2014). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews* Vol.36, 2014, 104-113 DOI: [10.1093/epirev/mxt009](https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009)
25. Khan, A. (2018). Health Complications Associated with Self-Medication. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, Vol. 1 Issue 4, 2–5 DOI: [10.19080/JPFMTS.2018.01.555566](https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.01.555566)

26. Mufarrihah, Yuda, A., Paramanandana, A., et al. (2023). Self-medication profiles in school-age adolescents in Surabaya city, Indonesia. *Journal of Public Health in Africa* Vol. 14 (s1) DOI: <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2530>
27. Mukhoirotin. (2020). *Dismenore Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid*. Jombang: Dialektika
28. Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan Edisi Cetakan ke-2*. Jakarta: Rineka Cipta
29. Nur Ramadani, F., Khoiriyah Parinduri, F., Jayanti, R. (2023). Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah. *Promotor* Vol.6 Issue 2, 135-140 DOI: <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.237>
30. Prabawati, S., Realita, F., Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* Vol.7 Issue 4, 805-814 DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
31. Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawati, A., et al. (2021). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis
32. Rahman, M.R.A, Duarsa, A., Anulus, A., et al. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Health Seeking Behaviour pada Gejala Demam di Mahasiswa Angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Nusantara Hasana Journal* Volume 2 No. 10, 103-114 DOI: <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i10.805>
33. Saadah, N.A., Rahmatullah, St., Permadi, Y.W., Muthoharoh, A.(2021). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Siswi SMAN 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, Vol.1, 67-78. DOI: [10.48144/prosiding.v1i.622](https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.622)
34. Sharawi, G., Yakout, M.S., Alharbi, M.F. (2023). Prevalence, impact and self-care practice of dysmenorrhea among female university students in Saudi Arabia. (2023). *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(4), 573-592. DOI: <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.30.04.059>
35. Sitindaon, Laurensius Amedeo. (2020). Perilaku Swamedikasi Pendahuluan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* Vol.9 Issue 2, 787-791 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.405
36. Susianti, L., Megawati, F., Agus Adrianta, K. (2024). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien terhadap Swamedikasi Pemilihan Obat Tradisional dan Konvensional di Apotek Dharma Medika Badung. *Usadha Journal of Pharmacy* Vol.3 Issue 1, 14-20 DOI: <https://doi.org/10.36733/usadha.v3i1.7220>
37. Umniyati, H. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Jakarta Selatan: Pimpinan Muslimat NU bekerja sama dengan UNICEF-Indonesia
38. Villasari. A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Kediri: Tim Strada Press
39. Worung, Y.V., Wungouw, H.I., & Renteng, S. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persepsi Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado. *Jurnal Keperawatan (JKp)* Volume 8 No. 2, Agustus 2020, 79-86. DOI: <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32324>
40. Yuviska, I.A. & Yuliasari, D. (2024). Karakteristik Remaja Putri dengan Dismenore di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Jurnal Manuju (Malahayati Nursing Journal)* Vol.6 No.6, 2460-2467 DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12073>