

## Swamedikasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Safitri<sup>1\*</sup>, Fatihatul Hayati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim  
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Provinsi Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi : [safitrypipit@gmail.com](mailto:safitrypipit@gmail.com)

### Abstract

*Self-medication or commonly referred to as self-medication is an alternative for people to treat a disease that is considered to be treatable by each individual. This study aims to determine how self-medication knowledge is carried out including: handling primary dysmenorrhea, reasons for using drugs, choosing drugs, sources of information for getting drugs, where to get drugs, duration of drug use, follow-up after self-medication, side effects of drugs, and storage of drugs in adolescent girls at SMA N 7 Kota Jambi. This research method uses an observational research type with a descriptive analysis method. The population of the study was 255 female adolescents in grades 10, 11, and 12 of SMAN 7 Kota Jambi. The research sample was 40 people with proportional random sampling technique. Data collection was carried out through a questionnaire from January to March 2024. The results of the study showed that the treatment carried out to overcome dysmenorrhea experienced was the use of traditional herbal medicine (45%), the reasons for using the medicine were easy, fast and practical (47.5), the choice of medicine in the form of turmeric and tamarind herbal medicine (55%), sources of information to get medicine based on personal experience were 15 (37.5%), the place to get medicine was a pharmacy (35%), the duration of use of medicine on days 1-3 of menstruation (82.5%), follow-up after self-medication choosing not to go to health services (87.5), side effects of the drug were drowsiness (32.5), and storage of medicine in original packaging, at room temperature, protected from the sun, and away from humidity was (42.5%). Further socialization is needed for adolescent girls so that they can handle primary dysmenorrhea correctly.*

**Keywords:** *adolescence girls, dysmenorrhea, self-medication*

### Abstrak

Swamedikasi atau biasa disebut dengan istilah pengobatan sendiri merupakan alternatif bagi masyarakat untuk mengobati suatu penyakit yang dinilai dapat diatasi oleh masing-masing individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan swamedikasi yang dilakukan meliputi: penanganan dismenorea primer, alasan penggunaan obat, pemilihan obat, sumber informasi untuk mendapatkan obat, tempat mendapatkan obat, jangka waktu penggunaan obat, tindak lanjut setelah melakukan swamedikasi, efek samping obat, dan penyimpanan obat pada remaja putri di SMA N 7 Kota Jambi. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan metode analisis secara deskriptif. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas 10, 11 dan 12 SMAN 7 Kota Jambi sebanyak 255 orang. Sampel penelitian sebanyak 40 orang dengan teknik *proposional random sampling*. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner pada bulan Januari sampai Maret 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanganan yang dilakukan dalam mengatasi dismenorea yang dialami yaitu penggunaan jenis 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%), tindak lanjut 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 dismenorea primer dengan benar.

**Kata Kunci:** dismenorea, remaja putri, swamedikasi

## PENDAHULUAN

Swamedikasi atau biasa disebut dengan istilah pengobatan sendiri merupakan alternatif bagi masyarakat untuk mengobati suatu penyakit yang dinilai dapat diatasi oleh masing-masing individu. Definisi swamedikasi telah disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu penggunaan dan pemilihan, herbal, obat modern atau obat tradisional oleh masing-masing individu dalam mengatasi gejala suatu penyakit (Lestari, 2020). Hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) di Provinsi Jambi tahun 2022 menunjukkan sebanyak 84,03% penduduk yang melakukan swamedikasi/pengobatan diri sendiri akibat keluhan kesehatan yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku swamedikasi di Provinsi Jambi masih cukup besar. Alasan masyarakat melakukan swamedikasi karena penyakit dianggap ringan, harga yang relatif murah dan mudah diperoleh (BPS, 2022).

Peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri yaitu datangnya waktu haid pertama yang dinamakan menarche. Setelah menarche, gangguan ginekologi yang paling umum terjadi adalah dismenorea. Dismenorea primer merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami dismenorea memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari remaja yang tidak dismenorea. *Prostaglandin* ini menyebabkan terjadinya kontraksi uterus (Ummiyati et al., 2022). Secara psikologis dismenorea primer akan mengganggu aktivitas fisik bahkan sampai remaja tidak masuk sekolah akibat rasa nyeri yang dialaminya (Wrisnijati et al., 2019).

Prevalensi dismenorea tersebar luas diseluruh dunia, diperkirakan tinggi meskipun sangat bervariasi, dengan insiden mulai dari 45 hingga 97% pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi dilaporkan terjadi pada remaja (Petraglia et al., 2017). Di Indonesia prevalensi dismenorea mencapai 98,8%, secara umum terjadi pada remaja akhir (rerata usia 17,7 tahun) dengan gejala nyeri di daerah panggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari baik fisik maupun emosional. Nyeri menstruasi dianggap memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja (Kartilah et al., 2020).

Dismenorea primer muncul pada hari ke-1 dan ke-2 menstruasi. Nyeri yang dirasakan terutama didaerah perut bagian bawah, tetapi bisa menyebar ke punggung dan sepanjang paha. Dalam kasus yang parah, dismenorea disertai dengan beberapa gejala lain seperti mual, muntah, nyeri, sakit kepala, lelah, pusing, konsentrasi menurun, nafsu makan hilang, susah tidur. Remaja putri memilih untuk pulang ke rumah pada saat dismenorea, sebagian besar mengalami penurunan konsentrasi saat pembelajaran di kelas, merasa lemas, dan memilih berdiam diri di dalam kelas. Hampir seluruhnya (90%) remaja putri memilih untuk melakukan swamedikasi atau pengobatan sendiri saat dismenorea (Fahmiah et al., 2022).

Keluhan nyeri yang dirasakan memungkinkan remaja putri untuk melakukan sawmedikasi dengan menggunakan obat termasuk obat tradisional sebagai terapi komplementer. Terapi komplementer telah digunakan sekitar 15,5-79,3% remaja putri yang mengalami dismenorea primer (Samba Conney et al., 2019). Beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengurangi dismenorea primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, *bed rest* (Abubakar et al., 2020), relaksasi, *exercise* dan penggunaan tanaman herbal (Samba Conney et al., 2019). Pemberian minuman herbal kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi dapat menurunkan intensitas dismenorea primer. Pada kunyit terdapat kandungan senyawa fenolik yang dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi. Curcumin merupakan senyawa aktif yang terkandung didalam kunyit. Pada asam jawa terdapat kandungan senyawa aktif yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi (Safitri & Gustina, 2022). Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang memiliki kebiasaan minum kunyit asam tidak mengalami dismenorea (Safitri & Gustina, 2023).

SMAN 7 Kota Jambi merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA yang terletak di Kecamatan Danau Teluk dan di wilayah kerja Puskesmas Olak Kemang yang sering dijadikan tempat untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan. Studi pendahuluan yang dilakukan pada penanggung jawab program kesehatan reproduksi dan keluarga berencana Puskesmas Olak Kemang bahwa posyandu remaja sudah terbentuk dan dilaksanakan setiap bulan. Namun, tidak banyak remaja yang hadir, sehingga untuk mensiasati hal tersebut pendidikan kesehatan dilakukan di sekolah. Dari 10 remaja putri di SMAN 7 Kota Jambi 7 remaja mengatakan mengalami dismenorea. 100% remaja mengatasi dismenorea dengan cara swamedikasi atau pengobatan sendiri yaitu 28,6% dengan meminum obat yang dibeli di apotik tanpa mengetahui cara penggunaan obat yang benar (mengetahui dari teman) dan 71,4% mengatasinya dengan istirahat atau tidur sekaligus menggosok minyak kayu putih, kompres air hangat serta minum jamu. 10 remaja putri tersebut mengatakan tidak mengetahui penanganan dismenorea dengan cara yang benar.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik mengangkat judul “Gambaran Swamedikasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMAN 7 Kota Jambi”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan metode analisis secara deskriptif. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas 10,11, dan 12 SMAN 7 Kota Jambi sebanyak 255 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang (15% dari populasi), menggunakan teknik *proposional random sampling* sesuai kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi. Kriteria inklusi antara lain: 1) remaja putri kelas 10, 11 dan 12 SMAN 7 Kota Jambi 2) remaja putri yang sudah menstruasi, 3) remaja putri yang bersedia mengikuti penelitian secara daring. Sedangkan kriteria eksklusinya antara lain: 1) Remaja putri yang mengalami suatu penyakit atau kelainan alat reproduksi, 2) Remaja putri yang mengalami gangguan mental, 3) Remaja putri yang tidak hadir pada saat penelitian.

Variabel independen adalah swamedikasi dismenorea primer dan variabel dependen adalah pengetahuan swamedikasi yang dilakukan meliputi: penanganan dismenorea primer, alasan penggunaan obat, pemilihan obat, sumber informasi untuk mendapatkan obat, tempat mendapatkan obat, jangka waktu penggunaan obat, tindak lanjut setelah melakukan swamedikasi, efek samping obat, dan penyimpanan obat. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner pada bulan Januari sampai Maret 2024. Analisis data secara univariat yang diolah dengan SPSS versi 16.0.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah (%)	
	n = 40	%
<b>Umur (tahun)</b>		
15	10	25
16	20	50
17	6	15
18	4	10

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa umur 15 tahun (25%), 16 tahun (50%), 17 tahun (15%) dan umur 18 tahun (10%). Pada penelitian ini umur yang dominan melakukan swamedikasi dismenorea primer adalah umur 16 tahun (50%). Badan Pusat Statistik (BPS) mengartikan bahwa kelompok usia produktif yaitu berada pada rentang usia 15 tahun hingga 64 tahun dan usia non produktif yang berada diluar rentang usia tersebut. Usia reproduktif memungkinkan ketika mendapatkan informasi lebih jelas dibandingkan usia yang berada diluar rentang usia produktif. Hasil penelitian ini menunjukkan umur yang dominan melakukan swamedikasi dismenorea primer adalah umur 16 tahun, berada pada masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain mencari

identitas diri, timbulnya keinginan untuk kencan, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, dan berkhayal tentang aktivitas seks (Sarwono, 2012). Masa remaja tengah memungkinkan dilakukan melalui beberapa percobaan sementara mereka belajar untuk mengambil pilihan yang sesuai, termasuk pemilihan penanganan dismenorea primer (Almatsier & Soetardjo, 2017).



Gambar 1. Pengumpulan Data dengan Pengisian Kuesioner

### Swamedikasi Dismenorea Primer

Tabel 2. Distribusi Swamedikasi Dismenorea Primer

Swamedikasi Dismenorea Primer	Jumlah (%)	
	n = 40	%
<b>Penanganan Dismenorea Primer</b>		
Minum jamu	18	45
Minum obat	13	32,5
Kompres	7	17,5
Minum jamu dan kompres	2	5
<b>Alasan Penggunaan Obat</b>		
Mudah, cepat dan praktis	19	47,5
Gejala nyeri yang dirasakan ringan	11	27,5
Berpengalaman mengkonsumsi obat yang sama	10	25
<b>Pemilihan Obat</b>		
Jamu kunyit asam	22	55
Paracetamol	9	22,5
Asam mefenamat	5	12,5
Ibuprofen	2	5
Naproxen	1	2,5
<b>Sumber Informasi untuk Mendapatkan Obat</b>		
Pengalaman pribadi	15	37,5
Internet	9	22,5
Apoteker atau asisten apoteker	6	15
Brosur Obat	3	7,5
Orang Tua	5	12,5
Keluarga	2	5

<b>Tempat Mendapatkan Obat</b>		
Warung	2	5
Minimarket	7	17,5
Apotek	14	35
Toko obat berizin	3	7,5
Menanam sendiri dikebun	4	10
Tukang jamu	9	22,5
Pasar	1	2,5
<b>Jangka Waktu Penggunaan Obat</b>		
Hari ke 1-3 haid	33	82,5
> 3 hari haid	7	17,5
<b>Tindak Lanjut setelah Melakukan Swamedikasi</b>		
Tidak ke pelayanan kesehatan	35	87,5
Pergi ke pelayanan kesehatan	5	12,5
<b>Efek Samping Obat</b>		
Sakit perut	13	32,5
Sembelit	7	17,5
Pusing	9	22,5
Kantuk	11	27,5
<b>Penyimpanan Obat</b>		
Simpan dalam kemasan asli, pada suhu kamar, terlindung dari matahari, terhindar dari kelembaban	17	42,5
Di kulkas	2	5
Di botol	1	2,5
kantong plastik	10	25

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dominan penanganan dismenorea primer menggunakan obat tradisional yaitu minum jamu sebanyak 18 (45%), alasan penggunaan obat mudah, cepat dan praktis sebanyak 19 (47,5), pemilihan obat berupa jamu kunyit asam sebanyak 22 (55%), sumber informasi untuk mendapatkan obat berdasarkan pengalaman pribadi sebanyak 15 (37,5%), tempat mendapatkan obat yaitu apotik sebanyak 14 (35%), jangka waktu penggunaan obat pada hari ke 1-3 haid sebanyak 33 (82,5%), tindak lanjut setelah melakukan swamedikasi memilih untuk tidak ke pelayanan kesehatan sebanyak 35 (87,5), efek samping obat yaitu kantuk sebanyak 13 (32,5), dan penyimpanan obat dalam kemasan asli, pada suhu kamar, terlindung dari matahari, terhindar dari kelembapan sebanyak 17 (42,5%).

## PEMBAHASAN

Penggunaan jamu untuk mengatasi nyeri haid masih banyak digunakan sebagai pilihan alternative bagi para wanita untuk mengatasi nyeri haid menstruasi tanpa mendapatkan efek samping (Astuti et al., 2020). Hasil yang didapatkan untuk penanganan Dysmenorrhea remaja putri SMA Negeri 7 Kota Jambi dominan meminum jamu kunyit asam dibandingkan penggunaan obat konvensional karena obat tradisional tidak menimbulkan efek samping. Penggunaan obat dalam menangani dismenorea lebih banyak memiliki alasan mudah, cepat, dan praktis. Obat yang digunakan untuk mengatasi dismenorea mudah didapatkan oleh remaja putri kemudian cepat penggunaannya serta praktis penggunaannya karena tidak menggunakan alat atau teknik yang khusus dalam penggunaan obatnya (Lestari, 2020).

Pemilihan obat tradisional berupa jamu kunyit asam dominan pada penelitian ini. Manfaat dan khasiat dari bahan – bahan pembuatan minuman herbal kunyit asam sangat banyak sekali, diantaranya ialah: antiseptik, antioksidan, mengatasi masuk angin, mengurangi nyeri saat haid atau dismenorea, dan yang lainnya. Sedangkan asam Jawa memiliki sifat antihistamin yang membantu mencegah serangan asma dan jenis pilek dan flu lainnya. Campuran kedua bahan ni sangat ampuh untuk menambah imun tubuh (Haryanti et al., 2022). Kandungan kunyit asam telah terbukti mampu mengurangi dismenorea karena terdapat agen aktif yang berfungsi sebagai antiinflamasi, analgesik dan antioksidan. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika

adalah *curcumine*, sedangkan sebagai analgetika adalah *curcumenol*. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Buah asam jawa juga memiliki kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* untuk mengurangi aktivitas sistem saraf (Safitri & Gustina, 2023).

Penelitian yang dilakukan di Indonesia kebanyakan menggunakan jamu yang diproses menggunakan bahan utama kunyit dan asam untuk mengobati dismenorea. Kunyit memiliki bahan aktif yang berfungsi sebagai antioksidan, anti inflamasi, dan analgesik. Asam (asam jawa) memiliki bahan aktif seperti antioksidan, anti inflamasi, antipiretik dan obat penenang. Khasiat kunyit asam telah dibuktikan dengan menggunakan metode statistik. Semua penelitian menyimpulkan bahwa obat herbal sangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea dan mereka merekomendasikan minum jamu sebelum dan selama menstruasi (Rahman et al., 2020).

Pembelian obat-obat yang paling banyak pada penelitian ini didapatkan di Apotik. Hal ini karena apotik adalah tempat yang mudah dijangkau dan dapat memperoleh obat dengan cepat dan mudah jika nyeri haid yang dirasakan tiba-tiba muncul. Informasi obat yang responden peroleh dominan dari pengalaman pribadi hal tersebut karena responden sudah mengalami nyeri haid beberapa kali sehingga obat yang digunakanpun berdasarkan pengalaman pribadi (Lestari, 2020).

Dismenorea primer yang dirasakan timbul pada 1 atau 3 hari dan akan berakhir setelah haid dimulai, sehingga penggunaan obat yang digunakan dikonsumsi 1-3 haid. Waktu hilangnya gejala dysmenorrhea pada responden dominan terjadi pada waktu 24-48 jam sejak mulainya menstruasi. Selama 48 jam produksi prostaglandin akan terus berkurang yang diikuti dengan berkurangnya dysmenorrhea. Sehingga lebih dari 48 jam dysmenorrhea yang dialami kemungkinan akan hilang Berdasarkan BNF waktu hilangnya gejala dysmenorrhea pada seseorang saat menggunakan obat OAINS yang dikonsumsi terjadi pada waktu 2-3 kali penggunaan obat dalam waktu 24 jam (Lestari, 2020).

Penelitian berjudul Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri terhadap 30 remaja putri yang mengalami nyeri haid dan diberikan intervensi berupa minuman kunyit asam 1 gelas/hari menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value  $\leq$  0,05) (Baiti et al., 2021). Pemberian minuman kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi menunjukkan hasil sebagian responden sebelum dilakukan terapi minuman kunyit asam dalam kategori nyeri ringan. Sedangkan setelah dilakukan terapi kunyit asam sebagian besar responden dalam kategori tidak nyeri. Hasil akhir menunjukkan ada potensi minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri (Fatmawati et al., 2020).

Terapi farmakologi dan non farmakologi sering digunakan untuk mengatasi dismenorea (Sharghi et al., 2019). Terapi farmakologi antara lain pemberian obat analgesik, terapi hormon, atau obat nonsteroid prostaglandin. Untuk terapi non farmakologi berupa olahraga, kompres hangat, terapi musik, relaksasi, dan minum minuman herbal. Terapi non farmakologi kerap digunakan karena aman dan mudah diperoleh serta tidak memiliki efek samping (Priyadi et al., 2018). Menurut (Muqorobin, 2019) dismenorea dapat diatasi secara non farmakologis dengan pemberian jus nanas. Jus nanas anti inflamasi penurun nyeri dismenorea. Penelitian (Harahap et al., 2020) yang dilakukan pada 30 remaja putri menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian minuman jus nanas dan madu. Sejalan dengan penelitian (Wrisnijati et al., 2019) yang menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri pada responden setelah mengkonsumsi jus nanas dan meminum jahe. Didukung juga oleh penelitian (Yuria R.A. et al., 2022) bahwa terjadi penurunan nyeri dismenorea dikarenakan jus wortel dan nanas masing-masing mengandung bromelain serta betakaroten yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi untuk menurunkan dismenorea primer. Sehingga setelah dilakukan swamedikasi remaja putri tidak ke pelayanan kesehatan.

Efek samping penggunaan obat terbanyak berupa kantuk. *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSID) adalah obat yang bekerja dengan memblokir atau menghalangi produksi prostaglandin melalui penghambatan siklooksigenase, enzim yang bertanggung jawab untuk pembentukan prostaglandin. NSAID yang umum digunakan (aspirin, naproxen, dan ibuprofen) efektif dalam mengurangi nyeri haid. Ini membuat kram menstruasi kurang parah dan dapat mencegah gejala lainnya seperti kantuk, mual dan diare. NSAID mengurangi untuk nyeri parah pada wanita dengan dismenore primer. Tetapi Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang

berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal). Jika NSAID saja tidak cukup menghilangkan nyeri, dapat dikombinasikan dengan kontrasepsi oral (Petraglia et al., 2017). Penyimpanan obat dalam kemasan asli, pada suhu kamar, terlindung dari mahatari terhindar dari kelembapan juga harus diperhatikan agar kualitas obat tetap terjaga.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan remaja putri melakukan tindakan swamedikasi dismenorea primer: penanganan dismenorea primer menggunakan obat tradisional yaitu minum jamu sebanyak 18 (45%), alasan penggunaan obat mudah, cepat dan praktis sebanyak 19 (47,5), pemilihan obat berupa jamu kunyit asam sebanyak 22 (55%), sumber informasi untuk mendapatkan obat berdasarkan pengalaman pribadi sebanyak 15 (37,5%), tempat mendapatkan obat yaitu apotik sebanyak 14 (35%), jangka waktu penggunaan obat pada hari ke 1-3 haid sebanyak 33 (82,5%), tindak lanjut setelah melakukan swamedikasi memilih untuk tidak ke pelayanan kesehatan sebanyak 35 (87,5), efek samping obat yaitu kantuk sebanyak 13 (32,5), dan penyimpanan obat dalam kemasan asli, pada suhu kamar, terlindung dari matahari, terhindar dari kelembapan sebanyak 17 (42,5%). Perlu dilakukan sosialisasi lebih lanjut kepada remaja putri agar dapat melakukan penanganan dismenorea primer dengan benar dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait responden pada tingkat pendidikan yang lain sehingga dapat menjadi data bagi riset kesehatan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penelitian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Baiturrahim dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Baiturrahim yang telah memberikan pendanaan hibah internal dan memfasilitasi surat izin. Serta Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Jambi yang telah memfasilitasi dan memberikan izin tempat penelitian ini, sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, U., Zulkarnain, A. I., Samri, F., Hisham, S. R., Alias, A., & Ishak, M. (2020). CAM and dysmenorrhoea in Malaysia undergraduates. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 4, 1–8.
- Almatsier, S., & Soetardjo, S. (2017). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- BPS. (2022). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1974/1/persentase-penduduk-yang-mengobati-sendiri-selama-sebulan-terakhir.html>
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica* Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10–17.
- Harahap, E. S., Zuliawati, Z., & Siregar, C. A. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Delitua Tahun 2020.

- Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.349>
- Haryanti, I., Munandar, A., Ilham, I., Yusuf, M., Muhajirin, M., & Jaenab, J. (2022). Pemanfaatan Potensi Kunyit Di Desa Raba Wawo Menjadi Jamu Kunyit Asam Sebagai Minuman Sehat Dan Kekinian. *Jurnal Terapan Abdimas*, 7(1), 114. <https://doi.org/10.25273/jta.v7i1.10953>
- Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti, D. (2020). Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 651–654. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.112>
- Lestari, F. (2020). Gambaran Swamedikasi Dysmenorrhea di Kalangan Siswi SMA Negeri 1 Haurgeulis. *Prosiding Farmasi*, 6, 1–7. <http://dx.doi.org/10.24106/v6i2>.
- Muqorobin, A. (2019). Pengaruh Senam Aerobik dengan Pemberian Jus Nanas (Ananas Comosus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Tipe 1 pada Remaja (Doctoral Dissertation, UNNES). *Ilmu Keolahragaan Unnes*.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Priyadi, A., Nurhasanah, S., Weking, J. M., & Hidayatri, F. (2018). Case Study: The Knowledge Level of Young Women for Traditional Medicine Therapy to reduce Dysmenorrhea in Kecamatan Babakan Cikao Kabupaten Purwakarta. *Advances in Management*, 11(1), 1–4. <https://search.proquest.com/docview/2008816980?accountid=17242>
- Rahman, S. F., Wisnu Hardi, G., Artha Jabatsudewa Maras, M., & Rachmia Riva, Y. (2020). Influence of Curcumin and Ginger in Primary Dysmenorrhea: A Review. *International Journal of Applied Engineering Research*, 15(7), 634–638. <http://www.ripublication.com>
- Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.306>
- Safitri, S., & Gustina, G. (2023). Effect of Routine Consumption of Turmeric-Tamarind Herb on Dysmenorrhea among Adolescent Girls. *Embrio*, 15(1), 41–48. <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.6120>
- Samba Conney, C., Akwo Kretchy, I., Asiedu-Danso, M., & Allotey-Babington, G. L. (2019). Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/8059471>
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sharghi, M., Mansurkhani, S. M., Ashtary-Larky, D., Kooti, W., Niksefat, M., Firoozbakht, M., Behzadifar, M., Azami, M., Servatyari, K., & Jouybari, L. (2019). An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *Jornal Brasileiro de Reproducao Assistida*, 23(1), 51–57. <https://doi.org/10.5935/1518-0557.20180083>
- Susan carr., Nigel Unwin., T. P. M. (2014). Kesehatan masyarakat & epidemiologi. In *An Introduction to public Health and epidemiology* (2nd ed.). EGC.
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2022). *Terapi Komplementer Dysmenorrhea*. Rena Cipta Mandiri.
- Wrisnijati, D., Wiboworini, B., & Sugiarto, S. (2019). Effects of Pineapple Juice and Ginger Drink for Relieving Primary Dysmenorrhea Pain among Adolescents. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2), 96–104. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.03>
- Yuria R.A., M., Binawan, U., & Education, J. (2022). Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(2), 109–112. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3522/2377>