

Profil Penggunaan Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi pada Dismenore di SMAN 1 Meureudu Kabupaten Pidie Jaya

Amelia Sari^{1*}, Irma Afna Mulya², Noni Zakiah³, Burdah⁴, Defri Aroni⁵, Maria Irwani⁶

¹²³⁴Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Aceh

⁵Prodi S-1 Administrasi Rumah Sakit, Universitas Ahmad Dahlan Aceh

⁶Prodi D-III Keperawatan Langsa, Poltekkes Kemenkes Aceh

*Email koresponden: amelia.sari@poltekkesaceh.ac.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan aktivitas belajar, serta produktivitas sehari-hari. Tingginya prevalensi dismenore pada remaja serta variasi dalam pemilihan terapi, baik farmakologi maupun non farmakologi, menunjukkan pentingnya kajian mengenai pola penggunaan terapi yang tepat dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan terapi pengobatan dismenore pada siswi di SMAN 1 Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan jumlah sampel 74 responden yang dipilih secara *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi siswi yang pernah menggunakan terapi farmakologi dan/atau non farmakologi serta bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan terapi non farmakologi (54,1%), diikuti terapi kombinasi (41,8%), dan farmakologi (4,1%). Penggunaan terapi farmakologi terbanyak adalah paracetamol (40,3%), sedangkan terapi non farmakologi yang paling banyak digunakan adalah kompres hangat (23,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih terapi non farmakologi dalam mengatasi dismenore, sehingga diperlukan edukasi yang tepat mengenai pemilihan terapi yang efektif dan rasional.

Kata kunci: dismenore remaja, terapi farmakologi, terapi non farmakologi, paracetamol, kompres hangat

Profile of the Use of Pharmacological and Non-Pharmacological Therapies for Dysmenorrhea at SMAN 1 Meureudu, Pidie Jaya Regency

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls and can negatively affect quality of life, learning activities, and daily productivity. The high prevalence of dysmenorrhea among adolescents, along with variations in the choice of treatment—both pharmacological and non-pharmacological—highlights the importance of understanding the patterns of therapy use that are safe and effective. This study aimed to describe the use of dysmenorrhea treatment among female students at SMAN 1 Meureudu, Pidie Jaya Regency. This study employed a descriptive design with a sample of 74 respondents selected through purposive sampling. The inclusion criteria were female students who had used pharmacological and/or non-pharmacological therapies and were willing to participate. Data were collected using a questionnaire and analyzed using univariate analysis. The results showed that the majority of respondents used non-pharmacological therapy (54.1%), followed by combination therapy (41.8%), and pharmacological therapy (4.1%). The most commonly used pharmacological treatment was paracetamol (40.3%), while the most frequently used non-pharmacological method was warm compress (23.8%). These findings indicate that adolescents tend to prefer non-pharmacological approaches in managing dysmenorrhea. Therefore, appropriate education is needed to ensure the selection of effective and rational treatment methods.

Keywords: *adolescent dysmenorrhea, pharmacological therapy, non-pharmacological therapy, paracetamol, warm compress*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi, termasuk dimulainya menstruasi pada remaja putri. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun dan merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi, termasuk dismenore (Salamah, 2019).

Dismenore adalah nyeri yang terjadi selama menstruasi, biasanya berupa kram pada perut bagian bawah yang dapat disertai gejala seperti mual, lemas, dan sakit kepala. Kondisi ini merupakan salah satu gangguan ginekologi paling umum pada wanita usia reproduktif. Secara global, lebih dari 50% wanita mengalami dismenore, dengan prevalensi di Asia mencapai 84,2% dan di Indonesia sekitar 65% (Kasumayanti, 2015; Mursudarinah et al., 2022).

Dismenore dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup remaja, termasuk gangguan aktivitas belajar, konsentrasi, serta meningkatnya absensi sekolah (Fatmawati et al., 2016). Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk mengurangi dampak tersebut.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi umumnya menggunakan analgesik seperti paracetamol dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan asam mefenamat yang bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin (Prawirohardjo, 2011; Hendra et al., 2024). Sementara itu, terapi non farmakologi seperti kompres hangat, teknik relaksasi, olahraga, serta konsumsi herbal seperti jahe dan kunyit terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri (Astari & Audina, 2020; Rezkiyanti & Rusli, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih memilih metode non farmakologi dibandingkan farmakologi karena dianggap lebih aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping (Armour et al., 2019; Wulandari et al., 2018). Berdasarkan survei awal di SMAN 1 Meureudu, sebagian besar siswi lebih memilih terapi non farmakologi dalam mengatasi dismenore. Namun demikian, informasi mengenai pola penggunaan terapi tersebut, baik secara tunggal maupun kombinasi dengan terapi farmakologi, masih terbatas, khususnya pada populasi remaja di daerah Pidie Jaya. Selain itu, belum diketahui apakah pemilihan terapi yang dilakukan telah sesuai dengan prinsip penggunaan obat yang rasional dan berbasis eviden.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai praktik penanganan dismenore di kalangan remaja sebagai dasar dalam penyusunan strategi edukasi kesehatan reproduksi yang tepat, aman, dan efektif. Dengan adanya data tersebut, diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan kualitas hidup remaja serta mencegah penggunaan terapi yang tidak rasional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil penggunaan terapi pengobatan dismenore pada siswi di SMAN 1 Meureudu Kabupaten Pidie Jaya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan penggunaan terapi pengobatan dismenore pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di SMAN 1 Meureudu Kabupaten Pidie Jaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI dan XII sebanyak 283 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 74 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive

sampling dengan kriteria inklusi yaitu siswi yang hadir saat penelitian dan bersedia menjadi responden (Risnawati et al., 2023).

Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner terstruktur yang berisi pertanyaan mengenai penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pertanyaan dengan jawaban ya dan tidak. Penggunaan terapi farmakologi contoh: paracetamol, ibuprofen, asam mefenamat dan obat Paracetamol dan ekstrak hiosiamin. Penggunaan terapi non farmakologi: kompres air hangat, teknik relaksasi, senam dismenore, minuman kunyit, minuman jahe, minuman Kiranti, minyak kayu putih, pijatan di area perut nyeri. Pertanyaan terbuka untuk jawaban selain yang sebelumnya. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, dan entry data, kemudian dianalisis secara univariat untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan persentase (Notoatmodjo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 58,1% dan berasal dari kelas XI dan XII dengan proporsi yang sama 50%. Mayoritas responden menggunakan terapi non farmakologi 54,1%, diikuti kombinasi terapi farmakologi dan non farmakologi 41,8%, dan farmakologi saja 4,1%.

Hasil ini menunjukkan bahwa remaja lebih memilih metode alami karena dianggap lebih aman dan minim efek samping. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja cenderung menghindari penggunaan obat. Siswi mengobati dismenore tidak hanya 1 jenis pengobatan, ada menggunakan hampir semua terapi.

Tabel 1. Distribusi Jenis Terapi Dismenore

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Farmakologi saja	3	4,1
Non Farmakologi saja	40	54,1
Kombinasi	31	41,8

Tabel 2. Distribusi Kombinasi Farmakologi dan Non Farmakologi

Kombinasi Terapi	Frekuensi	Persentase (%)
Paracetamol + Kompres hangat	7	22,6
Paracetamol + Relaksasi nafas	5	16,1
Paracetamol + Kompres hangat + Relaksasi nafas	4	12,9
Paracetamol + Akupresur	3	9,7
Paracetamol + Aromaterapi	3	9,7
Parasetamol + ekstrak hiosiamin + Kompres hangat	3	9,7
Ibuprofen + Kompres hangat	2	6,5
Asam mefenamat + Kompres hangat	2	6,5
Paracetamol + Relaksasi nafas + Aromaterapi	1	3,2
Paracetamol + Kompres hangat + Akupresur	1	3,2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan terapi farmakologi pada dismenore didominasi oleh paracetamol (40,3%), diikuti oleh kombinasi paracetamol dengan ekstrak hiosiamin (32,7%), serta ibuprofen dan asam mefenamat masing-masing sebesar 13,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa paracetamol menjadi pilihan utama karena ketersediaannya yang luas, relatif aman, dan termasuk dalam golongan analgesik lini pertama untuk nyeri ringan hingga sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa analgesik sederhana seperti paracetamol sering digunakan oleh remaja dalam mengatasi dismenore karena efek samping yang lebih minimal dibandingkan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) (Prawirohardjo, 2011; Hendra et al., 2024). Sementara itu, penggunaan kombinasi paracetamol dengan ekstrak hiosiamin menunjukkan adanya upaya untuk mengatasi nyeri yang disertai spasme, mengingat hiosiamin memiliki efek antispasmodik yang dapat membantu merelaksasi otot polos uterus.

Pada terapi non farmakologi, metode yang paling banyak digunakan adalah kompres hangat (23,8%), diikuti relaksasi nafas (22,2%), akupresur (20,6%), dan aromaterapi (17,5%). Metode lain seperti konsumsi minuman herbal (jahe dan kunyit), Kiranti, serta senam dismenore digunakan dalam proporsi yang lebih kecil. Dominannya penggunaan kompres hangat dan relaksasi nafas menunjukkan bahwa metode sederhana dan mudah dilakukan lebih disukai oleh remaja. Secara fisiologis, kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah ke area pelvis dan mengurangi kontraksi uterus, sehingga menurunkan intensitas nyeri (Astari & Audina, 2020). Selain itu, teknik relaksasi nafas terbukti efektif dalam menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme distraksi dan peningkatan relaksasi otot (Rezkiyanti & Rusli, 2022).

Lebih lanjut, penggunaan akupresur dan aromaterapi yang cukup tinggi menunjukkan adanya kecenderungan pemanfaatan terapi komplementer di kalangan remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Armour et al. (2019) yang menyatakan bahwa wanita dengan dismenore sering menggunakan terapi non farmakologi sebagai alternatif atau pelengkap terapi medis karena dianggap lebih aman dan minim efek samping. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemilihan terapi dismenore pada remaja tidak hanya bergantung pada efektivitas, tetapi juga pada persepsi keamanan, kemudahan akses, dan kenyamanan dalam penggunaannya.

Tabel 3. Penggunaan Terapi Farmakologi

Obat	Frekuensi	Persentase (%)
Paracetamol	21	40,3
Paracetamol dan ekstrak hiosiamin	17	32,7
Ibuprofen	7	13,5
Asam mefenamat	7	13,5

Pada terapi farmakologi, paracetamol merupakan obat yang paling banyak digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa paracetamol masih menjadi pilihan utama dalam swamedikasi karena relatif aman dibandingkan NSAID (Cahya Permata et al., 2023). Paracetamol bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX) di sistem saraf pusat sehingga menurunkan produksi prostaglandin penyebab nyeri (Prawirohardjo, 2011). Penggunaan NSAID seperti ibuprofen dan asam mefenamat lebih rendah, kemungkinan disebabkan oleh kekhawatiran terhadap efek samping seperti gangguan lambung (Srivastava et al., 2019).

Terapi non farmakologi yang didapatkan dari hasil penelitian yang terbanyak kompres air hangat merupakan metode yang paling banyak digunakan (23,8%), diikuti teknik relaksasi napas dan akupresur.

Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot sehingga dapat mengurangi nyeri. Preferensi terhadap metode ini menunjukkan bahwa pendekatan sederhana dan mudah dilakukan menjadi pilihan utama bagi remaja.

Tabel 4. Penggunaan Terapi Non Farmakologi

Metode	Frekuensi	Persentase (%)
Kompres hangat	45	23,8
Relaksasi nafas	42	22,2
Akupresur	39	20,6
Aromaterapi	33	17,5
Kiranti	9	4,8
Jahe	8	4,2
Kunyit	8	4,2
Senam	5	2,7

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan terapi non farmakologi (54,1%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri lebih cenderung memilih metode alami dibandingkan penggunaan obat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Armour et al. (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja lebih memilih *self-care* non farmakologi dalam mengatasi dismenore.

Preferensi terhadap terapi non farmakologi dapat dipengaruhi oleh persepsi keamanan, kemudahan akses, serta kekhawatiran terhadap efek samping obat (Mislani et al., 2019). Metode seperti kompres hangat dan relaksasi dapat dilakukan secara mandiri sehingga lebih praktis dan ekonomis (Oktasari et al., 2014).

Pada terapi non farmakologi, kompres hangat merupakan metode yang paling banyak digunakan. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot sehingga mengurangi nyeri (Ridha Al Shifa et al., 2021). Selain itu, teknik relaksasi dan akupresur juga banyak digunakan. Relaksasi dapat menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme pengendalian stres (Husna, 2021), sedangkan akupresur merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami (Sari & Usman, 2021).

Penggunaan herbal seperti jahe dan kunyit juga ditemukan dalam penelitian ini. Jahe dan kunyit memiliki efek antiinflamasi yang dapat menghambat sintesis prostaglandin (Ramdania & Legiati, 2022; Safitri, 2018). Senam atau aktivitas fisik ringan menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologi dalam mengatasi dismenore karena memiliki dasar fisiologis dan psikologis yang kuat dalam menurunkan nyeri menstruasi. Secara fisiologis, aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan aliran darah ke area panggul sehingga membantu mengurangi iskemia pada uterus yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri saat menstruasi. Selain itu, olahraga juga dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu zat alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik alami dan dapat meningkatkan ambang nyeri (Armour et al., 2019).

Dari aspek hormonal, senam dapat membantu menurunkan kadar prostaglandin yang berperan dalam meningkatkan kontraksi uterus dan memicu nyeri dismenore. Dengan berkurangnya kadar prostaglandin, intensitas kontraksi otot rahim juga menurun sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan dengan penurunan kejadian dan tingkat keparahan dismenore pada remaja (Daley, 2008).

Selain itu, senam juga memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi persepsi nyeri. Remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, sehingga respon terhadap nyeri juga menjadi lebih ringan. Senam dismenore yang dirancang khusus biasanya berfokus pada peregangan otot perut, pinggang, dan panggul, sehingga membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi selama menstruasi.

Meskipun dalam penelitian ini penggunaan senam masih relatif rendah dibandingkan metode lain seperti kompres hangat atau relaksasi nafas, keberadaan senam tetap menunjukkan bahwa sebagian remaja telah memanfaatkan pendekatan aktif dalam mengelola nyeri. Oleh karena itu, senam dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi non farmakologi yang efektif, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk mengurangi dismenore.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologi masih menjadi pilihan utama remaja dalam mengatasi dismenore. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai penggunaan terapi yang tepat dan rasional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan terapi dismenore pada siswi didominasi oleh terapi non farmakologi sebesar 54,1% (sebanyak 40 responden), dengan metode yang paling banyak digunakan berupa kompres hangat (23,8%) dan relaksasi nafas (22,2%). Sementara itu, penggunaan terapi farmakologi relatif rendah yaitu sebesar 4,1% (sebanyak 3 responden), dengan jenis obat yang paling banyak digunakan adalah paracetamol (40,3%). Adapun penggunaan terapi kombinasi antara farmakologi dan non farmakologi sebesar 41,8% (sebanyak 31 responden), dengan kombinasi yang paling umum berupa paracetamol dan kompres hangat (22,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lebih memilih terapi non farmakologi, baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan terapi farmakologi, dalam mengatasi *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & MacMillan, F. (2019). The effectiveness of self-care interventions in primary dysmenorrhea. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 19(1), 1–16.
- Astari, R. Y., & Audina, C. (2020). Effect of warm compress, ginger drink and turmeric drink on menstrual pain. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 67–73.
- Cahya Permata, B., Prapdhani, L., & Hajma, A. (2023). Swamedikasi nyeri haid pada remaja. *Jurnal Farmasi*, 2(3), 291–315.
- Daley, A.J. (2008). Exercise and primary dymenorrhoea: A comprehensive and critical review of the literature. *Sport Medicine*, 38(8), 659–670. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838080-00004>.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku remaja dalam mengatasi dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036–1043.
- Hendra, P., Tjendera, M., & Dwitanto, R. F. (2024). Perbandingan efektivitas ibuprofen dan asam mefenamat. *Jurnal Kedokteran*, 14(1), 70–78.
- Husna, P. H. (2021). Teknik relaksasi nafas dalam mengatasi dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 44–49.

- Kannan, P., Chapple, C. M., Miller, D., & Claydon, L. S. (2015). Menstrual pain and its relationship to physical activity and body mass index in young women. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(6), e137–e142. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2014.12.007>.
- Kasumayanti, E. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 4, 20–28.
- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Penanganan dismenore pada siswi. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Pengetahuan remaja putri tentang dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 86–98.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktasari, G., Misrawati, M., & Utami, G. (2014). Kompres hangat pada dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–8.
- Ortiz, M. I., Cortés-Márquez, S. K., Romero-Quezada, L. C., Murguía-Cánovas, G., & Jaramillo-Díaz, A. P. (2015). Effect of a physical activity program on dysmenorrhea in young women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 130(1), 61–64. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.02.006>.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Ramdania, F., & Legiati, T. (2022). Pengaruh jahe terhadap dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 2(3), 896–905.
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas kunyit asam. *Jurnal Gizi*, 3(2), 49–64.
- Ridha Al Shifa, A., Mahmud, N. U., & Sartika. (2021). Kompres hangat terhadap dismenore. *Public Health Journal*, 2(4), 707–715.
- Safitri, M. (2018). Efektivitas kunyit asam dalam dismenore. *Viva Medika*, 10(1), 47–53.
- Salamah, U. (2019). Pengetahuan dan sikap remaja terhadap dismenore. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123–127.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektivitas akupresur terhadap dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 17(2), 196–202.
- Srivastava, R., Mishra, M. K., Patel, A. K., Singh, A., & Kushwaha, K. (2019). Mefenamic acid review. *GSC Biological and Pharmaceutical Sciences*, 7(2), 52–59.
- Wulandari, S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Manajemen dismenore pada remaja. *JOM FKp*, 5(2), 468–476.