



SWAMEDIKASI DISMENORE YANG TEPAT DAN RASIONAL SEBAGAI UPAYA PEMELIHARAAN KESEHATAN REMAJA WANITA

Nurraya Lukitasari^{1*}, Ernie Halimatushadyah¹, Frida Octavia Purnomo¹, Krismayadi¹, Dwi Puspitasari¹, Dinda Widia Apriliani Putri¹, Rizkiyawati¹

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan



*Corresponding author

Nurraya Lukitasari

Afiliasi : Universitas Binawan

Email :

nurraya.lukitasari@binawan.ac.id

HP: 081385482735

Kata Kunci:

Dismenore;
Swamedikasi;
Herbal;
Pengetahuan;
Remaja.

Keywords:

Dysmenorrhea;
Self-medication;
Herbal;
Knowledge;
Teenagers.

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu penanda bahwa terjadi perlukaan (inflamasi) pada endometrium manusia yang terjadi pada masa periode endometrial dan menstruasi. Dismenore adalah nyeri di perut bagian bawah ataupun di punggung bagian bawah akibat dari gerakan rahim yang meremas-remas (kontraksi) dalam usaha untuk mengeluarkan lapisan dinding rahim yang terlepas. Kurangnya pemahaman tentang penggunaan obat tepat dan rasional, penggunaan obat bebas secara berlebihan, serta kurangnya pemahaman tentang cara menyimpan dan membuang obat dengan benar menyebabkan terhambatnya penanganan dismenore. Kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi swamedikasi dengan materi penyakit dismenore, dan workshop pembuatan jamu untuk dismenore pada siswa/siswi SMK Kesehatan Prof. Dr. Moestopo, Bogor, Jawa Barat. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyampaian secara langsung dengan pemaparan materi terkait penyakit dismenore dan pemeliharaan kesehatan remaja wanita pemanfaatan tanaman obat berkhasiat. Hasil yang dicapai pada kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan siswa dan siswi SMK Kesehatan Prof. Dr. Moestopo terhadap penyakit dismenore.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the inflammation signs in the human endometrium that occurs during the endometrial and menstrual periods. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen or lower back due to the movement of the uterus that contractions as an effort to expel the detached uterine lining. Lack of understanding about the use of appropriate and rational drugs, excessive use of over-the-counter drugs, and lack of understanding about how to store and dispose of drugs properly have hampered the handling of dysmenorrhea. The activities carried out were socialization of self-medication on dysmenorrhea and a



workshop on making herbal medicine to treating dysmenorrhea for students of Prof. Dr. Moestopo Health Vocational School, Bogor, West Java. This activity was carried out using a direct delivery method with the presentation of material related to dysmenorrhea and maintaining the health of adolescent women using efficacious medicinal plants. The results achieved in this activity were an increase in the knowledge of students of Prof. Dr. Moestopo Health Vocational School regarding dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat penting di dalam kehidupan. Seseorang yang merasa sakit akan melakukan upaya demi memperoleh kesehatannya kembali. Upaya kesembuhan yang dapat dilakukan antara lain adalah dengan berobat ke dokter atau mengobati diri sendiri (Hermawati, 2012). Pengobatan sendiri (*self medication*) merupakan upaya yang paling banyak dilakukan masyarakat untuk mengatasi keluhan atau gejala penyakit sebelum mereka memutuskan mencari pertolongan ke pusat pelayanan kesehatan/petugas kesehatan (Depkes RI, 2008). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 35,2% rumah tangga menyimpan obat untuk swamedikasi (Kemenkes RI, 2015). Swamedikasi biasanya dilakukan untuk mengatasi keluhan-keluhan dan penyakit ringan yang banyak dialami masyarakat, seperti demam, nyeri, pusing, batuk, influenza, sakit maag, cacingan, diare, penyakit kulit dan lain-lain (Depkes RI, 2006).

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang sering diabaikan sehingga dapat menimbulkan gangguan aktifitas hidup sehari-hari sebesar 17 – 78% kasus. Selain itu, dampak dari dismenore yaitu retrograd menstruasi (periode menstruasi yang bergerak mundur). Dismenore dapat mempengaruhi terjadinya retrograd menstruasi sebesar 20-54% kasus. Kemudian dismenore juga dapat berdampak pada infertilitas yaitu sebesar 15-25% kasus. Endometriosis juga akan terjadi jika dismenore tidak segera ditangani dengan tepat, dimana dismenore dapat mempengaruhi endometriosis sebesar 25-28% kasus (Widiyanti, 2013).

Sampai saat ini di tengah masyarakat seringkali dijumpai berbagai masalah dalam penggunaan obat. Diantaranya ialah kurangnya pemahaman tentang penggunaan obat tepat dan rasional, penggunaan obat bebas secara berlebihan, serta kurangnya pemahaman tentang cara menyimpan dan membuang obat dengan benar. Sedangkan tenaga kesehatan masih dirasakan kurang memberikan informasi yang memadai tentang penggunaan obat. Oleh karena itu, sebagai pelaku *self-medication* harus mampu mengetahui jenis obat yang diperlukan, kegunaan dari tiap obat, menggunakan obat dengan benar (cara, aturan pakai, lama pemakaian), mengetahui efek samping obat yang digunakan dan siapa yang tidak boleh menggunakan obat tersebut (Virmala & Tanira, n.d).

Untuk mengatasi permasalahan yang ada, salah satu caranya yaitu melakukan sosialisasi mengenai dismenore, swamedikasi untuk dismenore dan workshop pembuatan jamu untuk dismenore. Setelah dilakukan program ini, diharapkan

pengetahuan remaja putri mengenai dismenore, melakukan swamedikasi terkait pengobatan swamedikasi dan pembuatan jamu untuk dismenore.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema sosialisasi atau penyuluhan dan *workshop* berjudul “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita” akan dilaksanakan di SMK Kesehatan Prof Dr Moestopo, Bogor Jawa Barat. Kegiatan ini merupakan kontribusi Prodi S1 Farmasi Universitas Binawan dalam memberikan informasi yang akurat kepada masyarakat berkaitan dengan swamedikasi. Dalam pelaksanaan kegiatan ini secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap yakni persiapan, pelaksanaan, penutupan dan evaluasi. Pada tahap pertama, dilakukan persiapan seperti, diskusi kerjasama dengan mitra PkM terkait calon peserta dan tempat dilakukannya kegiatan PkM. Juga dilakukan persiapan alat penunjang sosialisasi seperti proposal, penyiapan materi, dan *flyer*. Kegiatan ini melibatkan lima pemateri yang mana memiliki materi yang berbeda namun pada tema yang saling berhubungan dan mendukung.

Pada kegiatan PkM ini akan melibatkan dua materi yang disampaikan melalui kegiatan sosialisasi dan satu materi yang diberikan dalam bentuk *workshop*. Pemateri yang terlibat adalah pemateri yang sesuai bidang keahlian. Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan langkah yang sistematis untuk mengatasi permasalahan seperti menyediakan pretest dan posttest guna mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah menghadiri kegiatan sosialisasi atau penyuluhan dan *workshop* berjudul “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita”. Kuesioner ditujukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan ini.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim pelaksana kepada pihak SMK Kesehatan Prof. Dr. Moestopo, Bogor, Jawa Barat, diantaranya kepala sekolah beserta jajarannya. Setelah itu dilanjutkan dengan pembukaan MC, kemudian peserta atau siswa/siswi SMK diarahkan untuk pretest yang merupakan daftar pertanyaan terkait “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita” kepada peserta guna mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan, setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita” yang berlangsung selama 30 menit beserta tanya jawab dari peserta.



Gambar 1. Pembagian *Pre-test* dan Pengerjaan *Pre-test*



Gambar 2. Pembagian Brosur Edukasi dan Pemaparan Materi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan tema “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita” ini dilakukan secara luring di tempat kegiatan. PkM ini bertujuan untuk memberikan edukasi pengetahuan dasar mengenai bahaya dari zat aditif, penyakit apa saja yang ditimbulkan, pengobatannya serta pembuatan ramuan jamu sederhana untuk pengobatan ini. Kegiatan pengabdian ini di selenggarakan oleh Prodi S1 Farmasi Universitas Binawan di SMK Kesehatan Prof Dr Moestopo, Bogor Jawa Barat pada tanggal 6 Maret 2024. Peserta PkM berusia antara 16-18 tahun, ini sesuai dengan sasaran PkM yang ditujukan ke remaja wanita di SMK Kesehatan Prof Dr Moestopo, Bogor Jawa Barat. Peserta yang hadir adalah siswa dengan jurusan Farmasi dan Teknologi Laboratorium Medis. Siswa ini dijadikan sasaran utama karena edukasi mengenai dismenore sering terjadi pada remaja. Peserta yang hadir akan mendapatkan kuesioner sebelum sosialisasi (*pre-test*) dan sesudah sosialisasi (*post-test*).



Gambar 3. Pengerjaan *Post-test*



Gambar 4. Demonstrasi Pembuatan Jamu

Setelah pemaparan materi yang disampaikan, panitia meminta peserta untuk mengisi *post-test* yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur seberapa besar peningkatan pemahaman mereka. Dalam kedua hasil materi *pre-test* dan *post-test* yang diberikan, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa 100% peserta memahami tentang materi yang telah disampaikan. Selain itu, para peserta atau siswa/siswi SMK menerima total 52 lembar *Pre-test* dan *Post-test*. Tabel berikut ini menampilkan hasil *Pre-test* dan *Post-test*.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Dismenore terdiri dari primer dan sekunder berdasarkan etiologinya?	35 (67%)	17 (33%)	52 (100%)	0 (0%)
2	Gejala klinis dismenore salah satunya adalah mata berkunang-kunang.	3 (6%)	49 (94%)	19 (37%)	33 (63%)
3	Dismenore primer memiliki onset lebih kurang 6 bulan setelah menarke.	21 (40%)	31 (60%)	35 (67%)	17 (33%)
4	Apakah anda mengetahui obat pereda dismenore?	41 (68%)	19 (32%)	52 (100%)	0 (0%)
5	Apakah asam mefenamat bisa digunakan sebagai obat pereda dismenore?	41 (68%)	19 (32%)	50 (96%)	2 (4%)
6	Apakah anda mengetahui bahwa minum kunyit asam dapat meredakan nyeri haid?	37 (71%)	15 (29%)	52 (100%)	0 (0%)
7	Apakah anda mengetahui kandungan apa saja yang ada didalam kunyit dan bagaimana mekanisme kerjaaa dalam meredakan nyeri haid?	14 (27%)	38 (73%)	52 (100%)	0 (0%)
8	Apakah anda mengetahui kandungan apa saja yang ada didalam asam jawa dan bagaimana mekanisme kerjaaa dalam meredakan nyeri haid?	13 (25%)	39 (75%)	52 (100%)	0 (0%)
9	Apakah anda mengetahui bahan apa saja yang digunakan dalam pembuatan minuman kunyit asem?	16 (33%)	32 (67%)	52 (100%)	0 (0%)

10	Apakah anda mengetahui cara pembuatan minuman kunyit asem?	13 (25%)	39 (75%)	52 (100%)	0 (0%)
----	--	-------------	-------------	--------------	-----------

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita” yang dilakukan di SMK Kesehatan Prof Dr Moestopo, Bogor, Jawa yang dihadiri oleh 52 siswa/siswi SMK Kesehatan Prof Dr Moestopo, pengabdian dilakukan setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah beserta jajarannya. Pengetahuan siswa/siswi terbukti meningkat setelah dilakukan serangkaian kegiatan di SMK Kesehatan Prof Dr Moestopo yang dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Binawan dan pihak-pihak yang terlibat dalam penyelenggaraan sosialisasi dan *workshop* “Swamedikasi Dismenore yang Tepat dan Rasional sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja Wanita”, sehingga acara tersebut dapat terselenggara dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermawati, D. (2012). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Rasionalitas Penggunaan Obat Swamedikasi Pengunjung di Dua Apotek Kecamatan Cimanggis, Depok. Skripsi. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Program Studi Farmasi UI.
- Depkes RI. (2008). Materi Pelatihan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Memilih Obat Bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Hal. 0, 6 8, 9, 10.
- Kemenkes RI. (2015). Pemahaman Masyarakat Akan Penggunaan Obat Masih Rendah. Jakarta: Pusat Komunikasi Publik
- Depkes RI. (2006). Pedoman Penggunaan Obat Bebas dan Terbatas. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Hal. 8, 22-37, 31-35, 38-41, 47-50.
- Widiyanti, D.E. (2013). Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Sehari-hari. JFARMAKU, Vol. 3, No. 1.
- Virmala Dewi Jaikishi, S. P., & Tanira, O. R. (n.d.). Gambaran penanganan nyeri haid pada siswi smpn 2 sedayu periode maret 2017 the description of dismenore swamedication actions in smpn 2 sedayu period march 2017. <http://jofar.afi.ac.id>