

Gambaran Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Terhadap Perilaku Swamedikasi Primer Siswi Kelas VIII SMPN 1 Padaherang T.A 2022/2023 Kecamatan Padaherang Kabupaten Pangandaran

Widhy Rahmadilla Garnadi¹, Davit Nugraha¹, Nurhidayati Harun¹, Rian Ismail¹

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

Korespondensi: Widhy Rahmadilla Garnadi

Email: widhyrahmadilla@gmail.com

Alamat : Desa Kedungwuluh, Kecamatan Padaherang, Kabupaten Pangandaran, 46384, Jawa Barat
nomor HP : 082119689403



Pharmacy Genius Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ABSTRAK

Pendahuluan: Di Indonesia tidak ada angka pasti mengenai jumlah penderita dismenorea, dikarenakan lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung kedokter dan lebih memilih melakukan tindakan swamedikasi. Rasa malu kedokter dan kecendrungan untuk meremehkan penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea.

Tujuan: Mengetahui gambaran swamedikasi dismenorea pada remaja SMPN 1.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian Pre Experimental dengan desain one grup pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan untuk mengukur perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi berupa wawancara pada suatu kelompok. pengukuran dilakukan dengan kuesioner yang sudah tervalidasi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebelum penelitian kepada 238 responden yang dilakukan penelitikepada 48 responden.

Hasil: Uji validitas ini dilakukan oleh 48 responden kepada santri Pondok Pesantren Asy-Syifa Padaherang, karena responden memiliki kriteria yang hampir sama dengan siswi SMPN1 Padakherang. Syarat untuk dinyatakan valid apabila nilai r hitung hasilnya lebih besar dari r tabel. Jika nilai validitas setiap jawaban yang didapatkan ketika memberikan daftar pertanyaan nilainya lebih besar dari 0,3 maka item pertanyaan tersebut dikatakan valid.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan dan swamedikasi pada siswi SMPN 1 Padaherang, dengan mengambil 48 responden maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai Tingkat pengetahuan swamedikasi pada siswi SMPN 1 Padaherang adalah cukup baik dengan persentase 64%. Tingkat pengetahuan dismenorea pada siswi SMPN 1 Padaherang adalah baik dengan persentase 70%. Adanya hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi dismenorea ($p=0,06$) pada siswi SMPN 1 Padaherang Swamedikasi dismenorea pada siswi SMPN 1 Padaherang masing-masing mayoritas memilih Feminax sebagai pilihan obat, apotek sebagai sumber medapatkan obat, informasi teman /keluarga sebagai pertimbangan memilih obat, anggapan penyakit ringan sebagai alasan melakukan swamedikasi, memiliki sekala nyeri katagori ringan dan memperoleh hasil dari swamedikasi yaitu rasa sakit berkurang.

Kata Kunci: Dismenorea, Pengetahuan, Perilaku swamedikasi

Pendahuluan

Di Indonesia tidak ada angka pasti mengenai jumlah penderita dismenorea, dikarenakan lebihbanyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung kedokter dan lebih memilih melakukan tindakan swamedikasi. Rasa malu ke dokter dan kecendrungan untuk meremehkan penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo Wulandari, 2011)

Masalah yang dijumpai pada remaja pada saat menstruasi salah satunya adalah dismenorea. Hampir setiap perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama masa menstruasi, seperti tidak enak pada perut bagian bawah dan disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo & Wulandari, 2011)

Dismenorea bisa terjadi pada perempuan muda berusia <25 tahun dimana usia ini berhubungan dengan kehidupan akademik disekolah. Dismenorea menyebabkan ketidakhadiran dikelas atau berkurangnya konsentrasi dikelas. Pengobatan farmakologis dismenorea membutuhkan perhatian profesional yang tepat terhadap kemungkinan penyakit pinggul yang mendasarinya. Dismenorea primer yang terjadi pada remaja dengan prognosis yang baik, meskipun dikaitkan dengan kualitas hidup yang rendah sedangkan dismenorea sekunder dapat dicurigai sebagai gejala klinis dari endometriosis dan adenomiosis (Ratnasari et al., 2019)

Tujuan

Mengetahui gambaran swamedikasi dismenorea pada remaja SMPN 1 Padaherang serta tingkat pengetahuan swamedikasi dismenorea primer pada siswi SMPN 1 Padaherang, dan hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi dismenorea primer pada siswi SMPN 1 Padaherang

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian Pre Experimental dengan desain one grup pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan untuk mengukur perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi berupa wawancara pada suatu kelompok. pengukuran dilakukan dengan kuesioner yang sudah tervalidasi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebelum penelitian kepada 238 responden yang dilakukan peneliti kepada 48 responden.

Hasil dan Pembahasan

Uji validitas dan Reliabilitas

Uji validitas ini dilakukan oleh 48 responden kepada santri Pondok Pesantren Asy-Syifa

Padaherang, karena responden memiliki kriteria yang hampir sama dengan siswi SMPN1 Padakherang. Syarat untuk dinyatakan valid apabila nilai r hitung hasilnya lebih besar dari r tabel. Jika nilai validitas setiap jawaban yang didapatkan ketika memberikan daftar pertanyaan nilainya lebih besar dari 0,3 maka item pertanyaan tersebut dikatakan valid.

Uji validitas kuesioner pengetahuan dismenorea secara umum

Uji validitas kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut valid. Ada dua syarat untuk valid dan reliabel. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada suatu kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Tingkat Pengetahuan

Item Pertanyaan	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,949	0,362	Valid
2	0,879	0,362	Valid
3	0,630	0,362	Valid
4	0,671	0,362	Valid
5	0,838	0,362	Valid
6	0,825	0,362	Valid
7	0,672	0,362	Valid
8	0,593	0,362	Valid
9	0,879	0,362	Valid
10	0,960	0,362	Valid
11	0,958	0,362	Valid
12	0,788	0,362	Valid
13	0,674	0,361	Valid
14	0,907	0,361	Valid
15	0,958	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 4.1 menunjukkan nilai r-hitung pernyataan pada kuesioner lebih besar dari 0,361 sehingga dapat disimpulkan bahwa pernyataan tersebut valid. Karena nilai r-hitung dari setiap pernyataan melebihi dari nilai r-tabel kuesioner yang diuji validitasnya ini uji validitas ini layak untuk dipergunakan dalam penelitian.

1. Uji Reliabilitas kuesioner pengetahuan dismenorea secara umum

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian sudah dikatakan reliabel atau tidak pada uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis Alpha Cronboch. Dimana apabila suatu variabel menunjukkan nilai Alpha Cronbach >0,60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur.

Tabel 4.2 Hasil uji Reliabilitas Pengetahuan Dismenorea Secara Umum

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar	Keterangan
Pengetahuan	0,967	0,60	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa pernyataan tentang pengetahuan reliabel dengan nilai alpha >0,60 atau lebih dari r tabel dengan nilai Cronbach alpha 0,967 sehingga kuesioner tersebut dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan penelitian

2. Uji validitas kuesioner Swamedikasi dismenorea secara umum

Uji validitas kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut valid. Ada dua syarat untuk valid dan reliabel. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada suatu kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

Tabel 4.3 Hasil Uji *Validitas Swamedikasi Dismenorea*

Item Pertanyaan	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,638	0,362	Valid
2	0,400	0,362	Valid
3	0,450	0,362	Valid
4	0,572	0,362	Valid
5	0,526	0,362	Valid
6	0,742	0,362	Valid
7	0,613	0,362	Valid
8	0,742	0,362	Valid
9	0,613	0,362	Valid
10	0,599	0,362	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 4.3 menunjukkan nilai r-hitung pernyataan pada kuesioner lebih besar dari 0,361 sehingga dapat disimpulkan bahwa pernyataan tersebut valid. Karena nilai r-hitung dari setiap pernyataan melebihi dari nilai r-tabel kuesioner yang diuji validitasnya ini uji validitas ini layaknya untuk dipergunakan dalam penelitian.

3. Uji reliabilitas kuesioner Swamedikasi dismenorea secara umum

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian sudah dikatakan reliabel atau tidak pada uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis Alpha Cronboch. Dimana apabila suatu variabel menunjukkan nilai Alpha Cronbach >0,60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur.

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Swamedikasi Dismenorea

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Standar	Keterangan
Swamedikasi	0,965	0,60	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa pernyataan tentang pengetahuan reliabel dengan nilai alpha >0,60 atau lebih dari r tabel dengan nilai Cronbach

alpha 0,965 sehingga kuesioner tersebut dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan penelitian.

A. Karakteristik Responden

1. Usia Responden

Umur responden penelitian dapat diketahui dari hasil responden berdasarkan umur berikut :

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
13 Tahun	17	35,42%
14 Tahun	31	64,58%
Total	48	100%

Tabel 4.5 memberikan gambaran bahwa proporsi gangguan dismenorea paling tinggi ditemukan pada remaja berusia 14 tahun dibandingkan usia 13 tahun. Hal ini mungkin berhubungan dengan stres yang dialami oleh remaja itu, usia 14 tahun dapat dikatakan masih terlampaui cepat untuk ada di jenjang SMP hal ini dapat menimbulkan tekanan pada usia siswi apabila ia kesulitan menyesuaikan diri dengan aktivitas sekolahnya ini mungkin disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang dapat menurunkan ketahanan tubuh seseorang terhadap nyeri, seperti kondisi fisik lemah dismenorea dan lainnya sebagiannya, sekalipun perhitungan indeks masa tubuhnya dikatakan normal (Ratnasari et al, 2019)

2. Perilaku swamedikasi

Tabel 4.6 Perilaku Siswi tentang Swamedikasi Dismenorea

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
rasional	28	57,1 %
tidak rasional	20	40,8%
Total	48	100%

Tabel 4.6 memberikan gambaran terhadap kategori perilaku swamedikasi dismenorea menyebutkan bahwa perilaku yang di latar belakang oleh pengetahuan akan lebih melekat pada faktor seperti umur, jenis kelamin dari banyaknya kejadian dismenorea yang dialaminya dari berbagai kelompok usia, didapatkan bahwa umur yang lebih tua lebih berpengalaman dalam pengobatan mandiri dismenorea (Chiu, 2017)

3. Gambaran derajat dismenorea

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Derajat Dismenorea

Derajat Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	17	35,4%
Ringan	22	45,8%
Berat	9	18,8%

Tabel 4.7 memberikan gambaran pada siswi yang mengalami dismenorea derajat dismenorea ringan masih dapat di tolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat dilanjutkan kerja sehari-hari dismenorea terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 0 dikatakan tidak nyeri, 1-3 dikatakan nyeri ringan, 4-6 dikatakan nyeri sedang, 7-9 dikatakan nyeri berat terkontrol sedangkan 10 dikatakan nyeri berat tidak terkontrol untuk skala dismenorea (Ratnasari et al, 2019)

4. Gambaran pengobatan dismenorea dengan non farmakologi

Tabel 4.8 Pengobatan Dismenorea secara non farmakologi

Pengobatan Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Mengolesi Balsem	11	22,9%
Kompres hangat	15	31,3%
Olahraga	7	14,6%
Istirahat	14	31,0%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel 4.8 distribusi frekuensi pengobatan secara non farmakologi siswi yang didapatkan pertimbangan yaitu kompres hangat. Pada saat menstruasi akan terjadi kontraksi otot rahim dan menimbulkan spasme atau kekejangan otot-otot rahim. Saat menstruasi, perut bagian bawah diberikan kompres hangat akan memberikan efek hangat dan dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dan tekanan kapiler, hal tersebut juga dapat membuat otot rahim menjadi rileks dan spasme berkurang. Akan tetapi, kompres hangat tidak boleh dilakukan terlalu lama melebihi 1 jam dikarenakan dapat mengiritasi kulit dan menimbulkan nyeri pada kulit (Ratnasari et al, 2019)

5. Gambaran Pengobatan dismenorea secara farmakologi

Tabel 4.9 Pengobatan *Dismenorea* secara Farmakologi

Pengobatan Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Aspirin	11	22,9%
Asam mefenamat	11	22,9%
Feminax	18	37,5%
Panadol	10	20,8%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel 4.9 distribusi frekuensi pengobatan secara farmakologi bahwa siswi ketika merasakan nyeri haid memilih menggunakan Obat Feminax di gunakan untuk mengobati dismenorea yaitu dengan cara mengurangi kram pada uterus, mengurangi volume menstruasi dan mengurangi gejala nyeri akibat prostaglandin (Widiyati, 2013). Penggunaan NSAID yang berperan dalam menghambat sintesis prostaglandin dalam membuat gejala dismenorea. Obat ini

banyak dipilih untuk mengatasi dismenorea, Namun beberapa siswi dapat menunjukkan perbaikan yang berbeda disetiap individunya dalam menggunakan dismenorea (Widiyati, 2013). Selain itu, banyak dari perempuan menggunakan dosis obat secara tidak tepat untuk penyembuhan nyeri yang cepat. Akan tetapi, tingkat keparahan nyeri sangat parah tidak dapat disembuhkan hanya dengan menggunakan obat dismenore (Widiyati, 2013).

6. Tingkat Pengetahuan

Tabel 4.10 Hasil Tingkat Pengetahuan Tentang dismenorea

No	Pertanyaan	Benar	Salah	Persentase (%)
1	Pada kasus nyeri haid (dismenorea) yang berat ditemukan bahwa nyeri kram perut dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare	48	-	100
2	Nyeri haid dikatakan normal apabila terjadi dua atau tiga hari sampai kurang dari dua minggu sebelum datangnya haid	30	18	62,5
3	Mencegah nyeri haid dismenorea cara menghindari stres, makanan yang teratur dengan asupan gizi yang baik dan olahraga yang rutin	35	13	72,9
4	Apakah kelainan organ reproduksi mempengaruhi terjadinya nyeri haid	18	30	79,1
5	Emosional yang tidak stabil dapat memicu terjadinya dismenorea	30	18	79,1
6	Apakah anda tahu gejala nyeri haid yang dirasakan sebelum datangnya haid	48	-	100
7	Jika rasa nyeri semakin bertambah parah saya akan pergi ke dokter	40	8	83,3
8	Dismenorea adalah gangguan haid yang tidak berbahaya bagi kesehatan	48	-	100
9	Apakah nyeri haid menyebabkan anda tidak berkonsentrasi saat kegiatan belajar	30	18	62,5
10	Apakah anda tahu gejala dismenorea	40	8	83,3
11	Apakah pusing termasuk gejala dismenorea	40	8	83,3
12	Apakah anda sering ke UKS ketika nyeri haid	48	-	100
13	Apakah nyeri haid termasuk dismenorea	48	-	100
14	Apakah anda melakukan aktivitas olahraga saat nyeri haid	30	18	62,5
15	Apakah anda sering merasa lemas saat sedang menstruasi	30	18	62,5

Keterangan :

Sangat Baik : 85-100%

Baik : 65-84%

Cukup baik : 55-64%

Berdasarkan hasil perhitungan pengetahuan diperoleh terhadap pengetahuan secara umum tentang dismenorea kepada 48 responden siswi SMP 1 Padaherang dengan perhitungan skoring dengan menggunakan skala likert katagori 4 yaitu 4 sangat baik, 3 baik, 2 cukup baik dan 1 tidak baik, dengan perhitungan sekala likert yaitu skor yang diperoleh maksimal x 100. Hasil kuesioner yang didapatkan aspek pengetahuan yaitu cukup baik maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dismenorea rata-rata didapatkan 62,5% maka hasil interval yang didapatkan yaitu cukup baik.

7. Swamedikasi Dismenorea Secara umum

Tabel 4.11 Hasil Kuesioner Tingkat Pengetahuan Tentang swamedikasi

No	Pertanyaan	Benar	Salah	Persentase (%)
1	Dalam proses swamedikasi atau pengobatan sendiri, jika nyeri haid (dismenorea) setelah tiga hari tidak kunjung sembuh maka saya akan melakukan pemeriksaan kedokter atau tenaga kesehatan lain	48	-	100
2	Jika nyeri haid dalam katagori ringan, maka saya menghindari penggunaan obat anti nyeri	30	10	62,5
3	Obat anti nyeri saya hentikan penggunaannya apabila gejala nyeri haid (dismenorea) sudah berkurang, meskipun obat tersebut masih ada	35	13	72,9
4	Swamedikasi adalah pengobatan sendiri dengan membeli obat atas inisiatif sendiri tanpa bantuan tenaga medis	18	30	79,1
5	Dalam pemilihan obat antinyeri harus sesuai dengan jenis yang diderita	30	18	62,5
6	Jika nyeri haid dalam katagori ringan, maka saya menghindari penggunaan obat anti nyeri	48	-	100
7	Jika rasa nyeri semakin bertambah parah saya akan pergi kedokter	40	8	83,3
8	Apakah anda melakukan pemijitan pada area yang sakit pada saat nyeri haid	48	-	100
9	Jika merasakan efek lainnya yang tidak diharapkan seperti mual, muntah dan mengantuk setelah meminum obat anti nyeri, maka penggunaan obat saya hentikan dan kemudian melakukan pemeriksaan ke dokter	48	-	100
10	Saya memperhatikan informasi dan tanggal kedaluwarsa obat pada kemasan ketika membeli	30	18	62,5

Keterangan :

Sangat Baik	: 85-100%
Baik	: 65-84%
Cukup baik	: 55-64%
Kurang	: 0-54%

Berdasarkan hasil perhitungan swamedikasi dismenorea diperoleh terhadap pengetahuan secara umum tentang dismenorea kepada 48 responden siswi SMP 1 Padaherang dengan perhitungan skoring dengan menggunakan skala likert katagori 4 yaitu 4 sangat baik, 3 baik, 2 cukup baik dan 1 tidak baik, dengan perhitungan sekala likert yaitu skor yang diperoleh maksimal x 100. Hasil kuesioner yang didapatkan aspek pengetahuan yaitu baik maka dapat disimpulkan bahwa swamedikasi dismenorea rata-rata didapatkan 62,5% maka hasil interval yang didapatkan yaitu cukup baik.

4. Analisis Chi Square

Tabel 4.12 Hasil Kuesioner Pengetahuan Swamedikasi Dismenorea

Variabel	Chi Square	Standar	Keterangan
Pengetahuan	0,000	0,03	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis chi square seperti pada tabel diatas, maka diperoleh nilai Sig sebesar 0,000 hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga menunjukkan adanya pengaruh dari tingkat pengetahuan swamedikasi dismenorea pada siswi di SMPN 1 Padaherang. Maka dengan hasil yang diperoleh dapat dikatakan H_0 diterima. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Waji Busaroh, dapat dinyatakan bahwa variabel tingkat pengetahuan dismenorea dan swamedikasi dismenorea secara signifikan berkorelasi. Hal ini bermaksud hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan dan swamedikasi dismenorea pada siswi SMPN 1 Padaherang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan dan swamedikasi pada siswi SMPN 1 Padaherang, dengan mengambil 48 responden maka peneliti dapat menarik kesimpulan Tingkat pengetahuan swamedikasi pada siswi SMPN 1 Padaherang adalah cukup baik dengan persentase 64% dan baik 70%. Swamedikasi dismenorea pada siswi SMPN 1 Padaherang masing-masing mayoritas memilih Feminax sebagai pilihan obat, apotek sebagai sumber mendapatkan obat, informasi teman/keluarga sebagai pertimbangan memilih obat, anggapan penyakit ringan sebagai alasan melakukan swamedikasi, memiliki skala nyeri katagori ringan dan memperoleh hasil dari swamedikasi yaitu rasa sakit berkurang.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMPN 1 Padaherang atas bantuan tempat dan alat yang mendukung penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Adzkia, M. (2020) Hipnoterapi untuk menurunkan Nyeri Dismenorea. Real in Nursig Journal, 3(2),115-122
2. Agustin, M (n.d) Hubungan antara tingkat dismenorea pada mahasiswi akper as-syafiyah Jakarta Marini Agustin 603-612
3. Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta : CV Andi Offset Aziato L, Dedey F, Clegg-lampzey jna. The experience of dismenorea among ghanian senior high and university student pain
4. Chiu MH, Wang Hsu Sc, Liu ip, Dismenorea and self-cere behaviours among hospotal nureses A questionnaire survey. J clin nurs. 2017, 22 (21-22)
5. Departemen Kesehatan RI. Permenkes RI No.917/Menkes per/x/1993 Tentang penggolongan obat. Jakarta : Dapertermen Kesehatan RI 1993
6. Faridiyah, R. (2019). Swamedikasi dismenorea dikalangan siswi atau sederajat diwilayah Jember kota
7. Oktaviani. J. (2018). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu sereal 8 (1), 51
8. Prakasiwi,S.I. (2020). Efektifitas langkang-langkah Peregangan (stretching) untuk menurunkan nyeri disminore di wilayah Sleman Yogyakarta.Jurnal Kebidanan, 9 (1)
9. Ratnasari, E., Sari, M I & Fajirin, N (2019). Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan remaja putri terhadap penanganan rasa nyeri saat haid
10. Restiyono, A. (2016). Analisis Faktor yang Berpengaruh dalam Swamedikasi Antibiotik pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kajen Kabupaten Pekalongan. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 11(1), 14
11. Notoatmodjo S (2018). Metodologi Penelitian kesehatan Jakarta Rineka Cipta
12. Notoatmodjo, (2018) Promosi kesehatan dan PT . Rineka Cipta Jakarta
13. Menteri Kesehatan RI Peraturan mentreri kesehatan Nomer 919/MENKES/PER/X/1993 tentang kriteria obat yang dapat diserahkan tanpa resep
14. Lestari, Y. A., Suidah, H., Chasanah, N., & Nur, E. N. (2018). Hubungan Strategi Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pembelajaran Klinik pada Mahasiswa

Semester TV Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dian Husada Mojokerto. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-7.

15. Sataloff, R.T., Johns, M.M., Kost, K.M (2018). *Metodelogi Penelitian*. 1-307.
16. Tan, H.T & Rahardja, K.(2010) *obat-obat Sederhana untuk gangguan sehari-hari*. Jakarta : PT Elek Media Komputindo
17. Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
18. Widayati, A. (2013). Swamedikasi di Kalangan Masyarakat Perkotaan di Kota Yogyakarta *Self-Medication among Urban Population in Yogyakarta*. 2, 145–152