BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Siregar et al., 2024) pengetahuan itu sendiri adalah hasil tahu atau rasa ingin tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya bisa jadi melalui pendengaran, penglihatan, penciuman, dan lain-lain. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana penginderaannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu akan tetapi orang mendapatkan pengetahuan biasanya dari hasil pendengaran dan penglihatan yang dimiliki. Pengetahuan adalah sesuatu hal yang umum yang bisa selalu kita dapatkan. Biasanya orang menganggap pengetahuan bisa didapatkan ketika kita belajar saja saat disekolah maupun universitas, padahal pengetahuan bisa kita dapatkan kapan pun dan dimana pun asal kita ingin mempelajarinya.

2. Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan sendiri ada tingkatannya, menurut Notoatmodjo (2014) dari buku (Syapitri et al., 2010) ada 6 tingkatan pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Merupakan tingkatan pengetahuan paling rendah dimana pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas mengingat kembali seperti, menguraikan, menyebutkan, serta mendefinikan kembali apa yang sudah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (*compehension*)

Pada tingkatan pengetahuan yang dimiliki adalah dapat menjelaskan, menyimpulkan kembali pelajaran atau suatu objek yang kita pelajri dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tingkatan ini adalah dapat menerapkan apa yang dipelahari pada suatu keadaan atau kondisi yang nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Mampu menganalisis pengetahuan yang dimiliki bisa jadi mengelompokkan, memisahkan, serta mencari hubungan materi antara komponen-komponen yang lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Pada tingkatan ini pengetahuan mampu menjadikan satu suatu materi atau objek satu sama lain dan menjadikan nya materi baru yang lebih lengkap dan mendetail daipada yang terdahulu.

f. Evaluasi (*evalutaion*)

Pada tahap ini mampu melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Mubarak (2015) ada tujuh faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat

dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan Lingkungan

Pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru.

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

e. Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

f. Kebudayaan

Kebudayaan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

B. Sikap

1. Pengertian

Sikap adalah suatu tindakan yang berhubungan dengan tindakan dan perilaku. Sikap sering dikaitkan dengan perilaku. Sikap adalah penentu yang paling penting dalam menentukan tingkah laku manusia. Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek,baik yang bersifat intern maupun ekstrern sehingga manifestinya tidak dapat langsung dilihat namu hanya bisa ditafsirkan terlebih dahulu dalam bentuk perilaku (Irwan, 2017).

2. Komponen

Sikap memiliki 3 komponen , yaitu (Suharyat, 2009) :

a. Komponen kognitif merupakan aspek sikap yang berkenaan dengan penilaian individu terhadap obyek atau subyek.
b. Komponen afektif dapat dikatakan sebagai perasaan (emosi) individu terhadap obyek atau subyek, yang sejalan dengan hasil penilaiannya.
c. Komponen kecenderungan tindakan berkenaan dengan keinginan individu untuk melakukan perbuatan sesuai dengan keyakinan dan keinginannya.

3. Tingkatan

Sikap juga terdiri dari beberapa tingkatan diantaranya, yaitu (Irwan, 2017) :

a. Menerima (*receiving*). Diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
b. Merespon (*responding*). Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
c. Menghargai (*valuing*). Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
d. Bertanggung jawab (*responsibility*). Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

4. Ciri-ciri

Ciri-ciri khusus sikap menurut (Laoli et al., 2022), yaitu:

a. Sikap itu bukan merupakan faktor hereditas atau tidak dibawa manusia sejak lahir, akan tetapi terbentuk dan dipelajari seiring dengan perkembangan hidup yang terjadi pada diri manusia tersebut dalam hubungannya dengan objek. Karenanya sifatnya yang non hereditas tersebut, maka sikap dapat saja berubah-ubah bila syarat-syarat yang dapat mendukung terjadinya perubahan itu ada, oleh karena berubah-ubah maka attitude tersebut dapat dipelajari oleh orang atau sebaliknya.
b. Sikap tidak semata-semata berdiri sendiri melainkan selalu berhubungan dengan objek, atau dengan kata lain attitude itu terbentuk, dipelajari atau berubah selalu berkenaan dengan objek tertentu. Objek sikap tidak hanya

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

merupakan satu hal tertentu saja, akan tetapi juga dapat merupakan suatu kumpulan dari hal-hal tersebut, atau dengan kata lain yang lebih singkat objek yang terdapat dalam sikap itu tidak hanya satu tapi juga berkenaan dengan sederetan objek-objek yang serupa.Pada sikap pada umumnya mempunyai segi motivasi dan emosi atau perasaan, sifat inilah yang membedakan antara sikap dengan kecakapan ataupun pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki seseorang.

5. Fungsi

Menurut (Laoli et al., 2022), mengelompokkan 4 (empat) fungsi sikap, yaitu:

a. Fungsi Utilitarian Adalah fungsi yang berhubungan dengan prinsip-prinsip dasar imbalan dan hukuman. Di sini kosumen mengembangkan beberapa sikap terhadap produk atas dasar apakah suatu produk memberikan kepuasaan atau kekecewaan.
b. Fungsi Ekspresi Nilai Konsumen mengembangkan sikap terhadap suatu merek produk bukan didasarkan atas manfaat produk itu, tetapi lebih didasarkan atas kemampuan merek produk itu mengekpresikan nilai-nilai yang ada pada dirinya.
c. Fungsi Mempertahankan Ego Sikap yang dikembangkan oleh konsumen cenderung untuk melindunginya dari tantangan eksternal maupun perasaan internal, sehingga membentuk fungsi mempertahankan ego.
d. Fungsi Pengetahuan Sikap membantu konsumen mengorganisasi infromasi yang begitu banyak yang setiap hari dipaparkan pada drinya. Fungsi pengetahuan dapat membantu konsumen mengurangi

ketidakpastian dan kebingungan dalam memilah-milah informasi yang relevan dan tida relevan dengan kebutuhannya.

6. Hal-hal Pembentuk dan Merubah

Menurut (Laoli et al., 2022), berpendapat bahwa ada 6 (enam) faktor yang berperan dalam pembentukan sikap, yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi seseorang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sikap manusia. Tanggapan atau stimulus akan menjadi dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat memiliki tanggapan dan penghayatan, seseorang harus terlebih dahulu memiliki pengalaman yang berkaitan tentang objek psikologis. Pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Jika pengalaman pribadi tersebut melibatkan situasi emosional, maka sikap akan lebih mudah terbentuk.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang-orang yang berada di sekitar individu adalah salah satu aspek yang mempengaruhi sikap individu. Seseorang yang dianggap penting yang diharapkan persetujuannya dalam setiap tindakan, seseorang yang berarti khusus dan tidak ingin dikecewakan akan memengaruhi sikap indvidu. Individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggapnya penting. Kecenderungan lain adalah individu dimotivasi oleh keinginan untuk berafilasi dan menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Biasanya orang yang dianggap penting adalah orang tua, guru, teman

sebaya, orang yang memiliki status sosial lebih tinggi, teman kerja, pasangan, dll.

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana individu dibesarkan memiliki pengaruh besar dalam pembentukan sikap individu. Kepribadian yang dimiliki oleh individu saat ini terbentuk dari pola perilaku yang konsisten yang menggambarkan sejarah reinforcement yang dialami oleh individu.Individu mendapatkan reinforcement dari masyarakat sesuai sikap dan perilaku yang dilakukan.Tanpa disadari, kebudayaan menjadi salah satu pengarah sikap individu dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi.

d. Media massa

Media massa sebagai sarana komunikasi memiliki pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseoarang. Informasi yang disampaikan akan memberikan dasar afektif dalam menilai sesuatu hal hingga terbentuklah sikap tertentu apabila informasi tersebut mengandung pesan yang sugestif. Dasar afektif inilah yang akan memengaruhi sikap, baikpun itu sikap yang positif maupun sikap yang negatif.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama memiliki pengaruh dalam pembentukan sikap karena kedua lembaga ini memberi dasar pengertian dan konsep moral serta ajaran agama dalam diri individu. Konsep moral dan agama sangat menentukan sistem kepercayaan yang nantinya akan hal tersebut akan menjadi pembentukan sikap individu terhadap suatu hal.

f. Pengaruh faktor emosional

Situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang tidaklah selalu menjadi penentu pembentukan sikap. Terkadang sikap didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan mekanisme pertahanan ego.

C. Perilaku

1. Pengertian

Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati dari luar (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku dapat dibagi menjadi dua yakni (Ummah, 2019) :

a. Perilaku refleksif merupakan perilaku yang terjadi secara spontan. Contohnya adalah ketika kita mnegedipkan mata ketika mata kita terkena silau nya cahaya matahari atau ketika kita menghindar dari jalan berlobang dijalan raya.
b. Perilaku non-refleksif merupakan perilaku yang dikendalikan oleh pusat kesadaran atau otak.

2. Pembentukkan

Pembentukkan perilaku ada 3, yaitu (Ummah, 2019) :

a. Pembentukan perilaku dengan kebiasaan. Contohnya anak dibiasakan bangun pagi untuk pergi kesekolah, atau kebiasaan mencuci kaki sebelum tidur, serta kebiasan mengucapkan terimakasih, maaf dan tolong kepada orang lain.

b. Pembentukkan perilaku dengan pengetian (*insight*). Contohnya ketika bermotor jangan lupa membawa helm agar selamat sampai tujuan, atau ketika kuliah jangan sampai terlambat karena dapat menangganggu jam pelajaran ketika dimulai.

c. Pembentukkan perilaku dengan menggunakan model. Contohnya adalah kita menjadikan orang tua kita sebagai panutan dalam hal berbicara dan lainnya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Terdapat beberapa faktor- faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia yang berkaitan dengan teori dan konsep perilaku dalam psikologi (Rachmayani, 2015a), diantaranya:

1. Faktor Biologis

   Dalam faktor ini perilaku manusia akan sangat mempengaruhi dan juga dengan situasi serta lingkungan dimana dia berada. Interaksi psikologi sosial juga cukup mempengaruhi tingkah laku dan juga perilaku seseorang. Contohnya saja ketika seseorang merawat anak dan juga adanya motif biologis lain yang dapat mempengaruhi perilaku manusia.

2. Faktor Sosiopsikologis

   Dalam faktor ini terdapat sebuah komponen emosional dari kehadiran faktor sosiopsikologis pada seseorang. Komponen yang satu ini berkaitan dengan komponen kognitif dan juga kehadiran aspek intelektual manusia. Komponen yang satu ini juga berpengaruh pada kebiasaan dan juga kemauan individu untuk melakukan berbagai tindakan.

3. Sikap

Sikap juga sangat mempengaruhi perilaku seseorang, dimana di dalamnya terdapat tingkah laku atau tindakan seseorang, persepsi dan juga cara berpikir seseorang yang di dalam dirinya merasa bahwa apa yang telah dilakukannya akan berkaitan dengan sebuah situasi dan juga nilai yang ada di dalam dirinya. Sikap juga sangat mempengaruhi adanya daya pendorong seseorang dalam melakukan motivasi pada orang lain yang ada di sekitarnya. Sehingga dalam hal ini juga bisa menimbulkan sebuah pengalaman yang cukup baik.

4. Faktor Emosi

Hal yang satu ini akan berpengaruh pada tingkah laku atau perilaku seseorang. Dimana faktor emosi ini lah yang membuat mood mempengaruhi segala hal yang kita lakukan. Kemudian terjadi perubahan persepsi dalam stimuli dalam merangsang alat indra. Untuk intensitas nya sendiri memang tergantung dari diri orang tersebut, bisa dalam skala ringan, namun bisa juga dalam skala yang cukup kuat. Emosi juga bisa membuat perhatian lebih meningkat pada sesuatu hal yang membuat kita tegang, dimana di dalamnya berkaitan juga dengan rangsangan fisiologi, detak jantung yang kuat dan juga naiknya tekanan darah seseorang.

5. Komponen Kognitif

Untuk faktor yang satu ini akan berkaitan dengan sebuah kepercayaan seseorang, dimana sikap merupakan sesuatu hal yang ada di dalam keyakinan, serta sesuatu yang membuat kita membenarkan atau tidak membenarkan. Kepercayaan ini juga bisa menimbulkan sebuah sikap

perspektif seseorang dalam menentukan sikapnya pada orang yang ada di sekitarnya.

4. Perilaku Sehat dan Perilaku Sakit

Konsep perilaku hidup sehat merupakan pengembangan dari konsep perilaku yang dikembangkan oleh Bloom (Becker, 1979) dalam (Rachmayani, 2015a). Becker mengklasifikasikan perilaku kesehatan menjadi tiga dimensi secara lengkap sebagai berikut :

1. Pengetahuan Kesehatan

   Pengetahuan tentang kesehatan mencakup tentang apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan, seperti pengetahuan tentang penyakit menular, pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait. dan atau mempengaruhi kesehatan, pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan pengetahuan untuk menghindari kecelakaan.

2. Sikap Terhadap Kesehatan

   Sikap terhadap kesehatan adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, seperti sikap terhadap penyakit menular dan tidak menular, sikap terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau memengaruhi kesehatan, sikap tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan sikap untuk menghindari kecelakaan.

3. Praktek Kesehatan

   Praktek kesehatan untuk hidup sehat adalah semua kegiatan atau aktivitas orang dalam rangka memelihara kesehatan, seperti tindakan terhadap penyakit menular dan tidak menular, tindakan terhadap faktor-

faktor yang terkait dan atau memengaruhi kesehatan, tindakan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan tindakan untuk menghindari kecelakaan.

Dengan kata lain, perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (observable) maupun yang tidak dapat diamati (unobservable), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh antara lain :

a. Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.

b. Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.

c. Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.

d. Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan.

e. Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah dan olahraga teratur.

D. Swamedikasi

1. Pengertian

Swamedikasi merupakan upaya awal yang dilakukan secara mandiri menggunakan obat-obatan dari golongan obat bebas dan bebas terbatas (Fadhilla, 2021). Jadi swamedikasi ini adalah pengobatan awal yang dilakukan sebelum kita pergi ke rumah sakit, pukesmas ataupun klinik terdekat. Swamedikasi ini adalah upaya pengobatan penyakit dengan gejala ringan seperti demam, flu,batuk, dan sakit ringan lainnya. Obat yang digunakan secara swamedikasi yaitu semua jenis obat yang bisa diserahkan tanpa resep dokter tediri dari obat bebas, obat bebas terbatas, obat wajib apotek (OWA), serta obat tradisional (TR) (Ilmi et al., 2021).

2. Hal-hal yang harus diperhatikan

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam swamedikasi adalah (Rani et al., 2021) :

a. Ketahui betul kondisi dan gejala yang dialami
b. Mengetahui obat apa saja yang dapat digunakan untuk
c. swamedikasi
d. Cek lebel kontraindikasi
e. Cek label peringatan
f. Cek label efek samping

g. Mengetahui cara penggunaan

h. Mengetahui penyimpananya

3. Kelebihan dan kekurangan swamedikasi

a. Kelebihan swamedikasi menurut (Rusli et al., 2017) adalah :

1) Aman apabila dilakukan sesuai anjuran

2) Sakit yang dialami dapat sembuh dapat melibatkan tenaga kesehatan

3) Biaya pengobatan lebih relatif murah

4) Lebih menghemat waktu karena tidak perlu mendatangi unit kesehatan

5) Menghindari rasa malu ketika menamppakn tubuh bagian tertentu ke tenaga kesehatan

6) Membantu pemerintah untuk mengatasi keterbatasan tenaga kesehatan

b. Kekurangan swamedikasi menurut (Rusli et al., 2017) adalah takutnya terjadi efek samping yang tidak diinginkan, karena takutnya dosis yang digunakan tidak terlalu diawasi oleh tenaga kesehatan. Kemudian takutnya menimbulkan penyakit baru dan tidak menyembuhkan penyakit yang lama.

E. Dismenore

1. Pengertian

Istilah dismenorhea (dysmenorrhea) berasal dari kata yunani kuno (Greek) kata tersebut berasal dari dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan rrhea yang berarti aliran atau arus. Dismenorhea didefinisikan sebagai nyeri saat menstruasi (Nawi, 2020) Nyeri haid sering terjadi ketika wanita mengalami haid bisa jadi sebelum haid ataupun pasca hiad itu sendiri. Nyeri haid atau dismenore bisa terjadi dalam jangka waktu

panjang ataupun pendek dan dengan skali sakit yang berbeda-beda tiap wanita alami.

Menurut (Nawi, 2020) intensitas nyeri haid ini sendiri dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Ringan yaitu, terjadi sejenak, dapat segera pulih, tidak memerlukan obat, rasa nyeri hilang sendiri, dan tidak mengganggu pekerjaan sehari-hari.
b. Sedang yaitu, memerlukan obat-obatan untuk menghilangkan rasa sakit dan tidak perlu meninggalkan pekerjaannya.
c. Berat yaitu, rasa sakit yang hebat sehingga tidak mampu melakukan tugas harian, memerlukan istirahat, memerlukan obat dengan intensitas tinggi, dan diperlukan tindakan operasi karena mengganggu menstruasi.

2. Klasifikasi

Dismenore dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu (Tsamara et al., 2020) :

a. Dismenore primer

Nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. Biasanya disertai dengan gejala seperti tidak enak badan, lelah ,mual, muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang dapat juga disertai dengan vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas dan gelisah, hingga jatuh pingsan (Wildayani, 2024). Dismenore primer ini biasanya yang dirasakan para remaja wanita yang

dapat diatasi dengan pengobatan sendiri atau dengan cara mengkonsumsi obat analgetik.

b. Dismenore sekunder

Nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun. Menurut (Wildayani, 2024) gejala yang sering dialami dismenore sekundeini adalah darah keluar dalam jumlah banyak dan tidak beraturan, nyeri saat berhubungan seksual, nyeri perut bagian bawah yang muncul diluar waktu haid, nyeri tekan pada panggul. Ditemukan adanya cairan yang keluar dari vagina, teraba adanya benjolan pada rahim atau rongga panggul. Dismenore sekunder initidak bisa ditangani sendiri akan tetapi perlu diperiksakan ke dokter.

3. Penaganan

Cara penanggulangan dismenore atau nyeri haid ini ada berbagai macam, mulai dari penagangan farmakologi dan non-farmakologi.

a. Penangangan farmakologi yang dilakukan adalah dengan cara memberikan obat-obatan analgetik seperti (parasetamol dan aspirin) NSAID (asam mefenamat dan ibuprofen) (Syahnita, 2021).

1) Paracetamol

Paracetamol adalah obat dengan indikasi analgetik antipiretik yang sering digunakan masyarakat karene selain harga nya yang cukup terjangkau paracetamol ini bisa didapatkan tanpa memerlukan resep dokter. Biasanya paracetaol ini sering diperjual belikan di warung-warung atapun aotek itu sendiri. Dosis paracetamol yang digunakan adalah tergantung siapa pemakainya. Dosis untuk orang dewasa adalah

1-2 kaplet, 3-4 hari sedangkan pada anak 7-12 tahun 0.5-1 kaplet, 3-4 kaplet per hari (buku iso). Paracetamol merupakan penghambat prostaglandin yang lemah pada jaringan perifer dan tidak memiliki efek antiinflamasi yang bermakna (Zulizar, 2013).

2) Aspirin

Aspirin juga merupakan obat analgetik pereda nyeri yang dapat digunakan untuk nyeri haid. Dosis aspirin untuk mnegtasi demam atau nyeri adalah 300-900mg, diberikan setiap 4-6 jam sehari. Aspirin merupakan golongan obat antiinflamasi non steroid (AINS) yang memiliki efek analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi. Mekanisme kerja dari aspirin yaitu menghambat enzim siklooksigenase (COX) terutama siklooksigenase-1 (COX-1) sehingga terjadi penghambatan biosintesis prostaglandin dan tromboksan dari asam arakhidonat (Faza Rahmadanita, 2019).

3) Asam mefenamat

Asam mefenamat merupakan obat golongan anti-inflamasi non steroid (AINS) yang mempunyai efek analgesik, anti-inflamasi, dan antipiretik. Obat ini digunakan untuk nyeri ringan sampai sedang termasuk sakit kepala, sakit gigi, nyeri pasca operasi dan pasca melahirkan, dismenore, osteoarthritis. Asam mefenamat bekerja dengan cara menghambat enzim siklooxygenase, yaitu suatu enzim yang berperan dalam pembentukan prostaglandin (Sahumena, 2019). Untuk dosis asam mefenamat ini sendiri 3x sehari 500 bagi dewasa dan anak >14 tahun.

4) Ibu profen

Ibu profen merupakan golongan *non steroid anti-inflamatory drug (NSAID*) tidak selektif turunan asam propionat, yang sering digunakan dalam pengobatan nyeri akut dan inflamasi seperti artritis reumatoid dan osteoartritis (Alpons et al., 2021) dan biasanya dosis yang digunakan untuk pemakaian ibu profen untuk nyeri adalah 200-400 mg setiap 4 jam sekali.

b. Adapun cara penanggulangan dismenore atau nyeri haid seacara non farmakologi diantarnya adalah :

1) Kompres air hangat

Kompres air hangat biasanya sangat efektif untuk mengatasi nyeri haid karena dengan diberikan nya kompres air panas pada area yang nyeri dapat membuka pembuluh-pembuluh darah dan melancarkan perdaran darah didalam tubuh tersebut. Menurut (Hartatik Sri & Putri, 2020) Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang.

2) Olahraga ringan

Olahraga dapat membuat otot-otot menjadi kuat, sehingga otot jantung dapat bekerja semakin kuat dalam memompakan darah yang beroksigen dan meningkatkan kesegaran jasmani (Cahyaningtias & Wahyuliati, 2021). Olahraga juga merupakan hal yang sangat mudah dilakukan kapan pun dan dimana pun seperti jalan santai, jogging,

senam, aerobik, skipping dan masih banyak lagi. Selain itu olahraga juga tidak dapat menimbulkan efek samping apupun bagi tubuh.

3) Tidur

Tidur dapat mengatasi nyeri haid karena waktu tidur dan istirahat yang hasilnya dapat memberikan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. (Artawan,2022) Dengan tidur rasa sakit yang dirasakan akan sedikit berkurang dan badan akan terasa lebih nyaman.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu