



Studi Literatur: Gambaran Penyakit dan Pola Swamedikasi pada Remaja di Indonesia

Wahyudi^{1*}, Muhammad Habib Rezki Ray², Nediva Dinny Artanti³, Sadza Raisya Haniya Nasution⁴, Tyas Sasqi Regina J⁵, Zacky Yafi Ramadhan Rambe⁶

¹⁻⁶ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Lap. Golf, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20353, Indonesia

Korespondensi penulis: apt.wahyudi@uinsu.ac.id

Abstract. *Illness is related to psychosocial disorders felt by a person, while disease is related to disorders that occur in body organs based on the diagnosis of a health profession. Options for seeking healing from a disease include going to a doctor or treating yourself or called self-medication. This study aims to determine the description of diseases and self-medication patterns that are commonly carried out by adolescents in Indonesia. The method used is a literature study of research articles published in the last 10 years and meet the inclusion criteria. The results of the literature analysis show that common diseases suffered by adolescents include flu, cough, diarrhea, anemia, skin diseases such as dandruff and tinea versicolor, digestive disorders such as ulcers, and also pain during menstruation. Around 32% of disease problems that occur in adolescents in Indonesia are nutritional problems, especially iron deficiency anemia, especially in adolescents aged 15-24 years. More extensive knowledge is needed for adolescents in Indonesia regarding the treatment of mild to moderate diseases by carrying out independent treatment/self-medication.*

Keywords: *disease, adolescents, treating, self-medication*

Abstrak. Sakit berkaitan dengan gangguan psikososial yang dirasakan seseorang, sedangkan penyakit berkaitan dengan gangguan yang terjadi pada organ tubuh berdasarkan diagnosis profesi kesehatan. Pilihan untuk mengupayakan kesembuhan dari suatu penyakit antara lain adalah dengan berobat ke dokter atau mengobati diri sendiri atau disebut dengan swamedikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyakit dan pola swamedikasi yang umum dilakukan oleh remaja di Indonesia. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari artikel penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir dan memenuhi kriteria inklusi. Hasil dari analisis literatur menunjukkan bahwa penyakit yang umum diderita oleh remaja antara lain penyakit flu, batuk, diare, anemia, penyakit kulit seperti ketombe dan panu, gangguan pencernaan seperti maag, dan juga nyeri saat Menstruasi. Sekitar 32% masalah penyakit yang terjadi pada remaja di Indonesia merupakan masalah gizi, khususnya anemia defisiensi besi, terutama pada remaja yang berusia 15-24 tahun. Diperlukan pengetahuan lebih luas terhadap remaja di Indonesia mengenai penanganan penyakit yang tergolong ringan hingga sedang dengan dilakukannya pengobatan secara mandiri/swamedikasi.

Kata kunci: penyakit, remaja, mengobati, swamedikasi

LATAR BELAKANG

Sakit berkaitan dengan gangguan psikososial yang dirasakan seseorang, sedangkan penyakit berkaitan dengan gangguan yang terjadi pada organ tubuh berdasarkan diagnosis profesi kesehatan. Sakit (*illness*) merupakan keluhan yang belum tentu karena penyakit (*disease*), tetapi selalu mempunyai relevansi psikososial (Gitawati, 2015). *World Health Organization* (2024) mendefinisikan bahwa faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap

penyakit, diantaranya pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, kadar lemak darah tinggi, dan obesitas.

Menurut Riskesdas (2018), Prevalensi penggunaan obat tanpa resep di Indonesia cukup tinggi, dengan kelompok usia remaja sebagai salah satu kontributor utama. Beberapa penelitian lokal juga menunjukkan bahwa jenis penyakit yang paling sering diobati secara mandiri di kalangan remaja mencakup gangguan pencernaan seperti diare dan maag, infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) seperti batuk dan flu, serta gangguan kulit seperti jerawat dan ketombe (Iadiani. Dkk, 2019). Seseorang yang merasa sakit akan melakukan upaya demi memperoleh kesehatannya kembali. Pilihan untuk mengupayakan kesembuhan dari suatu penyakit antara lain adalah dengan berobat ke dokter atau mengobati diri sendiri atau disebut swamedikasi (Wahyuni. Dkk, 2018).

Jadi, swamedikasi ini merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mengobati segala keluhan pada diri sendiri dengan obat-obat yang dibeli secara bebas di apotek atau toko obat tanpa menggunakan resep dokter. Swamedikasi menjadi pilihan masyarakat untuk meningkatkan keterjangkauan dalam pengobatan. Pelaksanaan swamedikasi secara rasional dapat meminimalkan terjadinya kesalahan pengobatan, oleh karena itu pelaku swamedikasi harus mampu memperoleh informasi yang jelas dan dapat dipercaya mengenai obat-obat yang digunakan, pemilihan jenis dan jumlah obat yang diperlukan harus sesuai dengan gejala yang di alami, memperhatikan efek samping obat dan cara penggunaanya (Harun. Dkk, 2021).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *review article* dengan sumber data penelitian di dapat dari *literatur* yang diperoleh melalui internet berupa hasil penelitian dari publikasi jurnal dalam hal kepustakaan menggunakan *literatur* nasional. (Hermiati Nasrudin,dkk 2021). Studi literatur sendiri merupakan kegiatan pengumpulan data baik data pustaka maupun dokumentasi (Nursalam, 2016). Data yang digunakan berasal dari *research article* dan *literature review* yang membahas tentang gambaran penyakit dan pola swemedikasi dimana membahas penyakit beserta obatnya pada masa sekarang.

Kriteria artikel: (1) Merupakan *research article*. (2) Penelitian dilakukan di Indonesia. (3) Penelitian menggunakan responden remaja. (4) Artikel dipublikasi 10 tahun terakhir. (5) Artikel dipublikasi pada jurnal nasional. (6) Artikel dipublikasi pada jurnal yang terindeks *google scholar*

Artikel yang diperoleh berdasarkan kriteria inklusi di atas berikutnya dianalisis hasil penelitiannya untuk dapat disajikan dalam bentuk kajian literatur. Kajian literatur ini disajikan dengan membandingkan hasil-hasil penelitian dari setiap artikel agar dapat memberikan kesimpulan akhir yang komprehensif terkait Gambaran Penyakit dan Pola Swamedikasi Pada Remaja di Indonesia.

HASIL

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

No	Judul Penelitian Nama (tahun)	Metode	Hasil
1.	Faktor yang mempengaruhi kejadian Diare di Tambak Sari, kota Surabaya, Prawati (2019).	Metode penelitian ini menggunakan tipe observasional analitik. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling/Probability sampling. Analisis data dengan menggunakan uji <i>chi-square</i> . Teknik pengumpulan data dibedakan menjadi data primer (pengamat langsung & kuesioner) dan data sekunder (jurnal & artikel).	Hasil dari penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, perilaku mencuci tangan menggunakan sabun, sarana air bersih serta kondisi tempat sampah dengan kejadian diare selama 3 bulan terakhir di wilayah RW VI kelurahan Rangka Buntu, Kota Surabaya. Terdapat hubungan yang signifikan antara membersihkan lingkungan, membuat dan mengonsumsi oralit, dan perilaku cuci tangan menggunakan sabun sebelum makan pada angka terjadinya diare selama 3 bulan terakhir.
2.	Bahan Aktif dalam Kombinasi Obat Flu dan Batuk Pilek, dan pemilihan obat Flu yang Rasional, Gitawati (2015).	Metode penelitian ini menggunakan pencarian target dengan cara penyuluhan dengan menghubungi ketua RW dan ketua PKK di lingkungan RW 14, Bintara Bekasi Barat. Target peserta penyuluhan adalah ibu yang memiliki anak belita dan remaja beserta anak-anak yang memiliki sistem imun yang rendah.	Hasil dari penelitian ini yaitu belum ada antivirus yang efektif untuk mengobati Flu dan Batuk Pilek pada ibu yang memiliki anak balita dan remaja beserta anak-anak. Fokus pengobatan Flu adalah mengatasi gejala. Obat-obat yang dikenalkan pada saat penyuluhan dan yang sering digunakan adalah obat bebas (OTC, <i>Over The Counter</i>) analgesik-antipiretik, antihistamin, dekonjestan, antitusif, dan ekspektorat.
3.	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan, Nurjannah, dkk (2021).	Metode penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan rancangan yang digunakan yaitu pendekatan <i>cross sectional</i> yang populasinya seluruh siswi kelas IX SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan yaitu sebanyak 110 responden.	Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil univariat, status gizi kurus 35.5% normal 57.5%, gemuk 7.3% dengan prevalensi anemia 82% dan tidak anemia 18%. Analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian anemia ($P= 0,000$). Penelitian ini membuktikan adanya kaitan antara status gizi dan anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. Remaja putri diharapkan perbaiki pola makan untuk mencegah anemia, sementara pihak sekolah disarankan bekerja sama dengan puskesmas untuk penyuluhan gizi.

4.	Perilaku dan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Desa Teluk Kepayang terhadap Swamedikasi Maag, Kurniawati, dkk (2022).	Metode yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan dalam satu kurung waktu atau <i>cross sectional</i> pada rentang waktu Oktober 2022 hingga Juni 2021. Data dikumpulkan dengan menggunakan bantuan <i>goggle form</i> dengan metode <i>purposive sampling</i> . Sample sebanyak 66 responden.	Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Teluk Kepayang memiliki pengetahuan cukup sebesar 56.1% dan prilaku kurang sebesar 90%. Sedangkan nilai signifikansi 0.892, koefisien 0.017 dengan arah korelasi negatif artinya tidak memiliki hubungan antara pengetahuan dan prilaku swamedikasi maag dengan nilai kekuatan sangat lemah dan arah negatif yang artinya pengetahuan yang baik belum tentu memiliki prilaku yang baik pula dalam swamedikasi maag di Teluk Kepayang.
5.	Pengaruh Penggunaan Kosmetik terhadap Acne Vulgars pada Remaja Putri Kelas I dan Kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh, Mauliza, dkk (2020).	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analitik dengan desain <i>cross sectional survey</i> . Variabel independent meliputi penggunaan kosmetik, sedangkan variabel dependent yaitu acne vulgaris. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas I dan II IPA dan IPS SMA Negeri 4 Banda Aceh. Penelitian di lakukan dari tanggal 20 februari sampai 21 februari 2019. Penelitian ini menggunakan data primer yang di peroleh dari pengisian kuesioner.	Hasil dari penelitian ini di dapatkan 180 siswi SMA Negeri 4 Banda Aceh sebagai responden dengan penggunaan kosmetik sebanyak 143 siswi yang menggunakan kosmetik, sedangkan 37 siswi lagi tidak menggunakan kosmetik. Sebagai responden dari klasifikasi acne vulgaris sebanyak 71 siswi dengan acne vulgaris ringan, 55 siswi dengan acne vulgaris sedang, dan 54 siswi dengan acne vulgaris berat.a
6.	Stres Berhubungan dengan Kejadian <i>Pityriasis Sicca</i> (Ketombe) pada Mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas muhammadiyah Semarang, Amiroh, dkk (2024).	Metode yang digunakan dalam Penelitian ini Desain <i>Cross-Sectional</i> dengan <i>Purposive Sampling</i> digunakan pada Penelitian ini. Sampel yaitu Mahasiswa Kedokteran Muhammadiyah Semarang angkatan 2023. Data penelitian menggunakan data Primer berupa pengisian Kuesioner derajat stres dan kejadian <i>Pityriasis Sicca</i> melalui Google Formulir, serta dilakukan pemeriksaan fisik menggunakan lampu wood.	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa usia tidak berhubungan dengan kejadian <i>Pityriasis Sicca</i> pada responden hasil dari penelitian yang dilakukan bertentangan dengan yang sudah dilaksanakan di RSUD dr. Hj Abdul Moeloek Bandar Lampung, yang menunjukkan usia memiliki hubungan yang berarti dengan Ketombe atau yang dikenal <i>Pityriasis Sicca</i> . Hasil pada 112 responden mendapatkan bahwa usia tidak berhubungan dengan kejadian <i>Pityriasis Sicca</i> pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah semarang ($p= 0,185$). Jenis kelamin tidak berhubungan dengan kejadian <i>Pityriasis Sicca</i> ($p= 0,899$).
7.	Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk pencegahan penyakit Infeksi Kulit, Rizqoh (2024).	Metode penelitian ini dilaksanakan dalam mengedukasi masyarakat didesa sri kuncoro melalui tiga tahapan yaitu Observasi lapangan, persiapan dan edukasi.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) didesa sri kuncoro berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan infeksi kulit. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor peserta pada post-test, di mana peserta yang memperoleh nilai sempurna meningkat dari 7,55% menjadi 62,26%. Materi yang disampaikan mencakup jenis-jenis infeksi kulit serta cara pencegahannya, seperti praktik mencuci tangan yang benar. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi, dan kegiatan ditutup dengan pembagian doorprize serta dokumentasi bersama.

8.	Observasi klinik penggunaan obat sariawan pada remaja, Tahir (2023).	Metode penelitian ini menggunakan observasional dengan jumlah responden hingga saat ini 70 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi.	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 22 responden yang menggunakan obat yang mengandung vitamin C. Selain itu terdapat juga Triamsinolon acetonide 1 mg, Povidone Iodine, Phenol crystal 14%, Policrusulen, Borax Glycerine gom 10%, Nystatin, Dequalinium chloride, dengan pengobatan alternatif seperti obat yang mengandung Glycyrrhizae Glabra Radix dan Sophorae Tonkinesis Radix, Sirih Hitam, Garam, Madu, Tomat, Ekstra lidah buaya, Asam jawa. Efektivitas pengobatan dilihat dari durasi pengobatan dimana durasi rata-rata dari keseluruhan pengobatan adalah 6-7 hari.
9.	Hubungan Status Nutrisi dengan Nyeri Menstruasi pada Remaja SMP Negeri 16 Bandung, Marfuah. Dkk (2018).	Metode penelitian ini menggunakan variabel independen dalam penelitian ini status nutrisi, sedangkan variabel dependen adalah nyeri menstruasi pada remaja. Metode pengumpulan data penelitian menggunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi putri di SMP Negeri 16 sejumlah 166 siswi. Pengambilan sampel menggunakan purposive sample, yaitu dengan kriteria inklusi mengalami nyeri menstruasi dalam 3 siklus menstruasi terakhir dan bersedia menjadi responden. Dari hasil skrining didapatkan 50 siswi mengalami nyeri menstruasi.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan gizi yang baik dapat mempercepat pembentukan hormon-hormon yang memengaruhi menarche. Selain itu kelebihan berat badan dapat mengakibatkan dismenore primer karena di dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasia pembuluh pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu, sedangkan apabila underweight atau gizi kurang akan terjadi gangguan fungsi reproduksi

Menurut data Kemenkes (2024), sekitar 32% masalah penyakit yang terjadi pada remaja di Indonesia merupakan masalah gizi, khususnya anemia defisiensi besi, terutama pada remaja yang berusia 15-24 tahun dimana masalah ini merupakan masalah kesehatan terbanyak dihadapi oleh remaja di Indonesia dari sekian banyak penyakit yang terjadi pada remaja seperti Demam, Batuk & Pilek, Masalah Ketombe, Penyakit Kulit, Maag, Diare, Jerawat, Sariawan dan Nyeri Menstruasi.

PEMBAHASAN

Demam, Batuk, dan Pilek/Flu

Flu biasa (common-cold), salesma atau batuk pilek adalah infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) yang sangat umum diderita oleh masyarakat. Umumnya masyarakat mampu mengenali sendiri gejala flu, salesma atau batuk-pilek yang khas seperti pilek/hidung berair (rhinorrhoea), hidung tersumbat, tenggorokan sakit kepala (Gitawati, 2015). Demam dapat disebabkan oleh faktor infeksi ataupun faktor non infeksi. Demam akibat infeksi dapat disebabkan oleh infeksi jamur, bakteri, virus ataupun parasit. Influenza adalah infeksi virus

akut yang disebabkan oleh virus influenza, dan menyebar dengan mudah dari orang ke orang. Virus ini beredar di seluruh dunia dan dapat mempengaruhi orang tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Batuk merupakan upaya untuk melindungi paru-paru terhadap rangsangan fisiologis dan membantu melindungi paru-paru dari trauma mekanik, kimia dan suhu (Kapahang. Dkk, 2024).

Terdapat dua metode dalam melakukan penanggulangan batuk pilek pada anak yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologi menggunakan obat-obatan tidak dapat dilakukan sepenuhnya, karna beberapa beberapa obat memiliki bentuk yang membuat anak mengalami kesulitan dalam meminum obat seperti kapsul atau tablet. Sirup merupakan sediaan farmasi yang umum digunakan untuk pasien anak-anak (Wijaya. Dkk, 2023). Belum ada antivirus yang efektif untuk mengobati Flu dan Batuk Pilek pada ibu yang memiliki anak balita dan remaja beserta anak-anak. Fokus pengobatan Flu adalah mengatasi gejala. Obat-obat yang dikenalkan pada saat penyuluhan dan yang sering digunakan adalah obat bebas (OTC, *Over The Counter*) analgesik-antipiretik, antihistamin, dekonjestan, antitusif, dan ekspektoran (Gitawati, 2015).

Ketombe

Ketombe merupakan salah satu gejala ringan dari dermatitis seboroik yang hanya mengenai kulit kepala. Ketombe merupakan penyakit kulit kepala yang disebabkan hiperaktivitas kelenjar palit, atau sebum yang ditandai dengan gatal yang berlebihan. Kolonisasi jamur dengan sisik-sisik yang halus dan kasar. Pada kondisi berat perluasan bisa sampai ke belakang telinga, lipatan nasolabial, alis dan daerah intertriginosa (Utari. Dkk, 2021).

Ketombe terjadi pada 50% populasi yang menyimpang di kulit kepala oleh komensal *Malassezia* sp. yang merupakan etiologi utama dari penyebab ketombe Ketombe disebabkan oleh jamur *Pityrosporum ovale*. *Pityrosporum ovale* merupakan jamur ragi non dermatofita yang dapat menginfeksi kulit manusia, *P. ovale* memiliki dimorfik, lipofilik, saprofit, unipolar, dan merupakan flora normal kulit manusia (Amiroh. Dkk, 2024).

Ketombe ditandai dengan sisik putih halus yang diawali sebagai bercak kecil kemudian dapat menyebar mengenai seluruh kulit kepala dengan sisik-sisik yang halus dan kasar. Pada kondisi berat perluasan bisa sampai ke belakang telinga, lipatan nasolabial, alis dan daerah intertriginosa.

Panu/Pityriasis Versicolor

Pityriasis versicolor atau yang lebih dikenal dengan istilah panu merupakan penyakit kulit yang cukup umum terjadi, terutama di wilayah tropis seperti Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi jamur dari *genus Malassezia*, yang merupakan flora normal kulit namun dapat berubah menjadi patogen pada kondisi tertentu. Lingkungan yang panas dan lembap, serta sanitasi yang buruk berkontribusi besar dalam mendukung pertumbuhan jamur *Malassezia*. Di Indonesia yang beriklim tropis dengan kelembapan tinggi dan suhu sekitar 30°C, kondisi ini sangat ideal bagi pertumbuhan jamur penyebab panu (Radila, 2022).

Kurangnya perhatian akan kebersihan diri (personal hygiene) dan sanitasi lingkungan dapat menyebabkan penyakit kulit. Masalah kulit yang paling sering atau umum ditemukan yaitu abrasi atau hilangnya lapisan epidermis, kulit menjadi kasar, dan kering bersisik. Penyakit kulit dapat disebabkan oleh beberapa hal terutama karena infeksi mikroba, baik virus, bakteri, jamur, maupun parasit (Silalahi. Dkk, 2022).

Anemia

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia (Nasruddin, 2021).

Asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh penting karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia, dan remaja yang sudah menderita anemia mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasi belajar (Nurjannah, dkk 2021). konsumsi makanan pada remaja putri di Indonesia yang masih didominasi oleh sayuran, sebagai sumber zat besi yang sulit diserat. Sedangkan daging dan bahan pangan hewani yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik jarang dikonsumsi terutama oleh remaja putri yang tinggal dipedesaan. Remaja putri mempunyai risiko tinggi untuk anemia karena pada usia ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering membatasi konsumsi makan, serta pola konsumsinya sering menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi (Putri, 2018).

Dalam penelitian ini peneliti juga menggali data pola menstruasi pada responden, ditemukan rata-rata dari lama menstruasi adalah sekitar 7 hari (6,83) dengan nilai terendah yaitu 4 hari dan nilai tertinggi yaitu 10 hari. Oleh karena itu, faktor lain penyebab anemia adalah pola menstruasi. faktor lain penyebab anemia adalah pola menstruasi. Hal ini menyatakan bahwa remaja putri yang sudah mengalami menstruasi beresiko terjadi anemia defisiensi zat besi, karena jumlah darah yang hilang selama satu periode haid berkisar 20-25 cc, jumlah ini menggambarkan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg per bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg per hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg per hari. (Nurjannah, dkk 2021)

Maag

Penyakit maag atau dispepsia merupakan gangguan kesehatan yang sangat umum, terutama di negara berkembang seperti Indonesia yang memiliki pola makan, tingkat stres, dan akses informasi kesehatan yang bervariasi. Dalam studi yang dilakukan oleh Darini Kurniawati, Siti Rudiah, dan Nurul Hidayah (2022). Maag, atau dispepsia, merupakan gangguan pencernaan yang umum, seringkali disebabkan oleh peradangan pada mukosa lambung yang menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, hingga cepat kenyang (Novianti & Afifah, 2020).

Novianti dan Tarmawan (2021) menekankan bahwa stres adalah penyebab signifikan yang kerap tidak disadari masyarakat sebagai pemicu naiknya asam lambung, yang bisa memperburuk gejala maag.

Diare

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan diare sebagai kondisi di mana seseorang buang air kecil hingga tiga kali sehari, baik dalam bentuk cair atau kering. Diare menyebar melalui saluran fecal-oral dan dibawa oleh bakteri, virus, parasit, dan protozoa. Selain virus, penyebab potensial lain dari harian mungkin adalah penggunaan obat-obatan, respons alergi, masalah dengan saluran pencernaan dan penyerapan nutrisi, kekurangan vitamin, dan kesulitan psikologis (Nurhayati, 2024).

Diare mengakibatkan masalah yang relatif serius bagi kesehatan bila tidak segera diatasi, terutama jika diare terjadi pada remaja, yaitu masa perubahan pertumbuhan dan perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Remaja yang kerap kali mengalami diare akan berpotensi mengalami keterlambatan pada pertumbuhannya sehingga menjadi tidak optimal. Sumampouw berpendapat bahwa, diare umumnya cenderung lebih sering terjadi pada anak laki-laki daripada anak perempuan. Hal ini dikarenakan anak laki-laki lebih aktif dalam kegiatan diluar ruangan yang bersentuhan

langsung dengan tanah. Agent, pejamu, host dan perilaku menjadi faktor pemungkin untuk terciptanya penyakit diare (Haenisa, 2022).

Faktor risiko yang dapat menimbulkan penyakit diare adalah faktor lingkungan, faktor perilaku pada masyarakat, rendahnya pengetahuan masyarakat tentang diare serta malnutrisi. Contoh dari faktor-faktor lingkungan yang buruk misalnya kondisi sanitasi yang tidak memenuhi syarat maupun fasilitas sarana prasarana air bersih yang tidak memadai. Faktor-faktor perilaku masyarakat seperti jarang mencuci tangan ketika akan makan dan setelah buang air besar serta melakukan pembuangan tinja dengan cara yang salah. Tanpa pemberian air susu ibu secara eksklusif terutama selama 4 sampai 6 bulan pertama dapat meningkatkan risiko terjangkit penyakit diare lebih besar. Lawrence Green membagi faktor perilaku menjadi tiga faktor yaitu predisposing factor, enabling factor serta reinforcing factor. Frekuensi kejadian diare pada masing-masing variabel independen yang digolongkan menjadi dua faktor. Faktor yang pertama adalah predisposing factor yang meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, pengetahuan, sikap dalam membersihkan lingkungan, sikap dalam mengonsumsi oralit, mencuci tangan menggunakan sabun setelah buang air besar dan mencuci tangan dengan sabun sebelum makan. Faktor kedua enabling factor yang meliputi ketersediaan air bersih dan keadaan tempat sampah pada 211 responden dengan kejadian diare dalam 3 bulan terakhir (Prawati, 2019).

Jerawat

Jenis kulit berminyak memiliki risiko lebih besar mengalami Acne vulgaris dibandingkan dengan jenis kulit kering. Produksi sebum akan mengalami peningkatan pada kulit yang berminyak. Penyumbatan pada saluran kelenjar sebacea yang terjadi pada kulit berminyak juga dapat meningkatkan risiko Acne vulgaris. Selain itu, jenis kulit yang berminyak memudahkan bakteri penyebab Acne vulgaris masuk ke dalam kulit (Samara. Dkk, 2023).

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti pada populasi dengan usia yang bervariasi sehingga dapat terlihat risiko Acne vulgaris di berbagai usia dan dapat meneliti variabel lain yang kemungkinan merupakan risiko Acne vulgaris seperti konsumsi makanan dan keterpaparan polusi (Syahputra. Dkk, 2020).

Sariawan

Penyakit mulut yang paling umum terjadi adalah stomatitis aftosa rekuren (SAR) dan ulkus traumatikus, yang biasa dikenal dengan nama sariawan oleh masyarakat awam (Amtha, 2017). Sariawan atau stomatitis adalah luka yang terdapat di dalam mulut yang biasanya berbentuk oval atau bulat berwarna putih dan dapat menimbulkan rasa sakit serta tidak nyaman.

Sariawan disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya ialah kurangnya vitamin C, vitamin B12 dan bisa juga karena adanya infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau jamur. Selain itu, sariawan juga dapat disebabkan oleh luka pada mulut akibat tergigit atau mengonsumsi sesuatu yang keras atau tajam (Tahir, 2023).

Pengobatan yang efektif untuk menyembuhkan sariawan sangat bervariasi. Salah satu obat yang sering digunakan adalah vitamin C, obat kumur seperti chlorhexidine gluconate 0,2%, obat kumur antibiotika (larutan tetrasiklin 2%), salep dengan kandungan asam hialuronat (AH), steroid topikal, sampai dengan herbal seperti madu dan lain-lain. Asam hialuronat merupakan polimer linear dari asam glukoronik dan N-asetilglukosamin disakarida. Asam hialuronat merupakan matriks ekstraseluler yang dihasilkan tubuh saat terjadi inflamasi akibat jejas jaringan, dan komponen ini merupakan salah satu pengikat yang berfungsi untuk meredakan peradangan (Amtha, 2017).

Bagi yang ingin menyembuhkan sariawan dengan bahan-bahan alami, yaitu: tanaman gambir, daun sirih, air garam, dan cabai. Cara memakan tumbuhan gambir untuk obat sariawan adalah dengan mengunyahnya. Gambir memiliki rasa khas pahit dan kelat, tapi setelah lama dikunyah menjadi manis. Daun sirih mengandung zat antiseptik yang bisa menekan tumbuhnya bakteri dan jamur. Garam dapat semacam membersihkan area sariawan, sehingga membantu proses penyembuhan dan menghilangkan rasa nyeri untuk sementara. Cara memergunakannya adalah dengan cara melarutkannya ke dalam air kemudian dikumur. Larutan garam ini juga dapat digunakan sebagai obat nyeri gigi ataupun gusi. Cabai dapat digunakan untuk sariawan Karena kandungan vitamin C nya yang lumayan tinggi. Cara memakainya adalah dengan mengambil air yang terdapat didalam buah cabai kemudian diberi ke tempat sariawan tersebut (Sandy, 2018).

Nyeri Menstruasi

Nyeri menstruasi adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri pada wanita. Wanita yang mengalami nyeri menstruasi memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak nyeri menstruasi (Marfuah. Dkk, 2018).

Upaya penanganan dysmenorrhea yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, tiduran, minum obat pengurang rasa sakit dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya yaitu dysmenorrhea (Susanti. Dkk, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari studi literatur bahwa remaja di Indonesia mengalami berbagai masalah kesehatan seperti flu, batuk, demam, ketombe, penyakit kulit, diare, nyeri dan gangguan pencernaan. Penyakit-penyakit ini tergolong ringan hingga tergolong sedang dan sering juga ditangani mengobati diri sendiri/swamedikasi. Swamedikasi memberikan manfaat terutama pada efisiensi waktu dan biaya, serta meningkatkan keterjangkauan dan kemandirian remaja dalam pengobatan. Namun, jika swamedikasi ini dilakukan tanpa pengetahuan yang cukup, dapat beresiko kesalahan penggunaan obat, dan dapat menimbulkan penyakit yang lebih serius kedepannya. Jadi, diperlukan pengetahuan lebih luas terhadap remaja di Indonesia mengenai penanganan penyakit yang tergolong ringan hingga sedang dengan dilakukannya pengobatan secara mandiri/swamedikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiroh, E. U., Krisnanto, E., & Ratnaningrum, K. (2024). Stres berhubungan dengan kejadian Pityriasis Sicca (ketombe) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Andalas Journal of Health*, 13(3), 98–103.
- Amtha, R., Marcia, M., & Aninda, A. I. (2017). Plester sariawan efektif dalam mempercepat penyembuhan stomatitis aftosa rekuren dan ulkus traumatikus. *Majalah Kedokteran Gigi Indonesia*, 3(2), 69–75.
- Gitawati, R. (2014). Bahan aktif dalam kombinasi obat flu dan batuk-pilek, dan pemilihan obat flu yang rasional. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 14(1), 10–18.
- Haenisa, N. N., et al. (2022). Hubungan personal hygiene dengan kejadian diare pada santri di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan: Jurnal dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 19(2), 231–238.
- Harun, H., et al. (2021). Swamedikasi pemakaian antibiotik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(2), 755–758.
- Hidayat, W. (2019). Gambaran pre dan post test kegiatan penyuluhan kesehatan terhadap kader posyandu di Puskesmas Babatan Bandung. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 8(4), 225–226.
- Idaiani, S., et al. (2019). Prevalensi psikosis di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 9–16.
- Kapahang, P., & Ramatillah, D. L. (2024). Edukasi pengobatan swamedika batuk pilek dan demam. *Berdikari*, 7(1).
- Kurniawati, D., Rudiah, S., & Hidayah, N. (2022). Perilaku dan tingkat pengetahuan masyarakat Desa Teluk Kepayang terhadap swamedikasi maag. *Farmasis: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 25–29.
- Lubis, I. N. D., & Lubis, C. P. (2016). Penanganan demam pada anak. *Sari Pediatri*, 12(6), 409–418.

- Lukita, S., Astuti, P., Irmawati, I., & Ferlianti, R. (2025). Hubungan antara personal hygiene dengan Pityriasis Versicolor pada santri Pesantren Riyadlul Awamil serta pandangannya dalam Islam. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2).
- Mauliza, M. E., & Andri. (2020). Pengaruh penggunaan kosmetik terhadap acne vulgaris pada remaja putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*.
- Novianti, N. A., & Tarmawan, I. (2021). Perancangan kampanye sosial mengatasi penyakit maag. *Divagatra: Jurnal Penelitian Mahasiswa Desain*, 1(1), 91–101.
- Prawati, D. D., & Haqi, D. N. (2019). Faktor yang memengaruhi kejadian diare di Tambak Sari, Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 7(1), 34–45.
- Primawati, I., et al. (2021). Hubungan pemakaian jilbab terhadap kejadian ketombe pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 20(2), 113–122.
- Rizqoh, D., Nugraheni, E., Prihatiningrum, A., & Meidiyanti, P. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk pencegahan penyakit infeksi kulit. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 22(2), 308–320.
- Samara, S. S., Salshabira, S., Sukmayanti, Z., & Nisa, H. (2023). Faktor risiko acne vulgaris pada remaja pelajar sekolah menengah pertama. *Medika Kartika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 6(3), 218–229.
- Sandy, P. M., & Irawan, F. B. (2019). Perkembangan obat sariawan dan terapi alternatifnya. *Majalah Farmasetika*, 3(5), 98–101.
- Srifiana, Y., et al. (2023). Penyuluhan pemanfaatan obat tradisional untuk demam, batuk, pilek pada anak di wilayah Bintara Bekasi Barat. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 4(2), 78–87.
- Syahputra, A., Anggreni, S., Handayani, D. Y., & Rahmadhani, M. (2021). Pengaruh makanan akibat timbulnya acne vulgaris (jerawat) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(2), 75–82.
- Syavina, P., et al. (2024). Optimalisasi pendidikan kesehatan dengan pemberian implementasi keperawatan terhadap pencegahan diare pada kalangan remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(1), 104–110.
- Tahir, S. M., Indriyanti, N., & Rouchmana, S. (2023). Observasi klinik penggunaan obat sariawan pada remaja: Clinical observation on the use of oral thrush medication for adolescent. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 18, 177–181.
- Wahyudi, et al. (2023). Gambaran swamedikasi penyakit maag pada mahasiswa di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6066–6073.
- Wahyuni, A., & Astuti, D. (2018). Gambaran pengetahuan pasien dalam swamedikasi demam di Apotek Utama Handil Bakti Banjarmasin. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 1(1), 51–56.
- Widowati, P. D., et al. (2020). Identifikasi pengetahuan dan penggunaan produk antiketombe pada mahasiswa UPN Veteran Surabaya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1), 31.
- Wijaya, S., et al. (2023). Edukasi tentang penanggulangan batuk dan pilek di TK IT Anak C2 Kurungan Nyawa, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 6(2).