

HUBUNGAN DISMINORE DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA SISWI KELAS X DAN XI SMA N RANCAKALONG

Anggi Saputra¹, Umi Khasanah², Sri Hayati³, Maidartati⁴, Siska Susilawati⁵

¹Universitas ARS, anggi@ars.ac.id

²Universitas ARS, umi@ars.ac.id

³Universitas ARS, sri@ars.ac.id

⁴Universitas ARS, idamaidartati@google.com

⁵Universitas ARS, siskasusilawati1997@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri dirasakan pada saat sebelum atau bersamaan dengan permulaan terjadinya menstruasi dan juga berlangsung dalam waktu beberapa jam. Mereka yang mengalami *dismenore* primer pada saat menstruasi akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas dalam pembelajaran di sekolah. Seorang siswi yang mengalami *dismenore* primer tentunya akan merasa terganggu aktivitas belajarnya bahkan tidak jarang hal ini juga membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah. Selain itu, bisa menurunkan kualitas hidup juga. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan *Dismenore* Primer dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Siswi Kelas X Dan XI SMAN Rancakalong Kabupaten Sumedang”. Jenis penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *total sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 72 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Teknik analisis univariat menggunakan persentase dan analisis bivariat menggunakan menggunakan teknik non parametrik yaitu uji *spearman rank*. Hasil Penelitian menunjukkan sebagian besar siswi SMAN Rancakalong mengalami *dismenore* sedang (61,1%) dan aktivitas belajarnya terganggu (61,1%). Hubungan *Dismenore* Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Siswi Kelas X Dan XI SMAN Rancakalong Kabupaten Sumedang dengan nilai *p-value* 0,006 artinya ada Hubungan Antara *Dismenore* Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Siswi Kelas X Dan XI SMAN Rancakalong Kabupaten Sumedang. Maka dari itu perlu memberikan pendidikan kesehatan tentang *dismenore* primer kepada remaja di sekolah.

Kata Kunci : Aktivitas Belajar, *Dismenore* Primer, Remaja.

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation without any abnormalities in the genital organs. Pain is felt before or at the same time as the onset of menstruation and also lasts for several hours. Those who experience primary dysmenorrhea during menstruation will limit their daily activities, especially activities in learning at school. A student who experiences primary dysmenorrhea will certainly feel disturbed in their learning activities, even this often makes them absent or unable to attend school. In addition, it can reduce the quality of life as well. The purpose of this study was to determine "The Relationship Between Primary Dysmenorrhea And Learning Activities In Class X And XI Teenagers Of SMAN Rancakalong, Sumedang Regency". This type of research is descriptive correlational with a cross-sectional approach. The sampling technique used in this study was total sampling. The sample in this study amounted to 72 respondents. Data collection techniques in this study using a questionnaire in the form of google form. The

univariate analysis technique uses percentages and bivariate analysis uses non-parametric techniques, namely the Spearman rank test. The results showed that most of the Rancakalong high school students experienced moderate dysmenorrhea (61.1%) and their learning activities were disrupted (61.1%). The Relationship Between Primary Dysmenorrhea And Learning Activities In Class X And XI Teenagers Of SMAN Rancakalong, Sumedang Regency with a p-value of 0.006 means that there is a relationship between Primary Dysmenorrhea And Learning Activities In Adolescent Class X And XI Students Of SMAN Rancakalong, Sumedang Regency. Therefore, it is necessary to provide health education about primary dysmenorrhea to adolescents in schools.

Keywords: Adolescents, Learning Activities, Primary Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2014). Masa remaja termasuk kedalam salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja adalah masa di mana transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa, tahap di mana seseorang atau individu mengalami fase perkembangan yang dinamis di dalam kehidupan manusia (Febriana, 2015).

Menstruasi merupakan suatu hal yang melekat pada seorang wanita yang menandakan bahwa dirinya telah memasuki masa pubertas. Menstruasi atau haid merupakan suatu kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal (Nurul, 2016). Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang 28 hari normalnya sedangkan masa haidnya sendiri yaitu antara 3-7 hari (Rahayu, 2017). Masalah yang dapat terjadi pada kesehatan reproduksi remaja pada saat menstruasi salah satunya adalah *dismenore* atau nyeri pada saat menstruasi (Utari, 2016). Rentang usia remaja putri yang paling sering mengalami *dismenore* yaitu pada usia 14-19 tahun (Parker, 2010).

Menurut data yang didapat dari WHO rata-rata insiden kejadian *dismenore* pada wanita muda adalah 16,8 % -81%. Prevalensi tertinggi yang sering ditemui pada remaja diperkirakan antara 20%-90%. Sekitar 45%-95% wanita yang sudah menstruasi mengalami *dismenore* primer (Iacovides, 2015). Menurut data yang didapat dari hasil penelitian Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan

Reproduksi Remaja (PIK_KRR) didapatkan data bahwa di Indonesia pada tahun 2009 angka kejadian *dismenore* berkisar 45%-95% di kalangan usia produktif, terdiri dari 72,84% *dismenore* primer dan 27,11% *dismenore* sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009).

Berdasarkan data dari hasil penelitian Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat cukup tinggi yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore*, yang terdiri dari 24,5% mengalami *dismenore* ringan, 21,28% mengalami *dismenore* sedang dan 9,36% mengalami *dismenore* berat (Arnis, 2012 dalam Wianti & Pratiwi, 2018).

Mereka yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas dalam pembelajaran di sekolah. Seorang siswi yang mengalami *dismenore* tentunya akan merasa terganggu aktivitas belajar mereka di sekolah bahkan tidak jarang hal ini juga membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah (Ningsih, 2011).

Aktivitas belajar yaitu keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran, dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai salah satu penunjang keberhasilan proses belajar mengajar sehingga dapat diperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid dan ikut serta dalam kegiatan pembelajaran dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran mereka menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun, bahkan sulit untuk

berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan oleh guru selama pembelajaran tidak dapat diterima atau dicerna dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Rohmat, 2013).

Menurut Sardiman (2011) ada delapan indikator dalam aktivitas belajar antara lain : antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, interaksi peserta didik dengan pendidik, interaksi peserta didik dengan peserta didik, kerjasama kelompok, aktivitas belajar peserta didik dalam diskusi kelompok, aktivitas peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran, keterampilan peserta didik dalam menggunakan alat peraga, partisipasi peserta didik dalam menyimpulkan materi.

Putri, Yunus & Fanani (2017), Setiawan & Lestari (2018), Hanum (2019), Susanti, Utami & Lasri (2017), Sinaga (2016), Alimudin (2017) didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara *dismenore* primer dengan aktivitas belajar. Berbeda dengan penelitian Angreini (2019) didapatkan hasil penelitian bahwa tidak terdapat hubungan antara *dismenore* primer dengan aktivitas belajar.

Penulis menjadikan SMAN Rancakalong sebagai lokasi penelitian karena setelah dibandingkan dengan sekolah lain yang berada di wilayah Rancakalong SMAN Rancakalong memiliki siswi perempuan terbanyak dan juga banyak siswi yang mengalami *dismenore* primer. Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 21 Mei 2020 di SMAN Rancakalong, didapatkan jumlah seluruh siswi perempuan kelas X dan XI ada 158 orang, yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 80 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Hubungan *Dismenore* Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Siswi Kelas X Dan XI SMAN Rancakalong.

KAJIAN LITERATUR

Remaja

Pada masa remaja ini mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga akan terjadi perubahan-

perubahan yang memungkinkan untuk bereproduksi di dalam tubuhnya. Masa ini disebut dengan masa pubertas yaitu masa yang ditandai dengan permulaan menstruasi (Felicia, 2015).

Remaja memiliki arti yang sangat luas dilihat dari segi fisik, psikologi, maupun sosial. Secara psikologis remaja yaitu usia seseorang yang memasuki proses menuju ke usia dewasa. Masa remaja adalah masa dimana mereka tidak merasa bahwa dirinya tidak seperti anak-anak lagi dan merasa bahwa dirinya sudah sejajar dengan orang lain yang ada di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua (Hurlock, 2011).

Menstruasi

Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada wanita secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi yaitu hormon estrogen dan hormon progesteron (Fasha, 2017).

Bagian ini berisi kajian-kajian terhadap penelitian sebelumnya serta teori-teori yang relevan.

Dismenore

Istilah *dismenore* (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; kata *meno* yang berarti bulan; dan kata *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat *dismenore* dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau mengalami nyeri pada saat menstruasi (Anurogo, 2011).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional* tujuannya yaitu untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMAN Rancakalong yang mengalami *dismenore* primer berjumlah 80 orang. 8 orang yang tidak mengikuti penelitian dikarenakan suatu hal tertentu. Jadi total sampel pada penelitian ini sebanyak 72 orang. Teknik pengambilan

sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Penelitian ini dilakukan di SMAN Rancakalong pada bulan Juni – Juli 2020.

PEMBAHASAN

Berikut penyajian hasil data penelitian meliputi data karakteristik responden, variabel intensitas *dismenore* primer, dan variabel aktivitas belajar pada siswi di SMA N Rancakalong. Dan menghubungkan variabel intensitas *dismenore* primer dan aktivitas belajar.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakt eristik Respon den		Freku ensi	Persen tase (%)
Usia	Remaja awal (11-13 tahun)	0	0%
	Remaja pertengahan (14-16 tahun)	37	51,4%
	Remaja akhir (17-20 tahun)	35	48,6%
Usia	<i>Menarche</i> dini (10 tahun)	11	15,3%
<i>Menarche</i>	<i>Menarche</i> normal (11-13 tahun)	50	69,4%
	<i>Menarche</i> tarda (14-16 tahun)	11	15,3%
Lama	Normal (3-7 hari)	72	100%
Pendara han	Tidak normal (< 3 hari dan > 7 hari)	0	0%
Menstru asi			
Sifat	Hilang	60	83,3%
Nyeri	Timbul	12	16,7%
Haid	Menetap		
Yang			

Dirasak an		
Total	72	100%
Respon den		

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Berdasarkan Intensitas Nyeri Yang Dialami Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
Intensitas		
<i>Dismenore</i>	12	16,7%
<i>Dismenore</i>	44	61,1%
Ringan	16	22,2%
<i>Dismenore</i>		
Sedang		
<i>Dismenore</i>		
Berat		
Total	72	100%
Responden		

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami *dismenore* sedang sebanyak 44 siswi (61,1%). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti mengatakan bahwa *dismenore* yang dialami oleh siswi SMAN Rancakalong dikarenakan siswi sedang berada pada usia pubertas dimana pada usia pubertas tersebut sedang terjadi perkembangan organ – organ reproduksi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan persentase kategori aktivitas belajar responden

Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
Aktivitas		
Belajar	0	0%
Tidak	44	61,1%
Terganggu	28	38,9%
Terganggu		
Sangat		
Terganggu		
Total	72	100%
Responden		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas belajar responden sebagian besar terganggu sebanyak 44 orang (61,1%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar siswi sebagian besar terganggu, aktivitas belajar yang terganggu dapat menjadikan tujuan belajar tidak tercapai.

Tabel 4. Hubungan Antara Intensitas Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Responden

Dism inore	Aktivitas belajar					
Intensitas	Ti da ter ga ng gu	(%)	terg ang gu	(%)	Sa ng t ang gu	(%)
Ring an	0	0	5	6,9	7	9,7
Seda ng	0	0	27	37,5	17	23,6
Berat	0	0	12	16,7	4	5,6

Hasil uji analisa menggunakan *spearman's rho correlation* dengan bantuan program komputer diperoleh nilai p sebesar 0,006 dimana memiliki hubungan dan nilai (r) -0,318 dengan arah negatif antara *dismenore* primer dengan aktivitas belajar siswi SMAN Rancakalong. Hasil analisa statistik menggunakan uji Korelasi *Rank spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$), didapatkan $p = 0,006$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan *dismenore* primer dengan aktivitas belajar siswi SMAN Rancakalong.

PENUTUP

Simpulan

1. Siswi SMAN Rancakalong sebagian besar mengalami *dismenore* sedang sebanyak 44 orang (61,1%).
2. Sebagian besar siswi SMAN Rancakalong aktivitas belajarnya terganggu akibat *dismenore* yang dirasakan sebanyak 44 orang (61,1%).
3. Dari hasil analisa statistik menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman* didapatkan $p = 0,006$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan *dismenore* dengan aktivitas belajar siswi SMAN Rancakalong. Adapun berdasarkan nilai *correlation coefficient (r)* yaitu -0,318 menunjukkan memiliki kekuatan yang rendah. Nilai negatif

berarti ada hubungan tidak searah yang artinya jika *dismenore* yang dirasakan siswi SMAN Rancakalong berat maka aktivitas belajarnya tidak terganggu dan jika *dismenore* yang dirasakan siswi SMAN Rancakalong ringan maka Aktivitasnya sangat terganggu.

Saran

1. Bagi Pendidikan Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan masukan bagi pendidikan keperawatan khususnya keperawatan maternitas sehingga perlu diberikan penekanan materi tentang cara pencegahan *dismenore* pada remaja sehingga aktivitas belajar remaja tidak terganggu.
2. Bagi Pelayanan Keperawatan
Bagi pelayanan keperawatan agar lebih memberikan pendidikan kesehatan tentang *dismenore* pada remaja di sekolah dan dapat bekerja sama dengan unit kesehatan sekolah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *dismenore* pada remaja.
3. Bagi Penelitian Keperawatan Selanjutnya
Adanya hubungan yang lemah antara *dismenore* dan aktivitas belajar menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi aktivitas belajar tersebut sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang lebih besar pengaruhnya terhadap gangguan aktivitas belajar untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya tanpa mengalami gangguan pada kegiatan pembelajaran.

REFERENSI

- Alimudin, A. (2017). Hubungan *Dismenore* Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. Skripsi Kendari: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik

Kesehatan Kendari Jurusan
Kebidanan.

<https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>

- Anggreini, W, P. (2019). Skripsi Hubungan *Dismenore* Primer Dengan Aktivitas Belajar Di SMAN 8 Surabaya.
- Anurogo, Ditto. (2011). *Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fasha, A, H. (2017). Hubungan Usia Menars, Kebiasaan Olahraga Dan Stres Dengan *Dismenore* Pada Siswi SMAN 1 Semarang. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Febriana Et Al. (2015). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP. K. Harapan Denpasar. *Jurnal*.
<https://doi.org/10.1587/transco.m.2016snp0020>
- Felicia., Hutagaol, Esther., Kundra Rina. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Psik FK Unsrat Manado.
<https://media.neliti.com/media/publications/110354-id-hubungan-status-gizi-dengan-siklus-menst.pdf>
- Hanum, Diyana Faricha. (2019). Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik 2018.
- Hurlock, Elizabeth, B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F, C. (2015). *What We Know About Primary Dysmenorrhea Today: A Critical Review*. *Human Reproduction Update*.
- Ningsih, R. (2011). Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan *Dismenore* Di SMAN Kecamatan Curup.
<http://lontar.ui.ac.id>
- Nurul, Yani Gusti. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan, Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin Makasar.
- Parker, Ma., Sneddon, Ae., Arbon, P. (2010). *The Menstrual Disorder Of Teenagers (Mdot) Study: Determining Typical Menstrual Patterns And Menstrual Disturbance In A Large Population Based Study Of Australian Teenagers*. *Bjog*.
- Proverawati, Atikah & Misaroh, Siti. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, S, A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (*Dismenore*) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Preventia: The Indonesian Journal Of Public Health*.
<https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92>
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit *Dismenore* Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017.
- Rohmat. (2013). *Aktivitas Belajar, Hasil Belajar, Metode Diskusi Dan Pendidikan Kewarganegaraan*. (Online).

[Http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/984/3/083911045_Bab2.Pdf](http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/984/3/083911045_Bab2.Pdf)

Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Setiawan, S, A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*.
<https://doi.org/10.31935/Delima.V5i1.5>

Sinaga, R.K.S. (2016). Hubungan *Dismenore* dengan Aktivitas Belajar Siswi SMA Negeri 4 Medan.

Susanti, R., Utami, N, W., & Lasri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTS Muhammadiyah 2 Malang. *Journal Nursing News*.
<https://doi.org/10.1021/Bc049898y>

Wianti, Arni & Pratiwi, Gustina Cahya. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea pada Siswi Kelas X di SMK N 1 Kadipaten*. Jurnal Kampus STIKes YPIB Majakengka Vol IV No. 13 Februari 2018.

World Health Organization (Who). (2014). *Commission On Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Department Of Noncommunicable Disease Surveillance.

Penulis 2
Nama : Umi Khasanah
Pekerjaan : Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan

Penulis 3
Nama : Sri Hayati
Pekerjaan : Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan

Penulis 4
Nama : Maidartati
Pekerjaan : Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan

Penulis 5
Nama : Siska Susilawati
Pekerjaan : Mahasiswa

BIODATA PENULIS

Penulis 1
Nama : Anggi Saputra
Pekerjaan : Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan