

Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet

The Relationship of Dysmenorrhea and Learning Activities in Junior High Global Islamic School Condet Students

Salwa Faida Abiwarσα¹, Siti Maulidya Sari², Siti Nur Riani³, Qomariyah⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

⁴Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

Koresponden: salwafaida27@gmail.com

KATA KUNCI Dismenore, Aktivitas Belajar, Remaja

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang diakibatkan oleh peluruhan dinding rahim (endometrium) yang terjadi setiap bulannya. Gangguan pada saat menstruasi merupakan masalah utama pada siswi yang akan berpengaruh pada aktivitas belajarnya. Salah satu gangguan yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswi pada saat menstruasi adalah dismenore. Salah satu dampak dismenore yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswi yaitu penurunan konsentrasi, penurunan keaktifan, dan akan berdampak lebih besar jika gejala tersebut dialami pada siswi yang sedang menjalani ujian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian metode kuantitatif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi Penelitian ini adalah Siswi SMP Global Islamic School Condet. Teknik pengambilan sampel dengan consecutive sampling. Sampel pada penelitian ini sebanyak 150 siswi. Data dikumpulkan melalui Google Form. Uji statistic memakai uji Chi-Square.

Hasil: Pada penelitian ini terdapat 92 orang (78,8%) siswi mengalami dismenore ringan dan sedang lalu sangat terganggu dan terganggu aktivitas belajarnya. Hasil analisa uji Chi-Square didapatkan p-value sebesar 0,008 yang berarti nilai tersebut < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar

KEYWORDS *Dysmenorrhea, Learning Activity, Teenager*

ABSTRACT ***Introduction:** Menstruation is bleeding from the uterus caused by the shedding of the uterine wall (endometrium) which occurs every month. Disorders during menstruation are a major problem for female students which will affect their learning activities. One disorder that can disrupt female students' learning activities during menstruation is dysmenorrhea. Some of the effects of dysmenorrhea that can disrupt female students' learning activities are decreased concentration, decreased activity, and will have a greater impact if these symptoms are experienced by female students who are taking exams. The aim of this research is to determine the relationship between dysmenorrhea and learning activities Junior High School Students at Global Islamic School Condet.*

***Method:** This type of research is quantitative analytical method research with a cross sectional design. The population of this research is Junior High School Students at Global Islamic School Condet. The sampling technique was consecutive sampling. The sample in this study was 150 female students. Data is collected via Google Form. Statistical tests use the Chi-Square test.*

***Results:** In this study, there were 92 (78.8%) female students experienced mild and moderate dysmenorrhea and then were very disturbed and disrupted their learning activities. The results of the Chi-Square test analysis showed a p-value of 0.008, which means the value is <0.05 , which indicates that there is a relationship between dysmenorrhea and learning activities.*

***Conclusion:** There is a relationship between dysmenorrhea and learning activities*

PENDAHULUAN

Aktivitas belajar merupakan aktivitas yang bersifat fisik maupun mental, dimana dalam proses pembelajaran, kedua aktivitas tersebut harus saling berkaitan sehingga akan menghasilkan aktivitas belajar yang optimal. Pada prinsipnya belajar adalah berbuat, dimana dalam hal ini siswa melakukan kegiatan untuk

mengubah tingkah laku. Perubahan tingkah laku yang meliputi perubahan kecenderungan manusia, seperti sikap, minat, atau nilai dan perubahan kemampuannya (Ratih et al, 2022).

Aktivitas belajar dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswi yang terdiri dari faktor

fisiologi dan psikologi, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswi yang terdiri faktor lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar adalah faktor fisiologi dan psikologi yang berhubungan pada kesehatan dan psikis siswi, salah satunya adalah gangguan pada menstruasi (Evin et al, 2018).

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang diakibatkan oleh peluruhan dinding rahim (endometrium) yang terjadi setiap bulannya. Menstruasi merupakan pertanda bahwa seseorang menginjak kedewasaan atau pubertas. Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata menarke pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Gangguan pada saat menstruasi merupakan masalah utama pada wanita yang akan berpengaruh pada aktivitas sehari - hari, aktivitas belajar, kecemasan, dan ketidaknyamanan fisik selama menstruasi. Salah satu ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktivitas belajar saat menstruasi yaitu dismenore (Evin et al, 2018).

Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang otot uterus dan terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi. Dismenore dibagai menjadi dismenore primer dan sekunder. Nyeri ini berlangsung hingga 2-3 hari (Nurfadillah, et al 2021). Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita

yang mengalami dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah 54,89% dan 9,36% penderita dengan dismenore sekunder (Silviani, 2019). Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Dismenore primer dialami oleh 60% - 75% remaja, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan (Hestiantoro et al, 2012).

Tingginya prevalensi dismenore dan gejala yang ditimbulkan dari dismenore tentunya dapat mengganggu aktivitas belajar siswi. Beberapa dampak dismenore yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswi yaitu penurunan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, penurunan keaktifan, dan akan berdampak lebih besar jika gejala tersebut dialami pada siswi yang sedang menjalani ujian. Nyeri saat menstruasi dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seseorang remaja dari sekolah ataupun aktivitas lainnya (Evin et al, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan dikarenakan tingginya prevalensi dismenore yang akan berdampak pada aktivitas belajar siswi SMP, dimana Siswi SMP masih tergolong baru dalam hal menstruasi dan masih belum bisa untuk mengatasi kondisi aktivitas belajar jika dismenore terjadi.

METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian metode kuantitatif analitik yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi SMP Global Islamic School Condet dengan pendekatan

cross sectional. Teknik penetapan sampel menggunakan metode consecutive sampling yang mana responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi dan dalam kurun waktu tertentu yaitu pada tanggal 21 agustus sampai 2 september 2023. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang termuat dalam bentuk google form dan akan disebarakan dalam bentuk link google form kepada responden. Pengukuran aktivitas belajar menggunakan kuesioner aktivitas belajar yang berisi pertanyaan, lalu untuk data dismenore menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan dan Visual

Analogue Scale (VAS). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik variabel yang akan diteliti baik variabel independen maupun variabel dependen, sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar.

HASIL

Jumlah responden yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 150 orang dengan karakteristik seperti tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
11 Tahun	5	3,3%
12 Tahun	47	31,3%
13 Tahun	57	38%
14 Tahun	39	26%
15 Tahun	2	1,3%
Kelas		
7	47	31,3%
8	57	38%
9	46	30,7%
Usia Menarche		
9 Tahun	4	2,7%
10 Tahun	36	24%
11 Tahun	76	50,7%
12 Tahun	33	22%

13 Tahun	1	0,7%
Lama Haid		
3 - 5 hari	56	37,3%
6 - 8 hari	83	55,3%
> 8 hari	11	7,3%
Sifat Nyeri Haid		
Menetap	23	15,3%
Hilang Timbul	127	84,7%

Berdasarkan Tabel (1) diatas, dari 150 siswi didapatkan sebagian besar responden berumur 13 tahun yaitu sebanyak 57 orang (38%). Berdasarkan usia menarche didapatkan sebagian besar responden mengalami menstruasi pada saat usia 11 tahun yaitu sebanyak 76 orang (50,7%), kemudian didapatkan lamanya perdarahan yang dialami siswi adalah selama 6-8 hari yaitu sebanyak 83 orang (55,3%), dan sifat nyeri haid yang paling banyak dirasakan responden bersifat hilang timbul yaitu sebanyak 127 orang (84,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri Dismenore Responden

Derajat Nyeri Dismenore	Frekuensi	Persentase
Ringan	31	20,7%
Sedang	86	57,3%
Berat	33	22%

Total	150	100%
-------	-----	------

Berdasarkan Tabel (2) diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami derajat nyeri dismenore kategori sedang sebanyak 86 orang (57,3%), kategori berat sebanyak 33 orang (22%), dan kategori ringan sebanyak 31 orang (20,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Belajar

Aktivitas Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Terganggu	10	6,7%
Terganggu	115	76,7%
Tidak Terganggu	25	16,7%
Total	150	100%

Berdasarkan Tabel (3) diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas belajar siswi dalam kategori terganggu sebanyak 115 orang (76,7%),

kategori tidak terganggu sebanyak 25 orang (16,7%), dan kategori sangat terganggu sebanyak 10 orang (6,7%).

Tabel 4. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi di SMP Global Islamic School

Dismenore	Aktivitas Belajar						Total		p-value
	Sangat Terganggu		Terganggu		Tidak Terganggu				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	0	0,0%	13	41,9%	18	58,1%	31	100%	0.000
Sedang	2	2,3%	77	89,5%	7	8,1%	86	100%	
Berat	8	24,2%	25	75,8%	0	0,0%	33	100%	
Total	10	6,7%	115	76,7%	25	16,7%	150	100%	

Berdasarkan tabel (4) diatas, dapat dijelaskan bahwa siswi yang terganggu aktivitas belajarnya mayoritas mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 77 orang (89,5%), siswi yang sangat terganggu aktivitas belajarnya mayoritas mengalami dismenore berat yaitu sebanyak 8 orang (24,2%), dan siswi yang tidak terganggu aktivitas belajarnya mayoritas mengalami

dismenore ringan yaitu sebanyak 18 orang (58,1%). Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square ini dapat diketahui p-value 0,000 dengan taraf signifikan 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa p-value < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi di SMP Global Islamic School Condet.

Tabel 5. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi di SMP Global Islamic School

Dismenore	Aktivitas Belajar				Total		p-value
	Sangat Terganggu dan Terganggu		Tidak Terganggu				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan dan Sedang	92	78,6%	25	21,4%	117	100%	0.008
Berat	33	100%	0	0.0%	33	100%	

Total	125	83,3%	25	16,7%	150	100%	
-------	-----	-------	----	-------	-----	------	--

Berdasarkan tabel (5) diatas, dapat dijelaskan mayoritas siswi mengalami dismenore ringan dan sedang lalu sangat terganggu dan terganggu aktivitas belajarnya yaitu sebanyak 92 orang (78,8%), siswi yang mengalami dismenore berat lalu sangat terganggu dan terganggu aktivitas belajarnya yaitu sebanyak 33 orang (100%), dan siswi yang mengalami dismenore ringan dan sedang lalu tidak terganggu aktivitas belajarnya yaitu sebanyak 25 orang (21,4%). Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square ini dapat diketahui *p-value* 0,008 dengan taraf signifikan 0,05, dapat disimpulkan bahwa *p-value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi di SMP Global Islamic School Condet.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet. Berdasarkan hasil penelitian dari 150 responden didapatkan hasil *p-value* 0,008 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi di SMP Global Islamic School.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 150 siswi SMP Global Islamic School Condet dengan menggunakan kuesioner Visual Analogue Scale (VAS) menunjukkan 31 responden (20,7%) mengalami nyeri ringan, 86 responden (57,3%) mengalami nyeri sedang, dan

33 responden (22%) mengalami nyeri berat. Nyeri yang dirasakan saat dismenore mempunyai tingkatan nyeri yang berbeda-beda sesuai dengan nyeri yang dirasakan siswi pada saat dismenore.

Sedangkan, dengan menggunakan kuesioner aktivitas belajar menunjukkan bahwa sebanyak 10 orang (6,7%) sangat terganggu aktivitas belajarnya. 115 responden (76,7%) terganggu aktivitas belajarnya, dan sebanyak 25 orang (16,7%) tidak terganggu aktivitas belajarnya. Maka disimpulkan bahwa gangguan dismenore yang sering terjadi pada siswi dapat mencegah siswi untuk beraktivitas secara normal. Banyak siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan oleh nyeri dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fersta, 2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar dengan nilai *p-value* < 0,01, penelitian ini menunjukkan jika seorang remaja putri yang mengalami dismenore menyebabkan aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu karena tidak dapat berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar, motivasi belajar akan menurun, tidak jarang hal ini membuat mereka jarang masuk sekolah serta kualitas hidup menjadi menurun (Putri et al, 2021).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sumartini (2014) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada mahasiswi Jurusan

Keperawatan dengan nilai $p = 0,614 > 0,05$. Hal ini dapat dimungkinkan karena terdapat faktor lain selain dari kondisi kesehatan, yaitu seperti intelegensi, minat, bakat, motivasi, keluarga, dan lingkungan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Astrida, (2016) bahwa dismenore dibagi menjadi tiga tingkatan keparahan yaitu dismenore ringan yang merupakan nyeri yang di rasakan berlangsung sesaat atau masih bisa di tolerir, tidak memerlukan pengobatan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, dismenore ringan yaitu mulai merespon nyerinya dengan menekan bagian yang nyeri, dan dismenore berat merupakan nyeri yang tidak tertahankan dan nyerinya menyebar ke pinggang atau bagian tubuh lain di sertai gejala pusing, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan rasa tertekan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari & Suryanto (2015), membuktikan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid berat menyebabkan aktivitas belajar terganggu karena remaja yang tidak konsentrasi mendengarkan penjelasan guru dan dapat menyebabkan pingsan di kelas. Cara yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan mengonsumsi obat Pereda nyeri dan mengurangi rasa khawatir yang bisa menyebabkan reaksi nyeri semakin meningkat.

Remaja yang mengalami dismenore saat di sekolah dapat mengakibatkan aktivitas belajarnya terganggu, semangat menurun hingga sulit konsentrasi pada saat proses belajar sehingga pada akhirnya menyebabkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima

bahkan terdapat remaja yang memilih untuk tidak masuk sekolah (Kurnia et al, 2021). Apabila hal ini terus berlanjut menyebabkan remaja tertinggal mata pelajaran sehingga menurunkan pengetahuan dan prestasi (Susanti, 2018).

Dismenore juga dapat menyebabkan depresi, yaitu hilangnya fokus perhatian dan merasa lelah. Kondisi ini memungkinkan berdampak pada siklus menstruasi yang tidak teratur. Dismenore juga mengakibatkan sakit kepala, mual dan muntah bagi yang merasakan nyeri tersebut dengan kesehatannya yang lemah. Kondisi - kondisi tersebut yang dapat mempengaruhi aktivitas belajarnya (Firawati, 2020).

Penyebab dari dismenore yaitu endometrium yang mengandung prostaglandin E2 dan F2 dengan desintegrasi endometrium, dapat menyebabkan terjadinya pelepasan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin lebih dikenal dengan myom. Myom bisa menyebabkan terjadinya perdarahan sehingga awal menstruasi sering merasa nyeri (dismenore). Rasa nyeri tersebut bisa terasa begitu kuat dan sangat menyakitkan sehingga mengakibatkan aktivitas belajarnya terganggu. Cara yang dapat dilakukan remaja putri untuk mengurangi dismenore saat sekolah adalah dengan mengonsumsi obat pereda nyeri haid dan mengurangi rasa khawatir yang bisa meningkatkan reaksi nyeri semakin meningkat (Dwi, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa $p < 0,05$ ($p = 0,008$) sehingga dapat dikatakan bahwa

terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi SMP Global Islamic School Condet. Siswi SMP Global Islamic School Condet mayoritas mengalami dismenore dengan derajat nyeri sedang sebanyak 86 siswi (57,3%), derajat nyeri ringan sebanyak 31 siswi (20,7%), dan derajat nyeri berat sebanyak 33 siswi (22%). Mayoritas Siswi SMP Global Islamic School Condet aktivitas belajarnya terganggu akibat dismenore yaitu sebanyak 115 siswi (76,7%), aktivitas belajarnya sangat terganggu sebanyak 10 siswi (6,7%), dan aktivitas belajarnya tidak terganggu sebanyak 25 siswi (16,7%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang sudah terlibat atas kerjasama yang baik dalam penelitian ini. Peneliti berharap semoga dengan adanya penelitian ini dapat memberi manfaat terutama bagi peneliti dan semua orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoe (2016) Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil belajar siswa . Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/120943-ID-meningkatkan-aktivitas-dan-hasil-belajar.pdf> (Accessed: January 25, 2023).
- Bernardi, M. et al. (2017) Dysmenorrhea and related disorders, F1000Research. U.S. National Library of Medicine. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5585876/> (Accessed: January 25, 2023).

- Dita, W. (2019) Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Dismenore , JOS. Available at: <http://jos.unsoed.ac.id/> (Accessed: January 25, 2023).
- Ernawati Sinaga, - et al. (2017) Buku : Manajemen Kesehatan Menstruasi, Unas Repository. Universitas Nasional , IWWASH , Global One. Available at: <http://repository.unas.ac.id/1323/> (Accessed: January 25, 2023).
- Khan, N.H. (2022) Dysmenorrhea - StatPearls - NCBI Bookshelf. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/> (Accessed: January 25, 2023).
- Larasati (2016) Faktor resiko dismenore primer , Jurnal Kedokteran universitas lampung. Available at: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php> (Accessed: January 25, 2023).
- Meilisva, A.A. (2022) Diagnosis dan tata laksana Dismenore Primer media.neliti.com. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/401321-diagnosis-dan-tata-laksana-dismenore-pri-46258ed9.pdf> (Accessed: January 25, 2023).
- Nurfadillah, H., Maywati, S. and Aisyah, I.S. (2021) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer , Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia. Available at: <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/3604/1850> (Accessed: January 25, 2023).

Nursyaidah (2014) Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Belajar, FORUM PAEDAGOGIK. Available at: <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/JP> (Accessed: January 25, 2023).

Nurwana, N., Sabilu, Y. and Fachlevy, A.F. (2017) Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian disminorea , Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah. Haluoleo University. Available at: <https://www.neliti.com/publications/185630/analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-disminorea-pada-remaja-putri-di> (Accessed: January 25, 2023).

Prayuni , E.D. (2020) Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupuntur Dan Herbal , Journal of Vocational Health Studies. Available at: <https://e-journal.unair.ac.id/jvhs> (Accessed: January 25, 2023).

Ranny, P.Y. (2021) Literature review : Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi ketidakteraturan siklus Menstruasi Pada remaja, eSkripsi Universitas Andalas. Available at: <http://scholar.unand.ac.id/67973/> (Accessed: January 25, 2023).