



Pengaruh Nyeri haid (Dismenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara

Valentina Saalino¹, Lusiana Sampe², Ratma Rante³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja^{1, 2, 3}

valentsaalino@gmail.com dan lusiana.sampe@gmail.com

Abstrak (indonesia)

Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi membatasi aktivitas sehari-harinya termasuk aktivitas belajar, sehingga aktivitas belajar bisa terganggu dan konsentrasi menjadi menurun. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh nyeri haid (*dismenorrhea*) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMA Negeri 4 Toraja Utara.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan desain *kohort* retrospektif, populasi penelitian semua siswi kelas X SMA Negeri 4 Toraja Utara dengan jumlah sampel 82 yang diambil dengan *teknik purposive sampling*, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Analisa data dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian dari 82 responden, didapat responden dengan aktivitas belajar tidak terganggu dan merasa nyeri haid ringan 57 orang (69,5%), sedangkan responden nyeri haid sedang yang memiliki aktivitas terganggu sebanyak 4 orang (4,9%), dan responden nyeri haid berat yang memiliki aktivitas terganggu sebanyak 3 orang (3,7%). Sehingga diperoleh nilai $p=0,000$

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh terhadap nyeri haid (*Dismenorrhea*) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMA Negeri 4 Toraja Utara 2021. Siswi yang mengalami nyeri haid berat aktivitas belajar terganggu beresiko mengalami penurunan konsentrasi dan penurunan prestasi belajar dikelas.

Kata Kunci : Nyeri Haid (*Dismenorrhea*), Aktivitas Belajar

Abstract

Adolescents who experience pain during menstruation limit their daily activities, including learning activities, so that learning activities can be disrupted and concentration decreases. This is one of the factors that influences the decline in student achievement. The aim of the research was to determine the effect of menstrual pain (dysmenorrhea) on learning activities in young women at SMA Negeri 4 North Toraja.

This type of research is descriptive in the form of a case study with a retrospective cohort design, the research population is all class Data analysis was carried out with the help of SPSS 25.0 using the Chi-Square statistical test.

The results of the research from 82 respondents showed that 57 people (69.5%) had uninterrupted learning activities and felt mild menstrual pain, while 4 respondents with moderate menstrual pain (4.9%) had moderate menstrual pain and had disturbed activities. 3 people (3.7%) had disturbed activities. So the value obtained is $p = 0.000$

The conclusion of this research is that there is an influence of menstrual pain (Dysmenorrhea) on learning activities in young women at SMA Negeri 4 North Toraja 2021. Female students who experience severe menstrual pain disrupt learning activities at risk of experiencing decreased concentration and decreased learning achievement in class.

Keywords: Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Learning Activities

*Correspondent Author : Valentina Saalino
Email : valentsaalino@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya (wardhani, 2018). Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Remaja merupakan penentu masa depan bangsa dimasa yang akan datang sehingga dibutuhkan remaja yang produktif, produktifitas remaja dapat dilihat salah satunya melalui aktifitas belajar (saguni, 2013).

Aktivitas belajar adalah keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran, dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai penunjang keberhasilan proses belajar mengajar, sehingga diperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Aktifitas belajar merupakan kewajiban utama dari seorang siswi yang menjalani pendidikan disekolah, siswi memiliki lebih banyak aktifitas belajar yang dilakukan sehingga dituntut untuk menggali ilmu bukan hanya dari sifat pengajaran tetapi juga dapat belajar dari *teks book* dan kegiatan lain yang mendukung ilmu yang sedang dipelajari (Khairunnisa, 2017).

Faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar terbagi dua yaitu, faktor *internal* yang berasal dari diri siswa baik itu secara fisik dan mental, seperti aspek fisiologis dan aspek psikologis. Sedangkan faktor *eksternal* yaitu, faktor yang berasal dari luar siswa, misalnya faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial (Sophia, 2013).

Aktivitas belajar bisa terganggu dan konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditanggapi oleh siswi yang sedang mengalami nyeri haid, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktifitas belajar dan keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah karena disebabkan oleh nyeri haid yang berat sehingga sangat mempengaruhi aktivitas belajar (Lestari, 2017).

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, pada masa remaja terjadi kematangan organ reproduksi ditandai dengan menstruasi, Masa remaja merupakan perkembangan yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi (indrawati, 2019). Masa ini terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, biologis, maupun psikologis.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Wirdhan (2011). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Seorang wanita menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun. tetapi ada juga yang mengalami lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun dan paling lambat yaitu usia 18 tahun.

Masa remaja dikenal dengan masa *storm* dan stres karena pada masa ini terjadi perubahan emosi yang di iringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat. Perkembangan secara fisik pada perempuan salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi (agustina, 2018). Ketiga menstruasi terjadi pada wanita akan memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Remaja yang sedang menstruasi dapat mengalami nyeri haid atau *dismenorrhea*.

Nyeri haid adalah perdarahan akibat luruhnya endometrium. Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima *implantasi embrio*. Jika tidak terjadi *implantasi embrio* lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara *periodic* (Purwoastuti dan Walyuni, 2015). Nyeri haid adalah karakteristik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sebelum atau selama menstruasi, Nyeri haid (*dismenorrhea*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram pada perut (Lestari, 2011).

Rasa nyeri yang ditimbulkan saat menstruasi ini membuat wanita merasa tidak nyaman sehingga akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari, nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktifitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktifitas rutinya selama beberapa jam atau beberapa hari. Ada beberapa perempuan yang mengalami haid tanpa masalah, tetapi tidak sedikit dari mereka yang mengalami haid disertai dengan keluhan nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri haid juga mempengaruhi emosi seseorang. Emosi saat haid juga berpengaruh terhadap mood untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Nyeri ini dapat berlangsung sampai lima hari dan sering kali tampak seperti nyeri berkepanjangan (setiawan, 2017).

Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi membatasi aktivitasnya sehari-hari khususnya aktifitas belajar. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktifitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Ningsih, 2011).

Prevalensi remaja putri menurut kemenkes RI tahun 2016 di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid sekitar 55%. Puncak insiden *dismenoreia* primer terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan diawal usia 20 tahun. Insiden *dismenoreia* pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Angka kejadian nyeri haid (*Dismenoreia*) didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenoreia*. Persentase *dismenoreia* di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenoreia* (Yelmi Reni Putri, 2019).

Penelitian oleh Saguni (2013) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid pada saat jam pelajaran berlangsung bahkan ada juga yang sampai minta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin diberikan dispensasi beristirahat diruangan UKS. Hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman dan letih, Dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari. Wanita yang mengalami *dismenoreia* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak mengalami *dismenoreia*.

Masalah nyeri haid apabila tidak diatasi dapat mengganggu kenyamanan dan aktifitas sehari-hari sehingga terpaksa harus berhenti bekerja atau melakukan kegiatan disekolah (Putrid dan Sarwinanti, 2014). Nyeri haid dapat juga mengakibatkan penyakit yang serius seperti, *endometriosis*, radang panggul dan *adenomiosis*. Dampak dari nyeri haid yaitu, emosi seseorang saat mengalami nyeri haid dan berpengaruh terhadap *mood* untuk melakukan aktifitas belajar.

Penelitian Handayani (2011) menyebutkan bahwa *dismenoreia* merupakan salah satu penyebab utama absen sekolah pada remaja putri untuk beberapa jam atau beberapa hari. *Dismenoreia* dapat menyebabkan mual, muntah, diare, sakit kepala, lemas dan nyeri pada punggung sehingga dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Seorang pelajar perempuan mengalami nyeri haid, aktifitas proses belajar mereka disekolah terganggu dan hal tersebut membuat mereka tidak hadir disekolah. Selain itu kualitas hidup cenderung berkurang, misalnya seorang pelajar wanita yang mengalami nyeri haid tidak bisa berkonsentrasi belajar sehingga motivasi belajar mereka berkurang karena timbulnya nyeri haid yang dirasakan pada saat proses belajar.

Berdasarkan hasil data proyeksi penduduk di Indonesia tahun 2018 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), 30,1% populasi penduduk di Indonesia adalah anak dengan 39,1 juta jiwa merupakan anak perempuan dan 40,4% juta jiwa laki-laki. *Dismenorrhea* yang timbul pada remaja merupakan dampak dari kurangnya pengetahuan mereka tentang *dismenorrhea*. Mereka akan menganggap keadaan tersebut menyakitkan sehingga tidak siap dengan keadaan tersebut.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti di SMAN 4 Toraja Utara dengan metode wawancara pada 10 orang remaja putri dan terdapat 6 orang yang mengalami nyeri saat haid setiap bulan dan kadang-kadang meninggalkan aktifitasnya sehari-hari karena mengalami nyeri yang sangat berat, sedangkan yang 4 orang sering mengalami nyeri tetapi masih bisa dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari karena hanya mengalami nyeri yang ringan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh nyeri haid (*Dismenorrhea*) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara.

METODE PENELITIAN

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018).

yang memiliki kriteria:

- a. Kriteria inklusi:
 - 1) Bersedia menjadi responden
 - 2) Siswi diatas umur 15 tahun
 - 3) Siswi yang sudah mengalami menstruasi
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Siswi yang tidak hadir saat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Toraja Utara pada bulan Mei sampai Juli 2021.

HASIL

- a. Karakteristik berdasarkan umur

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Disekolah SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021

Umur	Frekuensi	Persentase %
14	1	1,2
15	27	32,9
16	42	51,2
17	11	13,4
18	1	1,2
Total	82	100

Sumber :Data Primer 2021

- Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa , mayoritas responden berumur 16 tahun sebanyak (51,2%).
- b. Berdasarkan Nyeri Haid

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri haid disekolah SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021

Nyeri haid	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	58	70,7
Sedang		
Berat	21	25,6
	3	3,7
Total	82	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan mayoritas responden merasakan nyeri haid ringan sebanyak 58 responden (70,7%).

- c. Berdasarkan Aktivitas Belajar

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan aktivitas belajar di SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021

Aktivitas belajar	Frekuensi	Persentase %
Tidak terganggu	74	90,2
Terganggu	8	9,8
Total	82	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hampir seluruhnya responden tidak terganggu aktivitas belajarnya yaitu sebanyak 74 responden (90,2%).

1. Analisa bivariate

Analisa bivariate pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021. Untuk mengetahui Hubungan antara variable di gunakan *uji statistic chi-square* dengan program komputer SPSS yang di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021.

Tabel 5.4
Pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di
SMAN 4 Toraja Utara
Tahun 2021

Nyeri haid	Aktivitas belajar				Total		P
	Tidak terganggu		Terganggu				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	57	69,5	1	1,2	58	70,7	0,000
Sedang	17	20,7	4	4,9	21	25,6	
Berat	0	0,0	3	3,7	3	3,7	
Total	74	90,2	8	9,8	82 100,0%		

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas mengenai pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara 2021. Dapat dijabarkan sebagai berikut, dari 82 responden, didapatkan responden dengan aktivitas belajar tidak terganggu dan merasa nyeri ringan sebanyak 57 orang (69,5%), sedangkan responden yang aktivitas terganggu dan merasakan nyeri berat sebanyak 3 orang (3,7%).

PEMBAHASAN

1. Nyeri Haid (*Dismenorrhea*)

Berdasarkan tabel 5.2, distribusi responden menurut nyeri haid ringan yang didapatkan sebanyak 58 orang (70,7%), yaitu siswi masih mampu mengikuti beberap kegiatan disekolah seperti mengikuti upacara bendera, meskipun ada nyeri ringan yang dirasakan saat menstruasi, dan siswi juga masih mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Selain itu , nyeri haid ringan yang dirasakan oleh siswi tersebut bisa terjadi karena hasil pengisian kuesioner siswi lebih banyak berusia 16 tahun sehingga berdasarkan faktor resiko terjadinya dismenorea bisa disebabkan karena alat-alat reproduksi sudah mulai berfungsi secara optimal seperti vagina dan Rahim sudah mulai tumbuh dan berkembang dengan baik dan mulai siap untuk mengalami perubahan-perubahan sehingga hanya menimbulkan nyeri ringan ketika menstruasi.

Nyeri haid sedang didapatkan 21 orang (25,6%), yaitu siswi mulai tidak mampu dan tidak bersemangat dalam mengikuti beberapa kegiatan dan mulai sulit untuk menerima nyeri yang dirasakan saat menstruasi sehingga siswi harus meninggalkan beberapa kegiatan disekolah seperti, siswi sudah tidak berani mempersentasekan hasil diskusi kelompok didepan kelas karena nyeri yang dirasakan sangat mengganggu. Nyeri haid sedang didefinisikan sebagai nyeri yang dapat mempengaruhi kegiatan atau aktivitas siswi sehingga siswi memerlukan analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri saat haid berlangsung, sehingga siswi dapat melakukan kegiatannya seperti biasa (Fadila, 2015).

Nyeri haid berat sebanyak 3 orang (3,7%). Nyeri haid berat ini sangat mengganggu kegiatan dan sudah tidak mampu untuk melakukan aktivitas seperti biasanya, sehingga siswi yang mengalami nyeri haid berat butuh beberapa hari untuk istirahat. Intensitas nyeri yang ditimbulkan oleh *dismenorea* mempunyai tingkat nyeri yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang dirasakan siswi pada saat menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori yang dilakukan (Astrida, 2012), yang membagi dismenorea menjadi tiga tingkat keparahan yaitu dismenorea *Insomnia, Elderly, Warm Bathing*

ringan yang merupakan nyeri yang dirasakan berlangsung sesaat atau masih bisa ditoleransi, tidak memerlukan pengobatan dan tidak mengganggu aktivitas belajar siswi. Sedangkan dismenorea sedang yaitu, mulai merespon nyerinya dengan menekan bagian nyeri yang dirasakan dan dapat mempengaruhi aktivitas belajar siswi, dismenorea berat yaitu, adanya rasa terbakar pada daerah nyeri dan nyeri menyebabkan penderita tidak mampu melakukan aktivitas belajar seperti biasanya dan memerlukan istirahat untuk beberapa hari.

Nyeri haid merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak enak di perut bawah sebelum dan selama haid disertai dengan rasa mual, sehingga memerlukan waktu untuk istirahat. Nyeri yang terasa dibagian bawah perut biasanya terjadi dihari pertama sampai kedua setelah pengeluaran darah. Dan derajat nyeri berkurang setelah pengeluaran darah yang sangat banyak. Nyeri haid bukanlah penyakit melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan pada organ panggul. Nyeri haid merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram pada perut (Lestari, 2011).

Nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami menstruasi, ini disebabkan karena kontraksi otot *moimetrium* yang berlebihan maka mengurangi aliran darah, sehingga Kekurangan oksigen dalam sel-sel *moimetrium* yang mengakibatkan timbulnya nyeri pada saat menstruasi, nyeri ini menyebabkan perut terasa mulas, ini terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi (Lowdermik, dkk, 2013).

Hal ini didukung oleh (Handayani, 2011), menyebutkan bahwa nyeri haid berat merupakan salah satu penyebab utama absen sekolah pada remaja putri untuk beberap jam atau beberapa hari. Dan hal ini juga menyebabkan siswi untuk sulit berkonsentrasi dan merasa tidak nyaman saat mengikuti kegiatan atau aktivitas, nyeri haid juga dapat membuat siswi semakin lemas dan tidak mampu untuk mengikuti kegiatan yang ada di sekolah.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa terdapat pengaruh antara nyeri haid (*Dismenorea*) dengan aktivitas belajar siswi remaja putri, hal ini membuat siswi tidak mampu untuk melakukan aktivitas belajar dengan baik dikarenakan nyeri yang sedang dialami. Dan nyeri yang dialami responden berada pada skala nyeri 7 yaitu berat sehingga sulit melakukan aktivitas belajar.

Hal ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri (*dismenorea*) sedang dan berat merasa bahwa aktivitas belajarnya terganggu dan berpengaruh terhadap menurunnya prestasi siswi disekolah karena nyeri yang timbul akibat menstruasi, sehingga siswi tidak dapat berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung dan mengakibatkan siswi tidak dapat beraktivitas seperti biasanya (Alimudin, 2017).

Dampak *dismenorea* pada remaja akan menimbulkan kecemasan berlebihan dan akan mempengaruhi terjadinya penurunan kecakapan dan keterampilan siswi yang akan sangat mempengaruhi terhadap penurunan aktivitas sekolah dan prestasi. Menurut (Kurniawati et. al, 2012), melaporkan bahwa 52% pelajar di yogyakarta tidak dapat melakukan aktivitasnya dengan maksimal selama menstruasi. Dampak lain yang muncul apabila mengalami nyeri atau *dismenorea*, yaitu akan menurunkan ketetampilan serta akan menurunkan konsentrasi seseorang apabila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama.

Pada penelitian Kural et al. dilaporkan dari 100 wanita yang menderita dismenorea didapatkan 20% wanita tersebut memiliki durasi pendarahan lebih dari 5 sampai 7 hari memiliki 1,9 kali lebih banyak kesempatan untuk menderita

dismenorea. Lama durasi haid dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional wanita yang labil ketika akan haid, sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan sangat sensitive terhadap hormone akibatnya endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormone prostaglandin yang lebih tinggi. Semakin lama durasi haid, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang keluar sehingga timbul rasa nyeri saat menstruasi.

2. Aktivitas Belajar

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan aktivitas belajar siswi tidak terganggu sebanyak 74 orang (90,2%). Hal ini menunjukkan bahwa siswi masih bisa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik tanpa adanya gangguan rasa nyeri. Siswi juga masih bisa menghadiri semua kegiatan disekolah dengan baik. Aktivitas belajar dapat terwujud apabila siswi terlibat secara aktif, dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dikelas waktu siswi mengalami haid, dan mampu mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan dengan baik waktu siswi mengalami haid, mampu bertanya tentang materi yang tidak dipahami.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan (Rohmat, 2013) aktivitas belajar adalah keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran, dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai penunjang keberhasilan proses belajar mengajar sehingga diperoleh manfaat dari kegiatan tersebut, dan siswi yang tidak terganggu saat nyeri haid masih bisa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik dan masih bisa berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar berlangsung. Dan siswi juga masih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dikelas tanpa adanya gangguan yang dirasakan.

Menurut (Diedrich, 2012), aktivitas belajar siswi tidak terganggu, guru berpedoman pada beberapa indikator yaitu, mempersiapkan diri untuk mengikuti proses pembelajaran, aktif bertanya atau mampu bertanya tentang materi yang tidak dipahami, memperhatikan penyajian informasi dari materi yang disampaikan, masih bersemangat saat mengikuti pelajaran dikelas, berani mempersentasikan hasil diskusi kelompok dan mampu mengerjakan tugas yang diberikan guru, dan mampu membuat kesimpulan dari materi atau kesimpulan dari diskusi kelompok,

proses belajar terganggu sebanyak 8 orang (9,8%), dan hal ini dapat menyebabkan prestasi siswi semakin menurun karena adanya ketergangguhan yang dirasakan saat proses belajar sedang berlangsung, dan membuat konsentrasi siswi semakin menurun, dikarenakan adanya nyeri haid yang dirasakan begitu berat.

Penelitian lain yang sejalan oleh teori (Lestari, 2017), aktivitas belajar bisa terganggu dan konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditanggapi oleh siswi yang sedang mengalami nyeri haid sedang dan berat, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas belajar dan keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah karena disebabkan oleh nyeri haid sedang atau berat sehingga sangat mempengaruhi aktivitas belajar siswi semakin menurun.

Penelitian ini didukung oleh (Fersta, 2013) yang menyebutkan bahwa sebanyak 91 (68,9%) remaja putri di SMK Kristen 1 Tumohon merasa terganggu aktivitas belajar karena disebabkan oleh dismenorea dan 41

(31,1%) remaja putri mengatakan aktivitas tidak terganggu selama masa menstruasi. Hal ini serupa dengan pendapat yang menyebutkan bahwa dampak yang paling sering ditimbulkan oleh dismenorea tidak dapat menjalankan aktivitas belajar dengan normal. Wanita yang dismenorea dua kali lebih terganggu aktivitasnya dibandingkan dengan yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Gangguan aktivitas tersebut berupa tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya. Tidak masuk sekolah maupun kerja merupakan dampak yang paling sering ditimbulkan oleh dismenorea.

Menurut (Muhibbin, 2013), secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar, yakni faktor internal, faktor eksternal. Didalam faktor internal, terdapat aspek fisiologis, kondisi umum jasmani atau fisik yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dapat mempengaruhi semangat, kemandirian dan intensitas siswi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah. Kondisi tubuh yang lemas, apa lagi disertai dengan pusing kepala yang berat sehingga materi yang dipelajari kurang dimengerti karena adanya nyeri yang dirasakan, sedangkan aspek psikologis yang ditimbulkan dari dismenorea terhadap aktivitas belajar yaitu penurunan konsentrasi dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru, kurang aktif selama kegiatan belajar mengajar, malas atau kurang aktif dalam bertanya karena adanya gangguan yang dirasakan siswi.

Hal ini didukung oleh (Prawiroharjo, 2014), dismenorea dapat memberikan dampak bagi kegiatan atau aktivitas belajar para siswi, dismenorea membuat remaja tidak beraktivitas secara normal dan membutuhkan resep obat. Keadaan tersebut akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup remaja putri, sebagian contoh siswi mengalami dismenorea primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajarnya akan menurun karena nyeri yang dirasakan. Dampak dari dismenorea yaitu aktivitas belajar dalam pembelajaran dapat terganggu sehingga konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama siswi mengalami dismenorea akan menurun, maka aktivitas belajar siswi disekolah sangat terganggu dikarenakan nyeri yang dirasakan, dan tidak jarang hal ini mengakibatkan siswi tersebut tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup siswi juga ikut menurun karena mengalami nyeri haid yang mengganggu kegiatan atau aktivitas belajar siswi, dan siswi juga sulit untuk berkonsentrasi saat proses belajar berlangsung dan motivasi siswi untuk belajar akan menurun karena nyeri haid yang dirasakan sewaktu kegiatan belajar mengajar (Ningsih, 2012).

3. Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021

Berdasarkan tabel 5.4 dapat distribusikan responden dengan nyeri ringan tidak terganggu sebanyak 57 orang (69,5%) responden nyeri ringan masih bisa melakukan aktivitas belajarnya seperti biasa karena nyeri yang dialami hanya nyeri ringan masih bisa ditahan dan masih dapat berkonsentrasi saat proses belajar, sedangkan nyeri haid ringan terganggu terdapat 1 orang (1,2%) dimana responden tersebut mengalami nyeri haid ringan tetapi masih terganggu itu dikarenakan responden tersebut terlalu manja dan tidak bisa menahan sakit meskipun hanya nyeri ringan dan selalu dijadikan suatu alasan untuk tidak mampu menyalin atau membuat catatan materi pelajaran yang disampaikan oleh guru waktu mengalami nyeri ringan. Sedangkan nyeri haid

sedang tidak terganggu sebanyak 17 orang (20,7%), tetapi responden masih bisa mengikuti proses belajar seperti biasanya dan masih aktif bertanya atau bertanya tentang materi yang tidak dipahami, masih mampu memperhatikan penyajian informasi dari materi yang disampaikan, masih bersemangat saat mengikuti proses pembelajaran dikelas, meskipun ada nyeri yang dirasakan tetapi tidak mengganggu aktivitas belajar siswi.

Nyeri haid sedang terganggu sebanyak 4 orang (4,9%), responden tersebut tidak mampu mengikuti proses belajar dengan baik dikarenakan nyeri yang dirasakan sangat mengganggu siswi dan siswi kadang-kadang ijin atau alpa disekolah karena merasa terganggu saat nyeri haid, kondisi umum fisik yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan dapat mempengaruhi semangat siswi, kemauan dan intensitas dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah. Kondisi tubuh yang sangat lemas, apalagi disertai dengan pusing kepala yang berat, misalnya materi yang disampaikan kurang dimengerti karena adanya nyeri sedang yang terganggu, dan responden tidak berani mempersentasikan hasil diskusi kelompok didepan kelas waktu mengalami nyeri haid sedang terganggu dan menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru waktu mengalami nyeri haid.

Sedangkan nyeri haid berat tapi tidak terganggu yaitu, 0 (0,0%) tidak ada hal-hal yang mengganggu responde saat proses belajar berlangsung dan mampu menghadiri semua kegiatan disekolah. Dan nyeri haid berat terganggu sebanyak 3 orang (3,7%) yaitu responden mengalami nyeri haid yang berat sehingga kualitas hidup cenderung berkurang, misalnya siswi tidak mampu berkonsentrasi dan motivasi belajar siswi semakin menurun di karenakan adanya nyeri haid berat yang mengganggu aktivitas belajar siswi, responden juga tidak mampu bertanya tentang materi yang disampaikan dikelas saat proses belajar berlangsung karena responden mengalami nyeri haid terganggu, dan tidak mampu juga mengikuti upacara bendera dikarenakan nyeri haid yang berat. Artinya ada pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada siswi, pengaruhnya yaitu dapat mengganggu konsentrasi siswi saat proses belajar sedang berlangsung dan siswi tidak mampu menyalin atau mencatat materi yang diberikan dikelas.

Penelitian yang telah dilakukan aktivitas belajar dapat terganggu dikarenakan banyak faktor dari faktor fisik dan faktor psikis orang yang belajar membutuhkan fisik yang sehat. Fisik yang sehat akan mempengaruhi seluruh jaringan tubuh sehingga aktivitas belajar tidak rendah, keadaan sakit pada fisik tubuh mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing dan sebagainya. Faktor psikis juga sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas belajar sehingga menyebabkan tidak konsentrasi pada saat proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri yaitu nilai $p=0,000$, artinya H_0 diterima, yang berarti memiliki hubungan, tetapi ada juga pengaruh yang dirasakan siswi saat nyeri haid berlangsung seperti, nyeri haid ringan yang memiliki 1 orang (1,2%) responden dengan aktivitas belajar terganggu dan nyeri haid sedang memiliki 4 orang (4,9%) responden dengan aktivitas belajar terganggu dan nyeri haid berat memiliki 3 orang (3,7%) responden dengan aktivitas belajar terganggu.

Menurut (Egenti et.al, 2016) yang menyatakan bahwa nyeri haid sedang dan berat dapat menyebabkan gangguan konsentrasi siswi di kelas menurun sehingga prestasi siswi juga ikut menurun dikarenakan nyeri yang dialami saat menstruasi..

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan khusus yang ingin dicapai maka analisa data dalam penelitian ini disimpulkan bahwa.

Distribusi responden berdasarkan nyeri haid yaitu, nyeri haid ringan berjumlah 58 responden (70,7%), nyeri haid sedang 21 responden (25,6%), nyeri haid berat berjumlah 3 responden (3,7%).

1. Aktivitas belajar remaja putri tidak terganggu mayoritasnya sebanyak 74 (90,2%)
2. Nyeri haid ringan pada remaja putri mayoritasnya sebanyak 58 (70,7%)
3. Ada hubungan antara nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara Tahun 2021, dengan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- A, F. (2015). *Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik*. jurnal Agromedicine, 2(3), 1-8.
- Agnes Nursafa, S. A. (2010). *penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe*. jakarta.
- Agustin, M. (2012). *hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswa akper as-syaftiyah jakarta* . jakarta.
- Alimuddin, A. (2017). *Hubungan Dismenorea Dengan Aktifitas Belajar Mahasiswa Prodi Div Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Barus, E. M. (2018). *perbandingan tingkat nyeri haid(dismenorea)sebelum dan sesudah hipnoterapi pada mahasiswa kebidanan DIII tingkat 1 di poltekkes kemenkes medan pada tahun 2018*. medan.
- Chomaria, N. (2017). *angka kejadian dismenore*. jurnal aflat vol.4 no.2 , 603-610.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Diedrich. (2012). *Aktifitas Belajar*. jurnal pendidikan ilmiah, 2-4.
- Djamal, S. B. (2016). *strategi belajar mengajar*. 9-23.
- Fadila, A. (2015). *pengaruh Dismenore Terhadap Aktifitas Fisik*. Lampung: Fakultas kedokteran universitas lampung .
- Fahmi. (2014). *Hubungan antara dismenore dengan usia manarce dan indeks massa tubuh*. journal kebidanan, 34-37.
- Hanum, D. F. (2018). *hubungan dismenore dengan aktifitas belajar mahasiswa akademi kenidanan delima persada gresik*. delima persada gresik.
- Indrawati, D. P. (2019). *efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di sma negeri 2 bangkinang kota*. bangkinang kota.
- Judha, M. (2012). *teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. 1-53.
- Khairunnisa, D. N. (2017). *Hubungan aktifitas fisik dengan nyeri haid (Dismenorea)*. jurnal Averrous,3(1), 10-20.
- Lestari, L. (2017). *Hubungan nyeri haid (Dismenorea) dengan aktifitas belajar sehari-hari pada remaja putri kelas VII DI SMPN 3 Pulung*. jurnal delima harapan vol 9 no 8, 24-31.
- Moch, S. A. (2012). *hubungan antara nyeri haid(dismenore) terhadap aktifitas belajar pada siswi kelas xI SMA NEGARA 52 JAKARTA*.
- Ningsih. (2011). *Gambaran skala nyeri haid pada usia remaja* . jurnal keperawatan Aisyiyah, volume 2, nomor 2,desember 2015, 603-610.
- Nursafa, A. (2010). *penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam Dysmenorhea* . 1-8.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. (2012). *Nursing Research*. Philadelphia Lippincott: Williams & Wilkins.
- rohma, K. (2016). *hubungan antara faktor sosiodemografi dan sikap dalam menghadapi kejadian dismenorea pada remaja putri di sman 1 suboh situbondo*, 3.
- Rokhanawati, H. T. (2011). *hubungan dismenorea terhadap aktifitas belajar siswi SMA Muhammadiyah*. journal kebidanan, 34-38.

- Saguni, F. C. (2013). *hubungan dismenorea dengan aktifitas belajar remaja putri di SMA kristen 1 tomoho* . jurnal keperawatan , 1-8.
- Sarwono, S. (2012). *psikologi remaja*. jurnal aflat vol 4 no. 2 tahun 2018, 603-610.
- Sophia, F. M. (2013). *faktor-faktor yang mempengaruhi*. jurnal kesmas Indonesia, volume 8 no 1, januari 2016, , 40-48.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyorini, S. S. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada siswi sma pgri 2 palembang* . journalstikesmp.ac.id,volume 5, 1-8.
- Wardhani, A. K. (2018). *hubungan tingkat pengetahuan nyeri haid dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche pada siswi kelas IV dan V sdn 1 purworejo madiun*. 1.
- Yani Widyastuti, A. R. (2011). *kesehatan reproduksi*. jurnal aflat vol.4 no.2 tahun 2018, 603-611.
- Yelmi Reni Putri, R. D. (2019). *Efektifitas pengaruh streaching exercise dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenorea*. REAL in Nursing Journal , 38-39.