



GAMBARAN DISMENOREA SAAT AKTIVITAS BELAJAR DIRUANG KELAS PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN

Frisca Indah Yuliyani¹, Tri Susilowati²

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

frischaindah99@gmail.com

Diterima: 02-09-2022

Review: 10-09-2022

Publish: 15-09-2022

Abstrak:

Latar Belakang: dismenoreia merupakan rasa nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang berlangsung selama 2-3 hari dimulai sehari sebelum mulai menstruasi. Menurut Fatmawati (2016), bahwa kejadian dismenoreia di Jawa Tengah pada umumnya 56%. Tingginya prevalensi dismenoreia dipengaruhi oleh riwayat kesehatan keluarga dismenoreia, siklus menstruasi yang berkepanjangan, kualitas tidur, kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur. Dampak dari dismenoreia itu sendiri yaitu dapat menimbulkan gangguan dalam proses belajar mengajar dikelas, sehingga siswi tersebut akan membatasi aktivitas sehari-harinya terutama aktivitas belajar disekolahnya. Menurut Alimuddin (2017), bahwa siswi yang mengalami kesulitan belajar karena efek dismenoreia sebanyak 73,4% dan siswi yang tidak terganggu dalam aktivitas belajarnya sebesar 26,6% **Tujuan Penelitian :** untuk mendeskripsikan gambaran dismenoreia saat aktivitas belajar dikelas pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. **Metode Penelitian:** menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Penentuan sampel dengan menggunakan metode *simple random sampling* (sampel acak sederhana) sebanyak 113 siswi dari jumlah populasi sebanyak 138 siswi. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan kuesioner aktivitas belajar. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian : menunjukkan sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 41 siswi (36,3%), usia pertama haid sebagian besar berusia 11 tahun sebanyak 69 siswi (61,6%), lama perdarahan haid 6-8 hari sebanyak 64 siswi (56,6%), sebagian besar responden mengalami dismenoreia sedang berjumlah 62 siswi (54,9%) dan sebagian besar responden yang aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 72 siswi (63,7%). **Kesimpulan:** adanya gambaran dismenoreia saat aktivitas belajar dikelas pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Diharapkan pada penelitian ini dapat menjadi informasi bagi siswi yang mengalami dismenoreia saat melakukan aktivitas belajar dan dapat mengatasi cara mengurangi rasa nyeri haid.

Kata kunci: *Dismenoreia; Aktivitas Belajar.*

Abstract:

Background: Dysmenorrhea is pain that occurs in the lower abdomen which lasts for 2-3 days starting the day before menstruation begins. According to Fatmawati (2016), the incidence of dysmenorrhea in Central Java is generally 56%. The high prevalence of dysmenorrhea is influenced by a family history of dysmenorrhea, prolonged menstrual cycles, sleep quality, lack of physical activity such as regular exercise. The impact of dysmenorrhea itself is that it can cause interference in the teaching and learning process in the classroom, so that these students will limit their daily activities, especially learning activities at school. According to Alimuddin (2017), that students who experience learning difficulties due to the effects of dysmenorrhea are 73.4% and students who are not disturbed in their learning activities are 26.6%. **Research Objectives :** to describe the description of dysmenorrhea during class learning activities for students of SMA Muhammadiyah 1 Sragen. **Research Methods :** using quantitative methods with descriptive design. Determination of the sample using simple random

*sampling method (simple random sample) as many as 113 students from a total population of 138 students. Data were collected using NRS (Numeric Rating Scale) and learning activity questionnaires. The data is presented in the form of a frequency distribution. The **results** : showed that most of the respondents were 17 years old as many as 41 students (36.3%), the age of first menstruation was mostly 11 years old as many as 69 students (61.6%), the length of menstrual bleeding was 6-8 days as many as 64 students (56,6%), most of the respondents experienced moderate dysmenorrhoea as many as 62 students (54.9%) and most of the respondents whose learning activities were disturbed were 72 students (63.7%). **Conclusion** : there is a description of dysmenorrhea when learning activities in class at SMA Muhammadiyah 1 Sragen students. It is hoped that this research can be information for students who experience dysmenorrhea when doing learning activities and can overcome how to reduce menstrual pain.*

Keywords: *Dysmenorrhea; Learning Activities.*

Corresponding: **Frisca Indah Yuliyani**

E-mail: frischaindah99@gmail.com



PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu perdarahan periodik dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang kehidupan reproduksi aktif seorang wanita (Michael et al., 2020). Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang normal 28 hari, sedangkan siklus menstruasi itu sendiri adalah 3 sampai 7 hari (Rahayu et al., 2017). Masalah kesehatan yang dapat terjadi pada kesehatan reproduksi remaja pada saat menstruasi salah satunya yaitu dismenorea atau nyeri pada saat menstruasi (Utari, 2018). Akibat buruk dismenore terhadap status psikologis remaja putri adalah terganggunya kualitas hidup remaja putri dan menyebabkan seorang wanita absen dari belajar (Setiawan, 2018).

Disminorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, 2018). Disminorea dibagi menjadi dua jenis, dismenore primer dan dismenore sekunder. Disminorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021).

Tingginya prevalensi dismenore primer dipengaruhi oleh beberapa karakteristik. Beberapa karakteristik dismenore primer antara lain dismenorea pada masa kanak-kanak, riwayat keluarga dismenorea, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, dan kualitas tidur, kesehatan yang buruk, konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas dan stres (Fernández-Martínez et al., 2018).

Disminorea banyak dialami oleh remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja putri dengan dismenorea akan membatasi aktivitasnya sehari-hari, terutama aktivitas sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip yang sangat penting dalam interaksi pembelajaran yang melibatkan tidak hanya aktivitas fisik tetapi juga aktivitas mental (Dimyanti, 2014). Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas disekolah akan terganggu dan ketidakhadiran tidak jarang terjadi. Selain itu, kualitas hidup berkurang, misalnya seorang siswi dengan dismenorea tidak dapat

berkonsentrasi pada studinya dan motivasi belajarnya akan menurun karena nyeri menstruasi yang dialami selama belajar mengajar (Ningsih, 2014).

Remaja putri yang mengalami dismenorea ketika mengikuti kegiatan pembelajaran yang dapat mengganggu aktivitas belajarnya dapat menurunkan, mengurangi konsentrasi, atau bahkan sulit berkonsentrasi, maka diberikan materi (Putri, 2017). Menurut Setyowati (2018), menyatakan bahwa dampak dismenorea meliputi konsentrasi di kelas (59%), olahraga (51%), kehadiran di kelas (50%), interaksi sosial (36%), pekerjaan rumah (35%), tes kemampuan (36%) dan nilai (29%). Oleh karena itu, dismenore secara signifikan terkait dengan ketidakhadiran, tugas sekolah, partisipasi dalam olahraga, dan bersosialisasi dengan teman.

Menurut (Rohmat 2013), mengemukakan bahwa aktivitas belajar adalah kegiatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian dalam mendukung kegiatan belajar proses belajar mengajar sehingga dapat memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Remaja putri mengalami nyeri haid (dismenorea) secara bersamaan kegiatan belajar, bisa menyebabkan kegiatan belajar terganggu, tidak termotivasi, konsentrasi menjadi menurun, sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik bahkan tidak diterima sampai ada yang tidak sekolah.

Berdasarkan survei Alimuddin (2017), terhadap 64 siswa dengan menggunakan angket, 47 (73,4%) siswa mengalami kesulitan belajar karena efek dismenore, dan 17 siswa (26,6%) aktivitas tidak terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa menstruasi tidak teratur yang dialami mahasiswi dapat menghambat mereka untuk melakukan aktivitas normal. Penelitian lain oleh Saguni (2013), menunjukkan bahwa ketidakmampuan belajar pada siswi disebabkan oleh nyeri haid yang dirasakan selama proses pembelajaran, dan nyeri haid (dismenorea) menurunkan konsentrasi belajar siswi. Beberapa siswi yang mengalami dismenorea pada jam pembelajaran, beberapa meminta izin untuk pulang, sementara yang lain meminta izin untuk memberikan dispensasi mereka untuk beristirahat di ruang UKS.

Dismenore ini dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan analgesik, khususnya obat *Non-Steroidal Anti Inflammatory Drug* (NSAID) yang dapat meredakan nyeri. Penggunaan analgesik ini memiliki beberapa efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan mengantuk (Sari, Nurdin, & Defrin, 2015). Terapi non-farmakologis seperti kompres air hangat, pijatan ringan diperut (*effleurage massage*), TENS, akupresure, akupuntur, aromaterapi, olahraga secara teratur, herbal untuk meningkatkan gizi (Lowdermilk et al., 2013).

Survey awal yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Sragen pada bulan Februari 2022. Didapatkan bahwa terdapat 20 siswi yang mengalami menstruasi. Terdapat 13 siswi yang terganggu dalam pembelajaran saat mengalami dismenorea dan 7 siswi tidak merasa terganggu saat mengalami dismenorea, siswi mengatakan mereka mengalami sakit nyeri pada perut bagian bawah. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidak fokus saat belajar, menurunnya konsentrasi belajar dan hilangnya kemampuan untuk menjawab pertanyaan dari guru.

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan gambaran dismenorea dan mendiskripsikan aktivitas belajar pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan desain deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran dismenorea saat aktivitas belajar diruang kelas pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen.

Bahan dan Peralatan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI yang terdiri dari kelas IPA dan IPS yang ada di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode sampel acak sederhana (*simple random sampling*) dengan kriteria inklusi yang bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini menggunakan sampel yang berjumlah 113 dari populasi sebanyak 138.

Tempat Penelitian

Pengumpulan data ini dengan menggunakan kuesioner aktivitas belajar dan kuesioner dismenorea yang diberikan kepada responden sebelum mengisi kuesioner responden diberikan lembar persetujuan untuk bersedia menjadi responden. Hasil pengisian kuesioner dismenorea terdapat lembar kuesioner NRS (Numeric Rating Scale) yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri responden. Kemudian melakukan editing pada data responden untuk mengetahui kelengkapan data, melakukan coding serta memasukkan data, memberikan skoring, melakukan pembersihan data untuk melihat adanya kesalahan kode dan tahap akhir melakukan penyimpanan data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1: Distribusi frekuensi dan presentasi data demografi siswi yang mengalami dismenorea di SMA Muhammadiyah 1 Sragen

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas		
10	56	49,6
11	57	50,4
Usia		
15 tahun	38	33,6
16 tahun	59	52,2
17 tahun	16	14,2
Usia Haid Pertama (menarche)		
9 tahun	12	10,6
10 tahun	31	27,4
11 tahun	69	61,6
12 tahun	1	0,9
Lama Perdarahan Menstruasi		
3-5 hari	49	43,4
6-8 hari	64	56,6

Sumber : data diolah pada bulan Agustus, 2022

Karakteristik responden ini berdasarkan pada data demografi usia ini seluruhnya berada pada rentang usia 15-17 tahun, dimana usia tersebut pada kelompok intervensi maksimal berusia 16 tahun

sebanyak 59 responden (52,2%), dan usia minimal 17 tahun sebanyak 16 responden (14,2%) serta diikuti usia 15 sebanyak 38 responden (33,6%).

Dismenorea

Hasil penelitian dismenorea dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 2: Distribusi Dismenorea Kategori Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen

Tingkatan Disemenorea	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	62	54,9
Nyeri sedang	38	33,6
Nyeri berat	13	11,5
Nyeri sangat berat	0	0
Total Keseluruhan	113	100,0

Sumber : data diolah pada bulan Agustus, 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 62 siswi (54,9%), diikuti responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 38 siswi (33,6%) dan nyeri berat sebanyak 13 responden (11,5%).

Aktivitas Belajar

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas belajar pada siswi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3: Distribusi frekuensi dan presentase aktivitas belajar pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen

Aktivitas Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Terganggu	74	65,5
Tidak Terganggu	39	34,5
Total Keseluruhan	113	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 74 siswi (65,5%) dan diikuti responden yang aktivitas belajarnya tidak terganggu sebanyak 39 siswi (34,5%).

Pembahasan

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenorea dalam kategori nyeri ringan sebanyak 62 siswi (54,9%). Dismenorea merupakan nyeri haid dengan tingkat keparahnya yang dapat mengganggu kapasitas fungsional seorang perempuan dan masalah yang

sering terjadi pada setiap wanita remaja, data yang diperoleh bervariasi karena intensitas nyeri haid setiap manusia itu berbeda-beda yang dipengaruhi oleh deskripsi individu itu sendiri, seperti nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri yang dialami oleh individu itu sendiri (Rejeki, 2019).

Kejadian dismenorea ini juga dipengaruhi oleh kadar hemoglobin seseorang yang mengalami anemia berat, sedang, ringan pada saat mengalami menstruasi. Pada wanita yang mengalami menstruasi normal, maka kontraksi uterus tidak memberi efek pada pengaliran darah menstruasi, berbeda dengan wanita yang mengalami dismenorea maka, kontraksi uterus yang upnormal dan kuat akan dapat meningkatkan produksi prostaglandin sehingga dapat menyebabkan nyeri haid.

Pada tabel 4.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 74 siswi (65,5%). Sejalan dengan penelitian Hanum (2019), dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Gresik 2018", dengan jumlah responden sebanyak 60 responden diperoleh 32 responden dinyatakan aktivitas belajar dikelasnya terganggu sedangkan yang aktivitas belajarnya tidak terganggu lebih sedikit yaitu 28 responden.

Sesuai dengan hasil penelitian, bahwa dismenorea berpengaruh langsung pada proses pembelajaran siswi dikelas. Dikarenakan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus yang dapat memicu keluhan dismenorea, seperti mual, muntah, diare, nyeri punggung, sakit kepala dan pusing. Hal ini dapat berdampak terhadap kondisi fisik yang lemah, sehingga dapat menimbulkan gangguan aktivitas belajar pada siswi tersebut. Sehingga hal tersebut dapat membuat sebagian prestasi siswi kurang begitu baik, karena terdapat siswi yang izin pergi ke UKS untuk beristirahat dan ada pula yang meminta izin untuk beristirahat dirumah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen mengalami dismenorea dalam kategori nyeri ringan dan sebagian besar aktivitas belajarnya terganggu saat mengalami dismenorea. Peneliti menyarankan bahwa para siswi dianjurkan untuk melakukan aktivitas olahraga secara teratur seperti bersepeda dan para siswi perlu diberikan pendidikan kesehatan bagaimana cara mencegah terjadinya dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin. (2017). *Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Kebidanan Poltekes Kemenkes Kendari (Skripsi)*.
- Andriana, F. (2018). Pengaruh Pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenore primer. *Journal of Healt Science and Prevention*, 2(1).
- Dimyanti. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*.
- Hanum. (2019). Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Gresik 2018. *Akademik Kebidanan Delima Persada Gresik*.
- Herawati R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *UPP*.
- Lowdermilk, et al. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: PT. Salemba Emban Patria.
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., Bashaar, M. (2020). Knowledge and Practice of Adolescent Females about Menstruation and Menstruation Hygiene Visiting a Public Healthcare Institute of Quetta, Pakistan[Pengetahuan dan Praktik

- pada Remaja Wanita tentang Menstruasi dan Menstrual Hygiene di Institut Kesehatan ma. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–8.
- Ningsih, R. (2014). *Efektivitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenorea di SMAN Kecamatan Curup*.
- Putri, S. .. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Jurnal Keperawatan*.
- 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*.
- Reeder. (2020). *Asuhan Kesehatan reproduksi Pada remaja*. PT Rineka Cipta.
- Rejeki, Sri. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Rohmat. (2013). *Aktivitas Belajar, Hasil Belajar, Metode Diskusi Dan Pendidikan Kewarganegaraan*.
- Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, dkk. (2013). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Sari, Diana, Nurdin, Adnil Edwin, & Defrin, Defrin. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). *Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 3 Pulung*. 9(8), 24–31.
- Setyowati. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimas Press.
- Utari, Listiani. (2018). Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.