



HUBUNGAN AKTIVITAS BELAJAR DENGAN DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMANG

Elva Safitri Yani, Kiki Novianty, Nurul Azmi Fauziah

Akademi Kebidanan Prima Husada bogor

elvelvasafitriyani@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan rasa sakit yang terjadi dalam siklus haid dimana kram berpusat pada perut bagian bawah. *Dismenore primer* berdampak pada aktivitas belajar menjadi terganggu. Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Kemang Kabupaten Bogor pada 30 orang remaja putri mengalami *dismenore primer* dengan aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 20 orang (70%) dan *dismenore primer* aktivitas belajarnya tidak terganggu 10 orang (30%). Tujuan umum penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas belajar dengan *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Kemang Kabupaten Bogor tahun 2021. Metode penelitian (Desain *survey analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*, Populasi yang diambil remaja putri jumlah 30 sampel, Sampel penelitian total sampling sebanyak 30 orang). Hasil penelitian dari 30 remaja putri sebanyak 16 responden (53,3%) aktivitas belajar terganggu akibat *dismenore primer* dan yang mengalami *dismenore primer* berat sebanyak 17 responden (56,7%). hasil *uji square p value* $<0,03$ ($p=0,00$) nilai OR sebesar $5,400 > 1$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan antara aktivitas belajar dengan *dismenore primer* pada remaja putri Di Desa Kemang Kabupaten Bogor tahun 2021. Saran untuk remaja putri diharapkan menjaga kesehatan untuk mengurangi nyeri *dismenore primer* yang diharapkan tidak mengganggu aktivitas

Kata kunci : Aktivitas Belajar, Dismenore Primer

Pendahuluan

Remaja merupakan proses dalam kehidupan manusia yang biasa di kenal dengan masa pubertas. Pubertas ialah proses transisi menuju pendewasaan diri

seorang individu dari masa kanak-kanaknya. Dalam proses transisi tersebut, terdapat beberapa perubahan dalam seorang remaja. Mulai dari fisik nya yang berubah,



emosinya, hingga lingkungan sosialnya yang mengalami perubahan sebagai tanda dari pubertas (Setiawan & Lestari, 2018).

Seseorang dapat dikatakan remaja apabila ia belum terikat status pernikahan dan memiliki rentang usia 10 sampai 24 tahun. Sedangkan Sensus Penduduk 2010 berpendapat, 18 persen dari total penduduk Indonesia tergolong ke dalam kelompok usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Bukti remaja yang nyata secara biologi pada wanita ialah remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai sejak usia 10-16 tahun dan selesai saat menopause usia 40-45 tahun (Rahmadhani, 2015).

Kematangan organ reproduksi dikatakan matang apabila telah mengalami siklus menstruasi dan hal ini dipengaruhi oleh hormone. Siklus menstruasi seorang perempuan berhubungan dengan tingkat fertilitas pada perempuan tersebut (Volume & Islamy, 2019).

Menstruasi dapat menyebabkan nyeri yang biasa disebut dengan dismenore. Dimana kondisi nyeri dapat berlangsung dalam beberapa hari (Volume & Islamy, 2019) Dismenorebiasanya menyebabkan aktivitas sehari – hari dan aktivitas belajar menjadi terganggu (Februanti, 2017).

Insiden *dismenore* di dunia sangat besar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017 menemukan insiden 1.769.425 orang (90%). Angka terjadinya *dismenore* disetiap Negara didapatkan masih dikatakan tinggi, dengan setengah dari perempuan disetiap negara merasakan dismenore, sekitar 45%-95% mengalami dismenore primer (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017).

Angka kejadian *dismenore* di jawa barat sendiri yaitu sekitar 54,9% permasalahan, dari 60 – 70% remaja 15 % mengeluh aktivitas belajarnya terganggu karena dismenore primer (Dinkes Jabarprov, 2016).

Permasalahan siklus menstruasi dan dismenore biasanya, keadaan depresi atau takut. Akibat buruk *dismenore* terhadap status psikologis remaja putri adalah terganggunya kualitas hidup remaja putri dan menyebabkan seorang wanita absen dari belajar (Setiawan & Lestari, 2018).

Dismenore primer disebabkan oleh peregangan rahim penurunan aliran darah ke myometrium. Prostaglandin yang meningkat dijumpai pada cairan *endometrium* 12 wanita dengan *dismenore* dan secara langsung berkaitan dengan tahap kesakitan (Eliska et al., 2021).



Gejala dismenore yang paling umum adalah seperti kelelahan (85%), mual bahkan hingga muntah (89%), diare (60%), nyeri pada punggung (60%) dan nyeri pada kepala (45%). Pusing, pingsan, dan kehilangan kesadaran (Asmara, 2017).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan dismoner semakin parah yaitu pada saat *menarche* seorang perempuan masih belum cukup umur, jangka waktu menstruasi, status gizi, minimnya pergerakan atau aktivitas yang dilakukan, serta adanya riwayat turunan dari keluarga mengenai *dismenore* (Gunawati & Nisman, 2021). Penyebab lain yang dikatakan adalah dari factor kondisi psikis antara lain stress, shock, penyempitan pembuluh darah dan kondisi imunitas yang menurun (Iin, 2013).

Solusi untuk mengatasi dismenore primer agar tidak mengganggu aktivitas belajar bisa dilakukan dengan mengompres perut bagian bawah yang sakit dengan air panas dalam botol, minum air putih, serta menghindarkan mengkonsumsi garam dan minuman yang mengandung kafein (Setiawan & Lestari, 2018). Cara lain Untuk mengatasinya yaitu dengan mengkonsumsi obat anti nyeri, dengan alasan untuk meredakan nyeri (97,83%). (Rustam, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di desa kemang kabupaten bogor terhadap 30 orang remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan kegiatan belajarnya terganggu sebanyak 20 orang (70%) dan 10 orang remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan kegiatan belajarnya tidak terganggu (30%).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti lebih jauh mengenai “Hubungan Aktivitas Belajar Dengan *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri Di Desa Kemang Kabupaten Bogor”.

Metode

Metode penelitian yang digunakan merupakan *survey analitik* dengan desain penelitian *cross sectional* (Hermawati et al., 2021). Populasi yang diambil adalah remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan jumlah sampel 30 orang. Sampel penelitian yang diambil adalah total sampling sebanyak 30 orang. Penelitian di laksanakan pada tanggal 28-29 september 2021. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner online. Dengan prosedur analisis data univariat dan analisis data bivariat.



Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer Di desa Kemang.

Aktivitas Belajar	n	%
Tidak terganggu	14	46,7
Terganggu	16	53,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. Distribusi frekuensi pada aktivitas belajar terbesar adalah aktivitas belajar terganggu dengan jumlah 16 responden (53,3%) dan yang

terendah adalah aktivitas belajar tidak terganggu dengan jumlah 14 responden (46,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Kemang Kabupaten Bogor Tahun 2021.

Dismenore Primer	n	%
Ringan	13	43,3
Berat	17	56,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi *dismenore primer* terbesar adalah *dismenore* ringan dengan jumlah 13 *dismenore primer* berat dengan jumlah 17

responden (56,7%) dan yang terendah adalah *dismenore* ringan dengan jumlah 13 responden (43,3%).

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Belajar dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Usia 15-20 tahun Di Desa Kemang Kabupaten Bogor Tahun 2021.

Aktivitas Belajar	Dismenore Primer						p-value	OR
	Ringan		Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Terganggu	9	64,3	5	35,7	14	37,8	0,001	5,400
Terganggu	4	25,0	12	75,0	16	62,2		
Total	13	43,3	17	56,7	30	100,0		

Dari hasil tabel 3. hubungan Aktivitas Belajar yang tidak terganggu dengan *dismenore primer* ringan sebanyak

9 responden (64,3%), aktivitas belajar yang tidak terganggu dengan *dismenore* berat sebanyak 5 responden (35,7%) dan



hubungan aktivitas belajar terganggu dengan dismenore primer ringan sebanyak 4 responden (25,0%), aktivitas belajar terganggu dengan *dismenore primer* berat sebanyak 12 (75,5%).

Didapatkan hasil *uji square* menunjukkan bahwa p value $<0,03$ ($p=0,00$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga yang diartikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas belajar dengan *dismenore primer* pada remaja putri di desa kemang kabupaten bogor tahun 2021.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 remaja putri yang menggunakan kuesioner mendapatkan hasil sebanyak 16 responden (53,3%) remaja putri aktivitas belajarnya terganggu yang disebabkan oleh dismenore primer dan 14 (46,7%) remaja putri menjawab aktivitas belajar nya tidak terganggu akibat dismenore primer.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Alimuddin (2017) menunjukkan terdapat 47 (73,4%) mahasiswi yang terganggu Aktivitas Belajarnya dikarenakan dismenorea dan hanya 17 (26,6%) mahasiswi yang mengatakan bahwa aktifitasnya tidak mengalami perubahan atau gangguan.

Hal ini senada dengan pendapat yang menyatakan bahwa pengaruh paling umum yang disebabkan dismenorea adalah gangguan pada aktivitas, maka wanita yang mengalami *dismenore* tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara normal. Wanita yang mengalami *dismenore* dikatakan dua kali mengalami gangguan pada aktivitasnya jika dibandingkan dengan yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Gangguan ini menyebabkan tingkat absensi sekolah dan pekerjaan meningkat, keterbatasan dalam kehidupan sosial, prestasi akademik, dan aktivitas olahraga. Tidak bersekolah atau bekerja adalah dampak paling umum yang disebabkan oleh *dismenore* (Lestari & Miftakhul'Ulum, 2020).

Hasil yang didapatkan dari pertanyaan yang diajukan terhadap 30 remaja putri dengan menggunakan kuesioner menunjukkan 13 responden (43,3%) mengalami dismenore primer ringan dan 17 responden (56,7%) mengalami dismenore berat. Tingkat nyeri yang diakibatkan oleh dismenore mempunyai tingkat nyeri yang berbeda-beda disesuaikan dengan apa yang dialami remaja putri saat mengalami menstruasi.

Penelitian ini sesuai dengan firawati (2020) bahwa dari 86 (100%) responden



yang diteliti bahwa responden yang mengalami dismenore berat sebanyak 50 responden (58,1%) dan responden yang mengalami kondisi *dismenore* sedang sebanyak 36 responden (41,9%).

Hasil penelitian Retno Soesilowati (2016) gambaran kejadian dismenore primer pada responden siswi MTS Maarif NU Alhidayah dapat disimpulkan bahwa usia *menarche* mempengaruhi timbulnya *dismenore primer* yang dialami oleh siswi (Soesilowati & Annisa, 2016).

Hal ini dibagi menjadi 2 tingkat yaitu dimana dismenore ringan kondisi nyeri yang dialami berlangsung sebentar atau masih dapat di toleransi, dimana hal ini tidak memerlukan pengobatan dan tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dan dismenore berat atau berat sekali seperti nyeri yang tidak tertahankan dan reaksinya menyebar ke pinggang atau bagian tubuh lain disertai dengan gejala nyeri kepala, mual, muntah, diare dan rasa tertekan (Kumalasari, 2012).

Hubungan Aktivitas Belajar yang tidak terganggu dengan dismenore primer ringan sebanyak 9 responden (64,3%), aktivitas belajar yang tidak terganggu dengan *dismenore berat* sebanyak 5 responden (35,7%) dan hubungan aktivitas belajar terganggu dengan *dismenore primer*

ringan sebanyak 4 responden (25,0%), aktivitas belajar terganggu dengan *dismenore primer* berat sebanyak 12 (75,5%).

Didapatkan hasil dari uji square menunjukkan bahwa p value $< 0,03$ ($p=0,00$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan terdapat hubungan antara aktivitas belajar dengan *dismenore primer* pada remaja putri usia 15-20 tahun di desa kemang kabupaten bogor tahun 2021.

Nilai OR sebesar $5,400 > 1$ yang artinya bahwa yang mengalami dismenore primer berat lebih beresiko aktivitas belajarnya menjadi terganggu dibandingkan dismenore primer ringan.

Semua ini didukung juga dari hasil penelitian Silalahi (2018) yang menyatakan adanya hubungan yang erat kaitannya antara *dismenore primer* dengan aktivitas belajar $p < 0,01$ penelitian tersebut menyatakan apabila seorang siswi mengalami dismenorea maka kegiatan belajar mereka di sekolah mengalami gangguan yang menyebabkan tidak mampu berkonsentrasi saat belajar mengajar serta motivasi belajar akan menurun dan tidak jarang hal ini membuat mereka jarang masuk kesekolah yang dapat menimbulkan kualitas hidup menurun (Silalahi, 2018).



Hasil analisis penelitian ini sama dengan hasil penelitian Egenti et.al (2016) yang menyatakan bahwa nyeri haid menyebabkan gangguan konsentrasi di kelas di antara 56 (39,2%) dari siswa, sekolah atau kelas yang hilang sebanyak 10 (7%) siswa, dan tidak berpartisipasi dalam permainan sebanyak 12 (8,4%) mahasiswa. Hasil analisis ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Alimuddin (2017) menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami dismenorea sedang dan berat merasa bahwa aktivitas belajarnya terganggu dan berpengaruh terhadap prestasi (Putri et al, 2013)

Data lain yang membuktikan bahwa lebih dari separuh 17 (56,7%) remaja putri mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Responden yang mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat diketahui dari 53,3% responden mengalami nyeri haid selama 2 hari. responden mengalami nyeri haid selama 2 hari. Dikatakan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi mempunyai lebih banyak absen di sekolah serta prestasinya menjadi kurang begitu baik dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami dismenore (Februanti, 2017)

Penelitian lain yang sejalan yaitu oleh Februanti (2017). Dalam penelitian ini hasil *uji statistik Rank Spearman* didapatkan nilai p sebesar 0,402 dengan signifikansi $0,003 < \text{taraf signifikansi } (0,05)$ artinya dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dismenore terhadap aktivitas belajar pada siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta tahun 2015. Yang mana dalam penelitiannya dikatakan ada hubungan antara *dismenore* dengan aktivitas belajar pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas belajar dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Kemang Kabupaten Bogor tahun 2021.

Saran

Saran bagi responden diharapkan agar lebih menjaga kesehatan untuk mengurangi dismenore agar tidak mengganggu aktivitas belajar. Bagi peneliti lain untuk memberi pengetahuan dan informasi lain tentang hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri, sehingga



memberikan bekal dan masukan bagi peneliti.

Daftar Pustaka

- Alimuddin, A. (2017). *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Prodi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari*. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Asmara, M. (2017). *Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Gugus Pangeran Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2017). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017*. Dinkes Jabarprov.
- Dinkes Jabarprov. (2016). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2016*.
- Eliska, S., Gurusinga, B., Carmelita, A. B., Jabal, A. R., Mutiasari, D., Frethernety, A. (2021). *Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja*. IX((1)), 1265–1275.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hermawati, H., Rahmadini, A. F., & Kusmiati, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Tahun 2021. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i1.357>
- Iin, S. (2013). *Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2013*. 9–28.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *infodatin-reproduksi-remaja.pdf*.
- Kumalasari, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Lestari, F. N., & Miftakhul'Ulum, W. (2020). Analisis Bentuk Kedisiplinan Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SDN I Gondosuli Gondang. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 5(2), 318–329. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v5i2.13554>
- Putri, R., Sma, D. I., Tomohon, K. I., & Madianung, A. (2013). *No Title*.
- Rahmadhani, L. S. (2015). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta*. 8–14.



- Rustam, E. (2013). *Artikel Penelitian Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya*. 3(1), 286–290.
- 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.
- Silalahi, Y. C. (2018). *Hubungan Antara Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Siswi Kelas XII Sma Katolik Tri Sakti Medan Tahun 2018*.
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). *Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas*. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14((3)), 8–14.
- Volume, J., & Islamy, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Factors That Influence The Menstruation Cycle In Young Women Level III*. 1, 13–18.