

**PENGARUH TINGKAT NYERI DISMENOEA TERHADAP
AKTIVITAS BELAJAR REMAJA DI MADRASAH
ALIYAH PLUS KETERAMPILAN AL IRSYAD
GAJAH DEMAK**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Pendidikan Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

NUR AFIFAH

NIM. 32101800051

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022**

**PENGARUH TINGKAT NYERI DISMENOEA TERHADAP
AKTIVITAS BELAJAR REMAJA DI MADRASAH
ALIYAH PLUS KETERAMPILAN AL IRSYAD
GAJAH DEMAK**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan



Disusun Oleh :

NUR AFIFAH

NIM. 32101800051

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH DISMENOREA TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR REMAJA
DI MA PLUS KETERAMPILAN AL IRSYAD GAJAH DEMAK**

Disusun Oleh :

NUR AFIFAH

NIM.32101800051

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

29 Agustus 2022

Menyetujui,

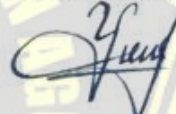
Pembimbing Utama,



Eri Sutrisminah, S.SiT., M.Keb

NIDN.0612117202

Pembimbing Pendamping



Yuli Astuti, S.S.T., M.Keb

NIDN.0627018001



HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH TINGKAT NYERI DISMENOREA TERHADAP AKTIVITAS
BELAJAR REMAJA DI MADRASAH ALIYAH PLUS KETERAMPILAN AL
IRSYAD GAJAH DEMAK

Disusun Oleh
NUR AFIFAH
NIM. 32101800051

Telah dipertahankan dalam seminar didepan Dewan Penguji
Pada tanggal : 29 Agustus 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb (.....)
NIDN. 0626067801
Anggota,
Emi Sutrisminah, S.SiT., M.Keb (.....)
NIDN. 0612117202
Anggota,
Yuli Astuti, S.S.T., M.Keb (.....)
NIDN. 0619079003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran
UNISSULA Semarang,



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.KF
NIDN. 0613066402

Ka. Prodi Sarjana Kebidanan
FK UNISSULA Semarang,

Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0626067801

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pertanyaan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 12 September 2022

Pembuat Pertanyaan



Nur Afifah

NIM. 32101800051

**HALAMAN PERTANYAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Afifah
NIM : 32101800051

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty- Free Right) kepada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas Proposal Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH TINGKAT NYERI DISMENOREA
TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR REMAJA DI MADRASAH ALIYAH PLUS
KETERAMPILAN AL IRSYAD GAJAH DEMAK**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Adanya Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Unissula berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 12 September 2022

Pembuat Pernyataan


METERAI TEMPEL
AEDACAJX972602005
Nur Afifah

NIM. 32101800051

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak” ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyarakat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb) dari Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Unissula Semarang.

Penulis menyadari bahwa selesainya pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini adalah berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto SH.,SE. AKt M.Hum. selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.KF. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Unissula Semarang.
3. Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan FK Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan penguji utama.
4. Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat praktik tersebut.
5. Emi Sutrisminah, S.SiT.,M.Keb, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
6. Yuli Astuti, S.S.T., M.Keb, selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang
8. Ibu Mutoharoh tersayang, Ayah Alimin tercinta, adik Kasan Umar, adik Ayu Farikah dan keluarga besar penulis, yang selalu mendidik, memberikan

dukungan moril dan materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

9. Amanah Widiarti, Roikatul Miskiyah, Nailis Sa'adah, Evi Nur maulidiana, Mardiana, Khoirunnisa Maulida, Siti Mutmainah, Septiana Zuliasih, Rini Haryati, yang selalu memberikan dukungan, membantu, dan mendoakan penulis selama menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semarang, 29 Agustus 2022

Penulis



Nur Afifah



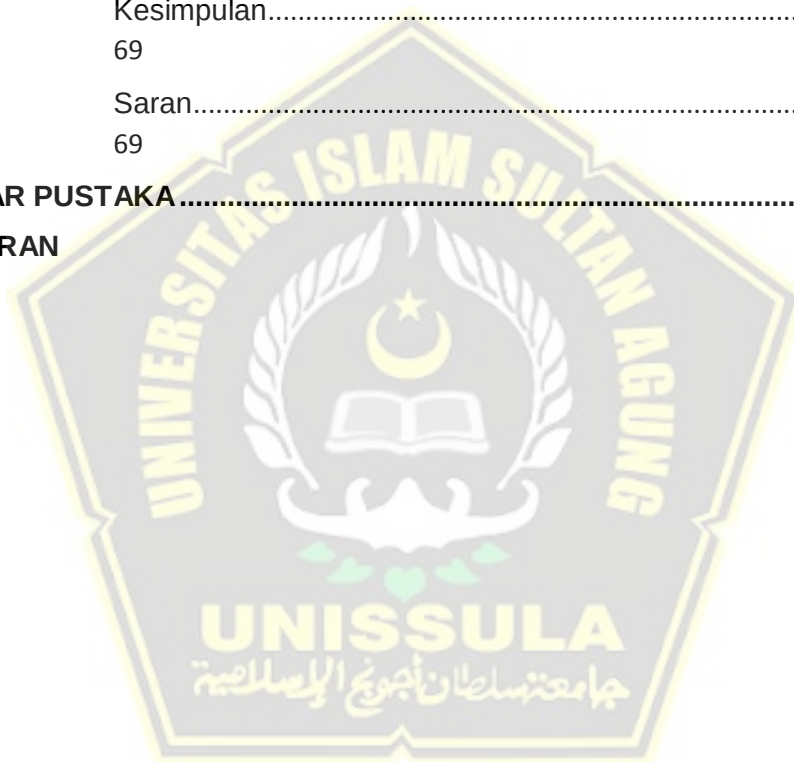
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	
1	
B. Rumusan Masalah	
4	
C. Tujuan Penelitian.....	
4	
D. Manfaat Penelitian.....	
5	
E. Keaslian Penelitian.....	
6	
BAB II TINJAUAN TEORI	10
A. Landasan Teori.....	
10	
1. Konsep Remaja.....	10
a. Pengertian Remaja	10
b. Tahapan Remaja	10
c. Perubahan Fisik Remaja	11
d. Tugas Perkembangan Remaja.....	12
2. Konsep Dismenorea	12

	a. Pengertian Dismenorea	12
	b. Klasifikasi Dismenorea	13
	c. Etiologi Dismenorea.....	14
	d. Patofisiologi Dismenorea	15
	e. Tanda Gejala Dismenorea.....	15
	f. Faktor Risiko Dismenorea	16
	g. Dampak Dismenorea	21
	h. Intensitas Nyeri Dismenorea	23
	i. Penatalaksanaan Dismenorea	25
	3. Aktivitas Belajar.....	26
	a. Pengertian Aktivitas Belajar.....	26
	b. Macam-Macam Aktivitas Kegiatan Belajar.....	26
	c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Belajar	27
	d. Cara Meningkatkan Motivasi Belajar.....	28
	4. Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja.....	30
B.	Kerangka Teori	33
C.	Kerangka Konsep.....	34
D.	Hipotesis/Pertanyaan Penelitian	34
BAB	III METODE PENELITIAN	35
A.	Subjek Penelitian.....	35
	1. Populasi penelitian.....	35
	2. Sampel Penelitian	35
	3. Teknik pengambilan sampel	37
B.	Jenis dan desain penelitian.....	38
C.	Prosedur Penelitian	39
D.	Variabel Penelitian	42
	1. Variabel dependen.....	42

	2. Variabel independen	42
E.	Definisi Operasional Penelitian.....	42
F.	Metode Pengumpulan Data	43
	1. Jenis data.....	43
	2. Teknik pengumpulan data	44
	3. Alat Ukur.....	44
G.	Metode Pengelolaan Data.....	47
H.	Analisis Data	49
	1. Analisis univariat	49
	2. Analisis Bivariat.....	49
I.	Waktu dan Tempat.....	50
	1. Waktu	50
	2. Tempat	50
J.	Etika Penelitian	50
BAB VI	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
B.	Hasil Penelitian	55
	1. Analisis Univariat.....	55
	a. Karakteristik Responden.....	55
	b. Aktivitas belajar.....	56
	Aktivitas Belajar.....	56
	c. Tingkat Nyeri Dismenorea	56
	2. Analisis Bivariat.....	57
	a. Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak	57
C.	Pembahasan	58

1.	Analisis Univariat.....	58
a.	Karakteristik Responden.....	58
b.	Aktivitas Belajar	61
c.	Tingkat Nyeri Dismenorea	62
2.	Analisis Bivariat.....	64
a.	Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsayd Gajah Demak	64
D.	Keterbatasan Penelitian	68
BAB	V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A.	Kesimpulan.....	69
B.	Saran.....	69
	DAFTAR PUSTAKA.....	71
	LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1. Strata Kelas	38
Tabel 3.2. Definisi Operasional Penelitian	42
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Kuesioner Aktivitas Belajar	45
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Usia Saat ini, Usia Pertama Menstruasi, Sifat Menstruasi, dan Lama Menstruasi.	55
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.....	56
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Dismenorea di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.....	56
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.....	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	33
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	34
Gambar 3.1. Prosedur Penelitian	41



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Prodi Kebidanan
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak
- Lampiran 6. Lembar Ethical Clearance
- Lampiran 7. Master Data Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 8. Hasil Pengelolaan Data SPSS Uji Validitas dan Reabilitas Uji Validitas
- Lampiran 9. Master Data Penelitian
- Lampiran 10. Master Data Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Pengelolaan Data SPSS
- Lampiran 12. Surat Kesediaan Membimbing Pembimbing Utama
- Lampiran 13. Surat Kesediaan Membimbing Pembimbing Kedua
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi Pembimbing Utama
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi Penguji Utama
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Jadwal Kegiatan

ABSTRAK

Pendahuluan : Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang berupa nyeri yang biasanya terpusat dibagian abdomen bawah. Nyeri menstruasi dapat terjadi dari yang ringan sampai berat. Salah satu aktivitas yang dapat terganggu akibat dismenorea adalah aktivitas belajar. Dalam sebuah studi mahasiswa Turki, didapatkan prevalensi sebesar 87,7%, di Ethiopia 85,4%, dan Australia yaitu sebesar 88%, sedangkan 89,9% pada mahasiswa di Iran, dan 64% mahasiswa universitas Meksiko. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. **Metode penelitian:** desain penelitian deskriptif analitik dengan rancangan *Cross-Sectional*. Sampel penelitian yang digunakan adalah 84 siswi kelas XII di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling. Instrumen yang digunakan lembar kuesioner dengan 37 pertanyaan tentang aktifitas belajar dan dismenorea, analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan *uji kendall's tau b*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden sebanyak (23,8%) mengalami dismenorea nyeri berat dengan aktivitas belajar terganggu, (22,6%) responden mengalami nyeri sedang dengan aktivitas terganggu, dan (13,1%) responden mengalami nyeri ringan dengan aktivitas belajar terganggu dengan *p-value* 0,151 ($>0,05$) tidak ada pengaruh tingkat nyeri dismenorea dengan aktivitas belajar remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak dengan . **Kesimpulan:** tidak terdapat pengaruh yang signifikan tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

Kata kunci: siswi; aktivitas belajar; dismenorea

ABSTRACT

Introduction : Dysmenorrhea is a menstrual disorder in the form of pain which is usually centered in the lower abdomen. Menstrual pain can range from mild to severe. One of the activities that can be disrupted due to dysmenorrhea is learning activities. In a study of Turkish students, the prevalence was 87.7%, in Ethiopia it was 85.4%, and in Australia it was 88%, while it was 89.9% in Iranian students, and 64% for Mexican university students. **Objective**: This study aims to determine the effect of dysmenorrhoea pain levels on adolescent learning activities at Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. **Research method**: analytic descriptive research design with cross-sectional design. The research sample used was 84 class XII students at Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. The sampling technique used is probability sampling. The instrument in this study used a questionnaire sheet. The research analysis used univariate and bivariate analysis, with Kendall's tau b test. The results showed that the majority of respondents (23.8%) experienced dysmenorrhea with severe pain with disturbed learning activities, (22.6%) respondents experienced moderate pain with disturbed activities, and (13.1%) respondents experienced mild pain with impaired learning activities. with a p-value of 0.151 (> 0.05) there is no effect of the level of dysmenorrhea pain with adolescent learning activities at Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak with . **Conclusion**: there is no significant effect of dysmenorrhoea pain level on adolescent learning activities at Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

Keywords: schoolgirl; learning activity; dysmenorrhea

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia, Santrock mengemukakan bahwa pada masa remaja banyak terjadi perubahan dalam diri individu yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, biologis, kognitif, emosional, dan social (Rais, 2022). Pada fase ini remaja sering kali menghadapi berbagai permasalahan khususnya pada remaja putri yaitu mengenai kurangnya informasi kesehatan reproduksi, pergeseran perilaku seksual remaja, serta pelayanan kesehatan yang buruk (Ningsih., et.all, 2021).

Pada remaja putri terjadi perubahan fisik terutama pada fungsi seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Wirenviona and Riris, 2020). Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi disetiap bulan, menstruasi merupakan hal yang wajar dialami perempuan, namun banyak wanita mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid atau disebut juga dengan dismenorea (Prawirohardjo, 2011).

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang berupa nyeri yang disertai kram dan terpusat di bagian perut bawah, dan disertai dengan nyeri punggung bawah, mual muntah, sakit kepala, serta diare (Wiknjosastro, 2012). Dismenorea terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi uterus, semakin tinggi kadar prostaglandin kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat. Pada hari pertama menstruasi kadar

prostaglandin sangat tinggi, pada hari kedua dan selanjutnya lapisan dinding rahim mulai terlepas dan kadar prostaglandin menurun sehingga rasa nyeri berkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, Saribanon, Sa'adah, *et al.*, 2017).

Dalam sebuah studi mahasiswa Turki, didapatkan prevalensi sebesar 87,7%, sedangkan di Ethiopia 85,4%, dan pada pemuda Australia yaitu 88%, sedangkan 89,9% pada mahasiswa di Iran, dan 64% dalam sampel mahasiswa universitas Meksiko. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Martínez, Zafra and Ferná' ndez, 2018). Menurut penelitian Silvia (2019), rata-rata kejadian dismenorea pada wanita muda berkisar antara 16,8-81%, sedangkan di negara-negara Eropa dismenorea terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi terendah di Bulgaria yaitu 8,8 % dan tertinggi di Finlandia mencapai 94% (Silviani, Karaman and Septiana, 2019).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 dismenorea sekunder (Hamdiyah, 2020). Menurut Setiawan & Lestari, (2018) dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, dan sisanya mengalami dismenorea berat (Setiawan and Lestari, 2018).

Dampak dismenorea yang perlu diwaspadai adalah jika nyeri haid terjadi terus menerus setiap bulannya dalam jangka waktu yang lama, kondisi ini merupakan salah satu gejala endometritis yaitu penyakit kandungan yang disebabkan oleh timbulnya jaringan otot non-kanker sejenis

tumor fibroid di luar rahim (Setiawan and Lestari, 2018). Remaja yang mengalami dismenorea sering kali membatasi aktivitas kesehariannya khususnya aktivitas belajar di sekolah menjadi terganggu, konsentrasi menurun, sehingga materi yang didapat tidak bisa dicerna dengan baik, yang dapat mengakibatkan ketidakhadiran berulang disekolah bahkan sering bolos, malas, lemas serta hilang semangat (Fitri and Ariesthi, 2020).

Remaja putri yang mengalami dismenorea dan sedang mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat berdampak pada aktivitas belajarnya yang 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 (Saputra, Kurnia and Aini, 2020). Berdasarkan dampak yang dapat ditimbulkan, dismenore harus ditangani supaya tidak berdampak buruk, dimana sifat dan derajat nyeri dari dismenore sangat bervariasi, mulai dari yang ringan sampai berat (Sari, 2019).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada siswi kelas XII di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak pada tanggal 30 Oktober 2021, dari 34 siswi terdapat 28 siswi yang mengalami dismenorea saat menstruasi. Dari hasil wawancara dengan guru mengatakan bahwa siswi yang mengalami dismenorea sering kali izin ketika sedang pembelajaran. Hal ini mengakibatkan siswi menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran karena menahan rasa nyeri, sulit berkonsentrasi, sehingga berdampak pada prestasi akademik yang semakin menurun, komunikasi bersama teman sebaya menjadi terganggu, hingga banyak yang izin untuk tidak mengikuti pembelajaran dikelas, dan memutuskan untuk beristirahat di

unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah disediakan pihak sekolah untuk siswi yang mengalami sakit terutama mengalami dismenorea, yang telah disediakan berbagai perlengkapan salah satunya yaitu kotak obat yang isinya sudah terdapat obat analgesik untuk meredakan nyeri, namun ada juga siswi yang sampai tidak masuk sekolah. Dari 6 Siswi yang tidak mengalami dismenorea tidak memiliki masalah yang signifikan dalam mengikuti aktivitas belajar selama disekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk menggali mengenai Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Sekolah Menengah atas tepatnya di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah "Apakah Ada Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktifitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja putri di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik siswi berdasarkan usia saat ini, usia menarche, sifat nyeri, lama menstruasi di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.
- b. Mengidentifikasi kejadian tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.
- c. Mengidentifikasi aktivitas belajar remaja putri di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.
- d. Mengetahui pengaruh tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja putri di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menambah informasi dan menambah pengetahuan tentang pengaruh tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti serta sebagai media untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah khususnya manfaat untuk mengetahui tentang pengaruh tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

- b. Bagi Siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat membantu siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh dismenorea terhadap aktivitas belajar.

- c. Bagi Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak

Diharapkan dari hasil penelitian ini pihak sekolah dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai dismenorea terhadap siswi yang dapat berdampak pada aktivitas belajar. Serta menyediakan berbagai sarana dan prasana, salah satunya Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah disediakan berbagai perlengkapan untuk siswi yang sedang sakit, salah satunya obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dismenorea, dan memberi perhatian kepada siswi supaya dalam menjalani pembelajaran disekolah menjadi semangat dan optimal.

- d. Bagi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dapat dimanfaatkan dan dijadikan sebagai bahan dokumentasi dan bahan bacaan dipergustakaan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran keaslian jurnal penelitian sebagai daftar pustaka yang digunakan dengan menggunakan kata kunci antara lain dismenenorea, aktivitas belajar, remaja. Dalam mesin pencarian

menggunakan penggunaan bahasa Indonesia dan Inggris yang benar dan tepat. Berdasarkan kata kunci yang digunakan terdapat sejumlah 8 jurnal untuk dipilih sebagai keaslian penelitian dengan berbagai pertimbangan dan kesesuaian terhadap topik penelitian.

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Analisis)	Hasil
1.	Pengaruh Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan (Hironima Niyati Fitri & Kadek Devi Dwi Ariesthi, 2020) Kata Kunci : Female studens, dysmenorrhea, learning activities	Desain : cross sectional Sampel : 118 Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Citra Bangsa Variabel : Independen : dismenorea. Dependen : Aktivitas Belajar Instrumen : Kuesioner Analisis : Uji korelasi rank spearman	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dismenorea terhadap aktivitas belajar Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan, hal ini ditunjukkan oleh 40 mahasiswi (33,9%) mahasiswi yang mengalami dismenorea, sebanyak 87,5% mengalami gangguan aktivitas belajar.
2.	Hubungan Nyeri Haid Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Sehari-hari pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP 3 Pulung (Sinta Ayu Setiawan, & Linda Lestari, 2018). Kata Kunci :Dysmenorrhea, Learning activity	Desain :cross sectional Sampel :46 putri kelas VII di SMPN 3 Pulung yang sudah mengalami menstruasi Variabel : Independen : dismenorea. Dependen : aktivitas belajar Instrumen : kuesioner & skala nyeri NRS Analisis : Uji korelasi rank spearman	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja putri di SMPN 3 Pulung Kecamatan Ponorogo yaitu dismenorea dinilai dari skala nyeri NRS didapatkan data 37 (80,4%) responden yang mengalami nyeri berat, dan sebanyak 9 (19,6%) responden mengalami nyeri ringan, dan hasil penilaian aktivitas remaja putri hampir seluruhnya aktivitas terganggu dengan total 40 (87%) responden, serta 6 (13,0%) responden mengalami aktivitas agak terganggu dan tidak ada satupun yang mengalami aktivitas tidak terganggu.
3.	Hubungan Intensitas Nyeri Dismenorea Dengan aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta (Septi Della Sanday, Viantika Kusuma, Dian Nur	Desain : cross sectional Sampel : 80 responden yang masuk kriteria inklusi dan eksklusi Variabel : Independen : dismenorea. Dependen : aktivitas belajar	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 46 (57,6%) responden mengalami nyeri berat yaitu dengan nilai 8, sedangkan sisanya sebanyak 42,5% mengalami dismenorea dengan nyeri sedang yaitu skala 4. Sedangkan untuk aktivitas

Adkhana Sari, 2019).	Instrumen : kuesioner & skala nyeri NRS Analisis : Uji korelasi kendall tau	belajarnya sebanyak 71 (88,8%) responden merasakan tidak minat terhadap pembelajaran, sulit fokus dan mengalami penurunan konsentrasi belajar, dan 6 (7,5%) responden cukup terganggu, sedangkan 3 (3,8%) responden tidak merasa terganggu. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta.
4. Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Siswi di SMA Negeri 1 Sungguminasa Gowa (Firawati, 2020).	Desain : cross sectional Sampel : 86 siswi SMAN 1 Sungguminasa Gowa Variabel : Independen : dismenorea. Dependen : aktivitas belajar Instrumen : Kuesioner Analisis : Uji Korelasi	Ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar siswi di SMA Negeri 1 Sungguminasa Gowa. Didapatkan hasil sebanyak 50 (58,1%) responden mengalami dismenorea berat sedangkan 36 (41,9%) mengalami dismenorea sedang, dan ditemukan bahwa responden yang memiliki aktivitas belajar terganggu sebanyak 45 (52,3%) responden sedangkan 41 (47,7%) responden tidak mengalami gangguan aktivitas belajar.
5. <i>The Relationship Between Dysmenorrhoea and Student Learning Activities at High School 3 Palembang</i> (Ali Ar Ridha Molahella & Hartati, 2020).	Desain : cross sectional Sampel : 631 siswa SMA 3 Palembang Variabel : Independen: dysmenorrhea. Dependent : Aktivitas belajar Instrumen : Kuesioner & wawancara Analisis : Uji Fisher's Exact Test	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 576 (49,0%) responden mengalami nyeri derajat sedang, dan sebagian besar responden terjadi penurunan konsentrasi belajar sebanyak 296 (51,4%), sehingga dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dismenorea dengan aktivitas belajar.
6. Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi di Stikes IMC Bintaro Tangerang Selatan 2019 (Riswahyuni Widhawati & Sisca Putri Utami, 2019).	Desain : cross sectional Sampel : 56 mahasiswi Stikes IMC Bintaro Tangerang Selatan Variabel : Independen : dismenorea. Dependen : aktivitas belajar	Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 62,5% responden mengalami intensitas nyeri sedang, dan sebanyak 32,15% responden dengan intensitas nyeri berat, pada aktivitas belajar menunjukkan sebanyak 82,14% responden

		Instrumen : Kuesioner	mengalami gangguan belajar dan 17,85% responden dengan gangguan dismenorea tidak mengalami gangguan belajar, dari hasil diperoleh nilai ($p=0,018<0,05$) lebih kecil dari 5% maka berdasarkan hasil analisa dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Wanita Usia Subur di STIKes IMC Bintaro Tangerang Selatan.
		Analisis : Uji Person Chi Square	
7. Pengaruh Nyeri Dismenore Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswi Smk Patriot Kabupaten Cirebon Tahun 2019 (Putri Nur Haqiqi, 2019).	Desain : Cross-Sectional	Sampel : 145 orang siswi SMK Patriot Kabupaten Cirebon.	Berdasarkan kesimpulan penelitian didapatkan hasil kurang dari setengahnya yaitu sebanyak (20,0%) siswi mendapatkan konsentrasi belajar kurang baik dan didapatkan lebih dari 45,5% siswi mengalami nyeri sedang sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara nyeri dismenorea dengan konsentrasi belajar pada siswi SMK Patriot Cirebon Tahun 2019 dengan nilai P value (0,000).
		Variabel : Independen : dismenorea. Dependen : aktivitas belajar	
		Instrumen : Kuesioner	
		Analisis : Uji Chi Square	
8. Pengaruh Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja (Nur Afifah, 2022).	Desain : cross sectional	Sampel : Siswi kelas XII berjumlah 84 siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al-Irsyad Gajah Demak	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebesar 50 responden (59,5%) mengalami gangguan aktivitas belajar. Sedangkan sebanyak 44 responden (52,4%) mengalami dismenorea dengan nyeri berat, didapatkan hasil Tidak terdapat pengaruh yang signifikan kejadian dismenorea terhadap aktivitas belajar di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak, yaitu dengan nilai p -value sebesar 0,151 ($>0,05$).
		Variable : Independen : dismenorea. Dependen : Aktivitas belajar	
		Instrumen : Kuesioner aktivitas belajar dan dismenorea	
		Analisis : Uji Kendall's tau b	

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang rentang usianya yaitu 10-19 tahun. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis dan intelektual, pada masa ini remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai tantangan dan sudah berani mengabil keputusan, dan berani menanggung resiko atas perbuatannya (Kemenkes, RI, 2014).

b. Tahapan Remaja

Tahapan pada remaja dibagi menjadi 3 fase diantaranya: (Lly, 2021).

1) Remaja Awal (*early adolescence*) 12-15 tahun

Pada tahap ini remaja masih merasa terheran-heran pada perubahan yang terjadi terhadap dirinya, mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, tertarik pada lawan jenis, mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Pada tahap ini remaja sulit untuk mengerti dan dimengerti orang dewasa, dan remaja sudah mulai menginginkan kebebasan serta berfikir abstrak.

2) Remaja Madya (*middle adolescence*) 15-18 tahun

Remaja pada tahap ini membutuhkan banyak teman sebaya, merasa senang banyak teman yang menyukainya, memiliki kecenderungan mencintai diri sendiri serta menyukai teman-teman yang satu pemikiran dengan dirinya. Remaja cenderung kebingungan untuk memastikan pilihannya, ketertarikan dengan lawan jenis, muncul khayalan tentang aktivitas seksual.

3) Masa Akhir (*late adolescence*) : 18-21 tahun

Remaja dimasa perkuliahan, pada fase ini perkembangan fisik dan psikis remaja telah mendekati kesempurnaan, dan seluruh anggota tubuh telah berfungsi dengan baik.

c. Perubahan Fisik Remaja

Perubahan fisik dalam masa remaja adalah hal yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi, pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat untuk mencapai kematangan, termasuk organ reproduksinya, perubahan yang terjadi antara lain (Nirwana, 2011) :

- 1) Terjadi lonjakan pertumbuhan pada usia 13 tahun. Pertumbuhan mulai berkurang pada usia 16-18 tahun, tinggi perempuan sudah maksimum,
- 2) Tumbuh rambut didaerah kemaluan, kemudian ketiak,
- 3) Payudara membesar,
- 4) Pinggul membesar sehingga tiap untuk melahirkan,

- 5) Terjadi menarche,
- 6) Kelenjar minyak dikulit wajah memproduksi lebih, sehingga beberapa perempuan sering mengalami timbul masalah jerawat.

d. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas ini difokuskan pada upaya peningkatan sikap dan perilaku kekanak-kanakan dan usaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Menurut Hurlock dalam (Octavia, 2020) adalah sebagai berikut:

- 1) Bisa menerima keadaan fisiknya,
- 2) Mampu memahami peran seks,
- 3) Dapat membina hubungan baik dengan semua orang,
- 4) Mencapai kemandirian ekonomi dan emosional,
- 5) Mengembangkan keterampilan intelektual sebagai anggota masyarakat,
- 6) Memiliki perilaku yang bertanggung jawab,
- 7) Mampu mempersiapkan diri untuk ke pernikahan.

2. Konsep Dismenorea

a. Pengertian Dismenorea

Dismenorea disebut juga dengan kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dismenorea sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan (Pulungan *et al.*, 2020).

Dismenore merupakan rasa nyeri yang biasanya terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi mulai dari yang

ringan sampai berat. Keparahan dismenorea berhubungan dengan lama dan jumlah darah menstruasi (Prawirohardjo, 2018).

Dismenorea merupakan nyeri kronis berulang yang bermanifestasi sebagai nyeri menstruasi, nyeri ini dirasakan dibagian panggul, perut bagian bawah, atau punggung, dan biasanya disertai dengan gejala lainnya. Kadar prostaglandin pada wanita tidaklah sama, dimana wanita yang mengalami dismenorea memiliki kadar prostaglandin 5–13 kali lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenorea (Pulungan *et al.*, 2020)

b. Klasifikasi Dismenorea

1) Dismenore Primer

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada panggul. Dismenore primer berhubungan dengan siklus ovulasi yang disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia karena adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Perempuan dengan dismenorea primer memiliki kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan perempuan yang tidak mengalami dismenorea (Prawirohardjo, 2018).

Dismenore primer mengacu pada kram saat menstruasi yang menyakitkan di daerah perut bagian bawah. Biasanya terjadi 6-14 bulan setelah menarche, dan umumnya terjadi pada wanita nulipara. Nyeri ini biasanya terjadi sebelum menstruasi atau pada hari pertama menstruasi (Tjokoprawiro, Akbar and Hendarto, 2020).

2) Dismenore Sekunder

Dismenoreia sekunder adalah nyeri haid yang disertai dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometritis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau irritable bowel syndrome (Prawirohardjo, 2018).

c. Etiologi Dismenoreia

1) Dismenoreia Primer

Dismenoreia primer disebabkan oleh pengeluaran hormone prostaglandin selama proses menstruasi dan hormone ini menyebabkan kontraksi otot uterus. Semakin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang ditimbulkan juga akan semakin kuat. Pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi, dan hari selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar progesteron menurun, sehingga rasa nyeri berkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Pulungan *et al.*, 2020).

2) Dismenoreia Sekunder

Dismenoreia sekunder adalah situasi klinis di mana nyeri menstruasi dapat disebabkan oleh penyakit yang mendasari, kelainan, atau kelainan struktural baik di dalam rahim maupun di luar Rahim (Mrugacz *et al.*, 2013). Ada banyak penyebab umum dismenore sekunder, yang meliputi endometriosis, fibroid (endometrioma), adenomiosis, polip endometrium, penyakit

radang panggul, dan bahkan mungkin penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (Tambayong, 2000).

d. Patofisiologi Dismenorea

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan F2alpha (PGF-2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Selama terjadinya menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat dismenorea mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin yang lebih banyak dalam darah menstruasi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenorea (Nagy and Khan, 2021).

Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Terjadinya peningkatan aktivitas uterus yang abnormal menyebabkan aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan karena prostaglandin dan hormon lainnya yang dapat membuat saraf sensori nyeri diuterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, Martin and Griffin, 2013).

e. Tanda Gejala Dismenorea

Seseorang yang mengalami dismenorea mereka biasanya akan merasakan rasa yang tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, mudah tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi, gejala ini biasanya akan datang

sehari sebelum dan selama menstruasi berlangsung sampai berakhirnya mas haid (Larasati and Alatas, 2016).

f. Faktor Risiko Dismenorea

Faktor risiko yang terkait dengan dismenorea adalah:

1) Menarche dini (usia < 12 tahun),

Menarche muda menyebabkan terjadinya peningkatan hormon estrogen dan progesteron, pada hormon progesteron yang tinggi dapat meningkatkan sistesis prostaglandin pada endometrium, prostaglandin yang tinggi mengakibatkan nyeri menstruasi semakin berat (Aris, G & Wenny, 2021).

Hasil penelitian Safira, 2021 pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, menunjukkan kejadian dismenorea primer kategori sedang paling banyak dialami oleh responden dengan usia menarche < 12 tahun, dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan dismenorea primer (Nuraini, Sa'diah and Fitriany, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Widjarnako (2006) menyatakan bahwa usia menarche yang cepat menjadi faktor resiko terjadinya dismenorea primer. Usia menarche dini beresiko 3,36 kali lebih besar terjadi dismenorea, dikarenakan alat reproduksi belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim (Nuraini, Sa'diah and Fitriany, 2021).

2) Kebiasaan Olahraga,

Kurangnya berolahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar dan menyebabkan sakit dan produksi endorphen otak akan menurun yang mana dapat meningkatkan stress sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan dismenorea primer (Handayani, 2022).

Hasil penelitian Yusrah, 2022 pada santriwati Darul Aman Gombara Makasar pada siswi kelas X,XI,XII diperoleh hasil nilai p value: 0,001 yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05). Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga yang kurang terhadap kejadian dismenorea. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh TBM Calceneus FK UH (2008) menyatakan bahwa olahraga yang baik mampu meningkatkan produksi endorphen di otak sehingga dapat menurunkan stress dan mengurangi nyeri (Taqiyah, Jama and Najihah, 2022).

3) Siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari),

Semakin lama menstruasi, semakin sering uterus berkontraksi, yang mengakibatkan banyaknya prostaglandin yang dikeluarkan, akibatnya menimbulkan rasa nyeri, selain itu kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan supply darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadi dismenorea primer (Wariyah, 2019).

Hasil penelitian Rika, 2022 pada remaja putri kelas X di MAN Rantauprapat menunjukkan bahwa hasil dari nilai $p = 0,02 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas X di MAN Rantauprapat. Siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 21-35 hari. Siklus menstruasi yang tidak teratur terjadi akibat faktor hormonal. Ketidak siapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan yang dapat mengakibatkan gangguan psikis yang berakibat pada gangguan fisiknya misalkan gangguan haid seperti dismenorea (Handayani, 2022).

4) Riwayat keluarga dengan dismenorea

Keadaan seseorang biasanya akan menduplikasi dari sifat orang tuanya, secara anatomi dan fisiologi seseorang pada umunya sama dengan keturunannya, dan ini merupakan faktor resiko dari terjadinya dismenorea pimer (Wariyah, 2019).

Hasil penelitian Rika, 2017 pada siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian menunjukkan hasil sebanyak 106 (71%) responden memiliki riwayat keluarga dismenorea, dan 35 (23%) responden yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea, diperoleh nilai $p = 0,002$ disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Smeltzer & Bare (2002) bahwa riwayat keluarga mempunyai kontribusi besar untuk terjadinya dismenorea primer, ini terjadi karena

adanya faktor genetik yang mempengaruhi keadaan wanita (Herawati, 2017).

5) Konsumsi makanan cepat saji,

Makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang merupakan sumber radikal bebas, yang aman dapat menyebabkan terjadinya kerusakan membran sel, yang memiliki beberapa komponen salah satunya adalah fosfolipid yang berfungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang disintesis oleh seluruh sel didalam tubuh menjadi prostaglandin yang dapat menyebabkan dismenorea (Oktaviana, 2019).

Hasil penelitian Indahwati, 2017 pada remaja putri di SMP N 1 Ponorogo menunjukkan hasil yaitu sebanyak 27 siswi (42,9%) yang sering mengkonsumsi fast food mengalami dismenorea, sedangkan 8 siswi (12,7%) tidak mengalami dismenorea. Sehingga didapatkan hasil $p= 0.025$ ($p<0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea. Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu kalori, lemak, gula, yang tinggi dan rendah serat. Kandungan lemak yang ada dapat mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi, akibatnya kadar prostaglandin meningkat dan menyebabkan rasa nyeri (Indahwati, Muftiana and Purwaningroom, 2017).

6) Kecemasan,

Hal ini terjadi karena remaja putri dalam masa transisi yang secara emosional belum stabil, yang akan berpengaruh pada stres emosional dan ketegangan yang berkaitan dengan multifaktor. Ketidak siapan remaja ini dapat menyebabkan gangguan fisik diantaranya pada saat menstruasi akan mengalami dismenorea yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Anita., 2015).

Hasil penelitian Putri, 2020 pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan menunjukkan hasil sebanyak 86 siswi didapatkan dari 19 (61,3%) siswi tidak mengalami kecemasan dan mengalami dismenorea ringan, sedangkan 38 (69,1%) siswi mengalami kecemasan dan mengalami dismenorea berat, sehingga diperoleh nilai *p-value* yaitu 0,012, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan terhadap dismenorea pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian dismenorea pada remaja putri semakin tinggi. Pada dismenorea faktor psikis sangat berpengaruh, nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis penderita, yaitu dapat berupa kecemasan (Putri and Putri, 2021).

7) Merokok

Nikotin adalah zat yang terkandung di dalam rokok yang merupakan vasokonstriktor yang dapat mengakibatkan kurangnya aliran darah ke endometrium selanjutnya akan

menimbulkan iskemia yang dapat memicu pengeluaran prostaglandin (Rifki, 2016).

Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat dan akan mengurangi aliran darah sehingga mengakibatkan iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan nyeri spasmodik yang dirasakan di bagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah menstruasi (Judha, 2012).

Hasil penelitian Angelina, 2018 pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak menunjukkan hasil sebanyak 53 responden (91,4%) responden yang perokok aktif dan 25 responden (67,6%) merupakan responden yang bukan perokok, dan didapatkan hasil p value yaitu $0,003 < (0,05)$ disimpulkan bahwa ada hubungan antara paparan asap rokok dengan kondisi dismenorea di sekolah menengah atas kecamatan Sengah Temila. Hal ini sejalan dengan teori Jamaluddin, (2007) rokok mempunyai dampak yang tidak baik dan juga memiliki resiko lebih besar bagi orang yang menghirup asap rokok disekitarnya untuk menderita sakit akibat rokok (Angelina, 2018).

g. Dampak Dismenorea

Dampak yang dapat terjadi akibat dismenorea adalah menurunnya minat terhadap aktivitas rutin keseharian, terganggunya aktivitas saat bekerja, lebih mudah marah, terjadi

gangguan mood, dan perubahan nafsu makan (Prawirohardjo, 2011b).

Dampak lain yang bisa terjadi pada remaja yaitu akan menimbulkan kecemasan berlebih yang dapat mempengaruhi terhadap penurunan aktivitas sekolah dan prestasi, menurunnya kecakapan dan keterampilan serta akan menurunkan konsentrasi seseorang dan bila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan terjadinya keadaan patologi seperti terjadinya endometriosis, radang panggul, dan kelainan lainnya yang mengarah pada dismenorea sekunder (Anita Misliani, Mahdalena, 2019).

Hasil penelitian dari Salsabilla, 2018 pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta menunjukkan hasil analisis, sebesar -0,436 dan nilai Sig < α ($0,000 < 0,05$), disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada siswi. Banyaknya responden yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena dismenorea, hal ini menyebabkan sulit berkonsentrasi karena ketidak nyamanan yang dirasakan (Putri, S.A., et.all, 2018).

Hasil penelitian Sinta, 2018 pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Pulung menunjukkan hasil bahwa $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja. Adanya nyeri yang dialami pelajar karena dismenorea dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menurun sehingga selama pembelajaran berlangsung tidak bisa

dimengerti, dan dapat merugikan siswi itu sendiri, menyebabkan ketidaknyamanan, sering bolos, lemas hilang semangat (Setiawan & Linda, 2018).

Hasil penelitian Septi, 2019 pada remaja putri di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa kebanyakan responden atau 88,8% menjadi terganggu aktivitas belajarnya ketika mengalami dismenorea, dan sebanyak 7,5% responden cukup merasa terganggu sedangkan hanya sekitar 3,8% saja yang merasa dismenorea tidak berpengaruh keaktivitas belajar remaja. Sebuah peneliti mengatakan dismenorea mengalami efek yang negatif pada aktifitas belajarnya, absen kelas dan tidak berpartisipasi dalam kelas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan serta dapat mempengaruhi kecakapan dan keterampilan (Sanday, Viantika and AdkhanaSari, 2019).

h. Intensitas Nyeri Dismenorea

Intensitas nyeri adalah gambaran keparahan nyeri yang dirasakan oleh seseorang. Untuk mengetahui tingkat nyeri yang dialami seseorang maka diperlukan alat ukur untuk mengkaji nyeri. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala nyeri diantaranya :

1) *Visual Analog Scale (VAS)*

Visual analog scale merupakan skala nyeri yang berbentuk garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendeskripsi verbal dengan setiap ujungnya ditandai dengan level intensitas nyeri yang diberi tanda "*no pain*" pada ujung kiri dan pada ujung dengan tanda "*bad pain*".

Skala ini memberi kebebasan untuk mengidentifikasi keparahan nyeri (Smeltzer and Bare, 2013).

2) *Verbal Rating Scale (VRS)*

Alat ukur yang menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda, range dari "no pain" sampai "extrme pain" (nyeri hebat). VRS dinilai dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan tingkat intensitas nyerinya (Hawker, G, A, et. all, 2011).

3) *Numerical Rating Scale (NRS)*

Suatu alat ukur yang meminya pasien untuk menilai rasa nyerinya yang sesuai dengan level intensitas nyerinya yaitu pada skala numeral dari 0-10, dimana angka 0 diartikan sebagai "no pain" dan 10 berarti "severe pain" (nyeri hebat). NRS ini merupakan skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah interpendi terapeutik (Hawker, G, A, et. all, 2011).

4) *Faces Pain Scale-Revised*

Terdiri dari 6 gambar skala wajah kartun yang bertingkat dari wajah yang tersenyum untuk "tidak ada nyeri" sampai wajah yang berlinang air mata yaitu untuk "nyeri paling buruk". Kelebihan dari skala ini yaitu orang dapat menunjukkan sendiri rasa nyeri yang dialami sesuai dengan gambar yang telah ada dan menjadi lebih sederhana (Tomlinson, D, et.all, 2010).

i. Penatalaksanaan Dismenorea

Upaya penanganan dismenorea saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau non farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menggunakan Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dianggap sebagai pengobatan pertama untuk dismenore (Agarwal SK, et.all, 2019). NSAID merupakan pengobatan dismenore yaitu dengan cara menghambat enzim siklooksigenase, sehingga menghalangi produksi prostaglandin. Seperti contohnya ibu profen, piroxicam, asam mefenamat yang memiliki kemanjuran lebih baik, karena fenamat memiliki aksi ganda memblokir produksi PG dan menghambat aksinya (Marjoribanks.,J.et.all, 2010).

Selain pengobatan farmakologi juga dapat menggunakan non farmakologi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup dan memanfaatkan pengobatan herbal serta teknik pengobatan lainnya. Terapi herbal memiliki keuntungan bagi yang mengkonsumsinya, selain harganya terjangkau, mudah diperoleh, tidak menimbulkan efek samping serta meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu juga bisa melalui akupuntur, relaksasi, kompres panas dan senam yoga (Ferries, et.all, 2020).

Penanganan dismenorea secara non farmakologi bisa dilakukan dengan berbagai cara diantaranya yaitu kompres air hangat, olahraga, massage atau pemijatan, istirahat yang cukup, posisi kne chest yaitu memposisikan dada kearah lantai dan pastikan lutut menempel pada lantai, teknik imagery guided yaitu

teknik relasasi untuk mengatasi stress dan kecemasan serta dapat menurunkan rasa nyeri mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas tidur, dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyanthi, Resiyanthi, and Prihatiningsih, 2021).

3. Aktivitas Belajar

a. Pengertian Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar merupakan kegiatan siswa dalam proses belajar, baik kegiatan fisik maupun kegiatan psikis. Belajar membutuhkan fisik yang sehat, karena akan mempengaruhi jaringan tubuh sehingga aktivitas belajar juga baik, sedangkan sakit pada fisik akan menyebabkan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, dll (Anggreini Wakyu Prastika, 2019).

b. Macam-Macam Aktivitas Kegiatan Belajar

Jenis-jenis aktivitas belajar digolongkan menjadi beberapa, diantaranya sebagai berikut (Sardiman, 2012) :

- 1) *Visual activities*, seperti membaca, memperhatikan gambar demonstrasi, percobaan, dan pekerjaan orang lain.
- 2) *Oral activities*, diantaranya menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, berpendapat, wawancara, diskusi, dan intrupsi.
- 3) *Listening activities*, misalnya mendengarkan dari uraian, percakapan, diskusi, musik, pidato.
- 4) *Writing activities*, seperti menulis, bercerita, mengarang sebuah karangan cerita, membuat laporan, membuat angket, menyalin.

- 5) *Drawing activities*, contohnya menggambar, membuat grafik, peta dan diagram.
- 6) *Motor activities*, meliputi membuat percobaan, bermain, berkebun, beternak, membuat konstruksi.
- 7) *Mental activities*, sebagai contoh misalnya menanggapi, mengingat, memecahkan persoalan, menganalisis, serta mengambil keputusan.
- 8) *Emotional activities*, diantaranya yaitu mempunyai minat, merasa bosan, bergembira, bersemangat, pemberani, tenang dan gugup.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Belajar

Rendah tingginya aktivitas pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu :

1) Faktor eksternal

Faktor ini yang mempengaruhi dari aktivitas belajar remaja yang terdiri dari :

- a) Faktor sosial, yaitu peran guru yang selalu memberikan motivasi kepada peserta didiknya agar dapat belajar dengan sungguh-sungguh. Guru juga harus memberikan nasihat kepada siswinya tidak hanya sekedar memberikan ilmu saja, tetapi memotivasi agar selalu aktif dalam mengikuti kegiatan belajar disekolah (Mirdanda, 2019).
- b) Faktor sosial non sosial, meliputi faktor tempat dan fasilitas, peserta didik dalam mengikuti pembelajaran harus nyaman mungkin mulai dari tempat duduknya, serta fasilitas yang ada

disekolahnya juga harus memadai (Mabruroh, Sunarsih and Mumpuni, 2020).

2) Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi aktivitas belajar peserta didik meliputi :

- a) Faktor fisiologis, meliputi keadaan fisik dan keadaan jasmani dari peserta didik. Faktor fisiologis sangat mendukung keaktifan peserta didik dalam belajar, karena dengan memiliki panca indra yang lengkap dan keadaan jasmani yang sehat dapat mudah menerima serta aktif dalam mengikuti pembelajaran (Suryabrata, 2014).
- b) Faktor psikologis, faktor ini juga sangat mendukung keaktifan belajar yaitu meliputi perhatian, tanggapan, serta ingatan peserta didik supaya percaya diri dalam menjawab setiap pertanyaan dari guru maupun teman yang lain. Dalam hal ini sangat diperlukan untuk menilai perkembangan peserta didik (Wahid, Purnomo and Ulya, 2020).

d. Cara Meningkatkan Motivasi Belajar

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan dalam menumbuhkan motivasi belajar pada remaja, antara lain sebagai berikut :

1) Membangkitkan minat belajar

Strategi yang digunakan adalah dengan memberikan perhatian maksimal ke siswi , khususya bagi mereka yang

secara prestasi tertinggal oleh siswi lainnya. Guru di tuntut untuk bisa lebih jeli terhadap kondisi anak didiknya, karena sebagai seorang guru telah dipercayai orang tua siswi untuk mendidik anak mereka (Suharni, 2018).

2) Mendorong rasa ingin tahu

Guru yang terampil akan mampu menggunakan cara untuk membangkitkan dan memelihara rasa ingin tahu siwi didalam kegiatan pembelajaran. Metode pembelajaran studi kasus, diskoveri inkuiri, diskusi, curah pendapat dan sejenisnya, merupakan beberapa metode yang dapat digunakan untuk membangkitkan hasrat ingin tahu siswi (Marno and Idris, 2012).

3) Menggunakan variasi metode penyajian yang menarik

Guru hendaknya memilih metode belajar yang tepat dan bervariasi, yang bisa membangkitkan semangat siswi, dan tidak membuat siswi merasa bosan dan jenuh, seperti Cooperative Teaching & Learning (CTL), Quantum Teaching dan lain-lain, semakin banyak metode mengajar yang dikuasai seorang guru, maka akan semakin berhasil meningkatkan motivasi belajar siswi .

4) Membantu siswi dalam merumuskan tujuan belajar (Arianti, 2018).

Pada permulaan belajar hendaknya seorang guru menjelaskan mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai , selain itu guru memberikan penjelasan tentang pentingnya ilmu yang akan sangat berguna bagi masa depan, baik dengan

norma agama maupun sosial. Semakin jelas tujuan, maka akan semakin besar motivasi dalam belajar (Arianti, 2018).

Selain strategi yang digunakan diatas dapat juga menggunakan strategi secara individual dalam meningkatkan motivasi belajar, antara lain:

- 1) Mengerjakan tugas tepat waktu, dikerjakan sendiri, dikerjakan sebaik-baiknya, dan dibahas secara kelompok.
- 2) Kunjungan kerumah teman-teman, senior, dan guru untuk mendapatkan masukan-masukan.
- 3) Memperbaiki tugas dengan senang hari.
- 4) Memiliki rasa tanggung jawab atas tugasnya.
- 5) Melakukan apa saya untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan.
- 6) Berani mengemukakan pendapat (Aspian, 2018).

4. Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja

Dismenorea berdampak pada psikologis remaja yang berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan, yang dapat menimbulkan adanya perasaan ketidaknyamanan, nantinya hal tersebut dapat mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya (Susanti., et.all., 2018). Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal (*personal skill*) yang mencakup kecakapan mengenali diri sendiri (*self awareness*) dan kecakapan berfikir rasional (*thinking skill*), kecakapan sosial (*social skill*), kecakapan akademik (*academic skill*), dan kecakapan vokasional (*vocational skill*) (Trisianah, 2011).

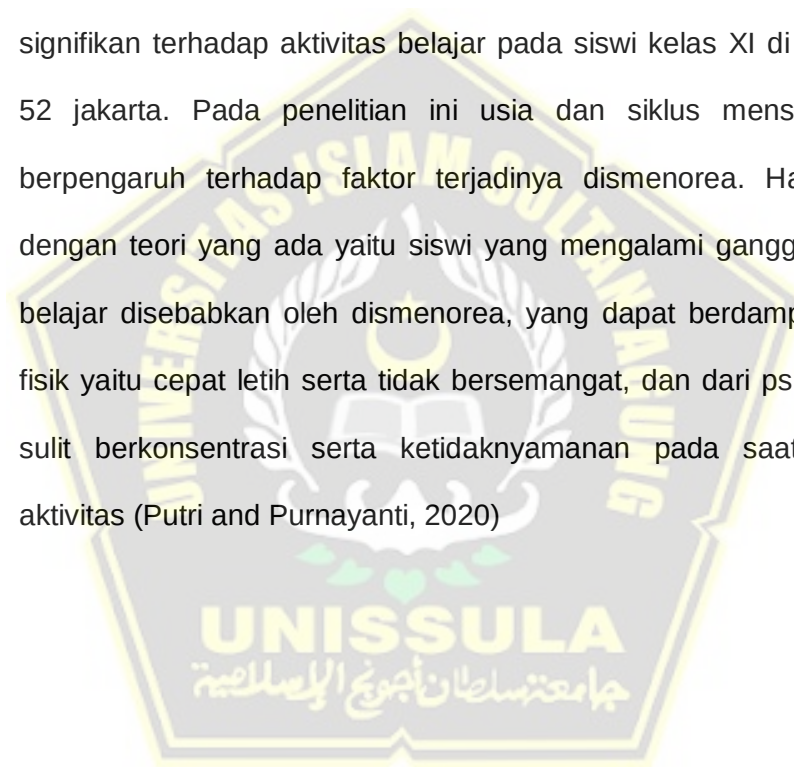
Gejala yang ditimbulkan dari dismenorea dapat mengganggu aktivitas belajar siswi. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan dari dismenorea yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswi yaitu konsentrasi menurun, sehingga sulit menerima pembelajaran, yang berpengaruh pada keaktifan siswi, dan akan berdampak lebih besar lagi apabila gejala yang dialami tersebut ketika siswi sedang ujian yang akan berpengaruh pada nilai ataupun prestasinya. Disminorea dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran siswi dalam mengikuti pembelajaran disekolah (Ningsih, 2011).

Hasil penelitian Alimudin, 2017 pada mahasiswa prodi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari menunjukkan bahwa sebanyak 72 (66%) siswa dengan aktivitas belajar yang cukup dan 29 (27%) siswa dengan aktivitas belajar yang kurang, serta sebanyak 8 (7%) siswa dengan aktivitas belajar baik. Banyaknya mahasiswi yang mengalami gangguan nyeri haid menyebabkan mahasiswi dalam proses belajarnya menyebabkan sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan. Hal ini membuat sebagian prestasi siswi menjadi menurun dan sering tidak mengikuti pembelajaran dikelas (Alimudin, 2017).

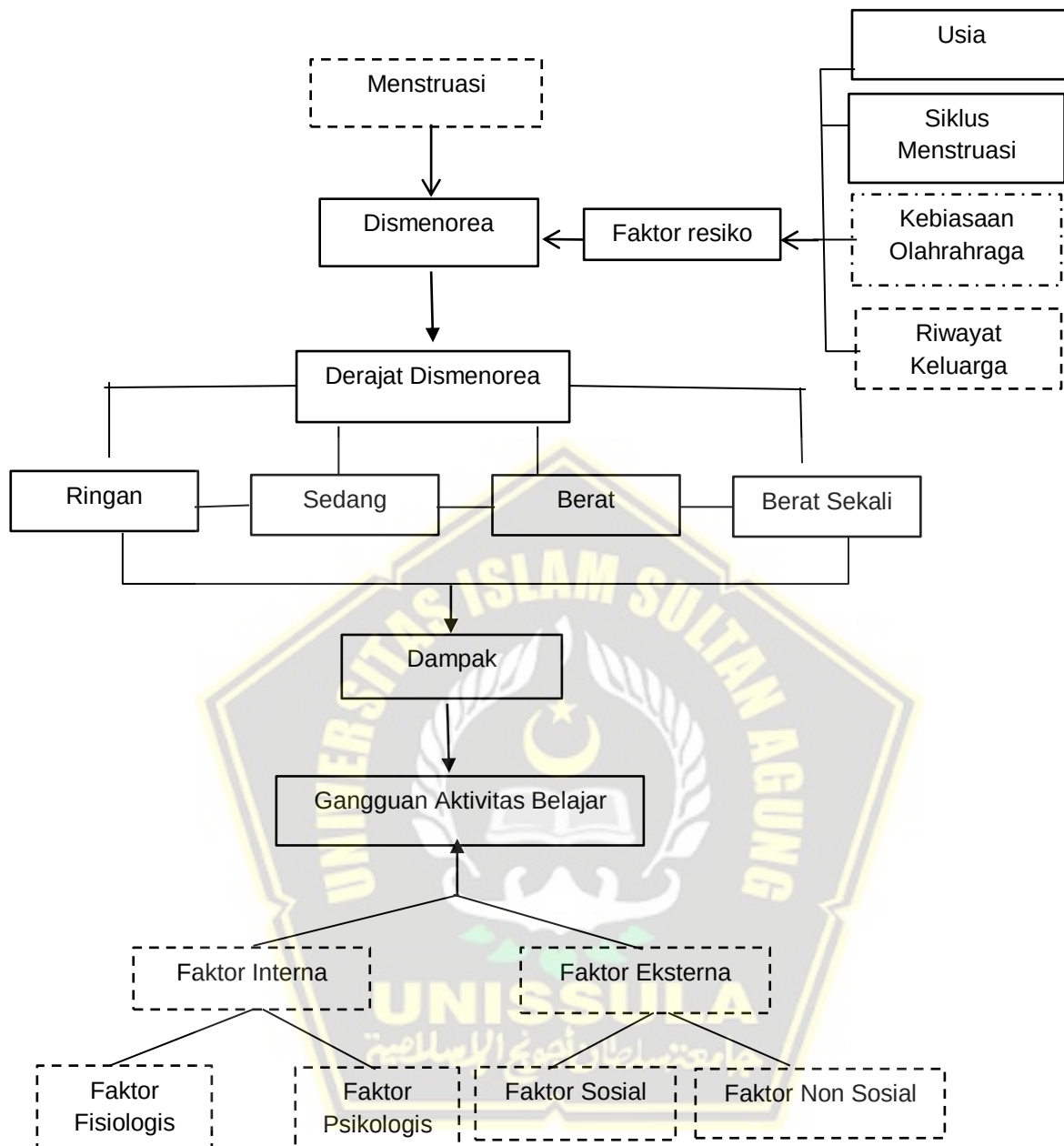
Hasil penelitian Putri, 2020 pada remaja putri di SMK Negeri 1 Tabanan menunjukkan hasil didapatkan $p = 0,003$ yang memiliki nilai $< 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar remaja putri di SMK Negeri 1 Tabanan. Hasil penelitian ini sama dengan teori yang ada yaitu pada remaja putri yang mengalami dismenorea maka aktivitas belajar mereka disekolah

terganggu karena tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar menjadi menurun dan akibat dari nyeri yang berkelanjutan menyebabkan beberapa siswi tidak masuk sekolah (Putri, 2021).

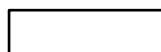
Hasil penelitian Salsabilla, 2017 pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta menunjukkan hasil sebanyak 93 siswi (92%) dengan aktivitas belajar terganggu dan 8 siswi (8%) dengan aktivitas belajar tidak terganggu, hasil analisis diketahui koefisien korelasi sebesar $-0,436$ dan nilai $\text{sig} < \alpha(0,000 < 0,05)$ disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI di SMA Negeri 52 Jakarta. Pada penelitian ini usia dan siklus menstruasi saling berpengaruh terhadap faktor terjadinya dismenorea. Hal ini sesuai dengan teori yang ada yaitu siswi yang mengalami gangguan aktivitas belajar disebabkan oleh dismenorea, yang dapat berdampak dari segi fisik yaitu cepat letih serta tidak bersemangat, dan dari psikologis yaitu sulit berkonsentrasi serta ketidaknyamanan pada saat melakukan aktivitas (Putri and Purnayanti, 2020)



B. Kerangka Teori



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Pengaruh

Sumber : Winkjosastro (2005), Manuaba (2007) Aytat Polat (2009), yang telah dimodifikasi

Gambar 2.1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

Keterangan :

Variabel Independen : Tingkat Nyeri Dismenorea

Variabel Dependen : Aktivitas Belajar

D. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep dan variabel yang diteliti maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri dari objek maupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti dan akan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Populasi target

Populasi target dalam penelitian ini adalah siswi kelas X, XI, XII Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak yaitu sebanyak 410 siswi.

b. Populasi terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak sebanyak 106 siswi yang terdiri dari kelas IPS 1 sebanyak 28 siswi, IPS 2 yaitu 20 siswi, IPS 3 sebanyak 18 siswi, IBB sebanyak 22 siswi dan IPA sebanyak 18 siswi.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk dijadikan objek pengamatan langsung dan dijadikan dasar dalam pengambilan kesimpulan (Nuryadi,et.all, 2017).

Perhitungan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat eror 5% :

$$n = N / (1 + N (e)^2)$$

Keterangan :

n : ukuran sample.

N : ukuran populasi.

e : Sampling eror yaitu : ketidak telitian kesalahan dalam pengambilan sampel yang masih dapat ditolerin atau diinginkan yaitu sebesar 0,05.

Perhitungan sampel :

$$n = 106 / (1 + 106 (0,05)^2)$$

$$n = 106 / (1 + 106 (0,0025))$$

$$n = 106 / (1 + 0,265)$$

$$n = 106 / 1,265$$

$$n = 83,79 \rightarrow \text{dibulatkan menjadi } 84$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka besar sampel yang dibutuhkan adalah 84 siswi.

Adapun kriteria Inklusi dalam pengambilan sampel adalah :

- a. Remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea.
- b. Remaja putri yang bersedia menjadi responden.
- c. Remaja putri dari kelas XII di Madrasah Aliyah Plus Ketampilan Al Irsyad Gajah.

Adapun kriteria eksklusi dalam pengambilan sampel adalah:

- a. Remaja putri yang mendadak mengundurkan diri menjadi responden.
- b. Remaja putri yang tidak kooperatif.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dan dapat dilakukan dengan cara undian atau berupa tabel bilangan random, dan metode pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* yaitu penarikan sampel yang dilakukan dengan cara membagi populasi menjadi populasi yang lebih kecil, berdasarkan dari beberapa kriteria tertentu, kemudian dari setiap strata diambil sampel secara acak (Sugiyono, 2018).

Untuk menentukan sampel setiap strata/ kelas pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} n$$

keterangan :

n_i : Jumlah sampel menurut strata

n : Jumlah sampel seluruhnya

N_i : Jumlah populasi menurut strata

N : Jumlah populasi seluruhnya

Maka jumlah sampel menurut strata kelas yaitu :

$$\text{Kelas IPS 1} : = \frac{28}{106} 84 = 22 \text{ siwi}$$

$$\text{Kelas IPS 2} : = \frac{20}{106} 84 = 16 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas IPS 3} : = \frac{18}{106} 84 = 14 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas IBB} : = \frac{22}{106} 84 = 18 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas IPA} : = \frac{18}{106} 84 = 14 \text{ siswi}$$

Tabel 3.1. Strata Kelas

Kelas	Jumlah siswi dalam Kelas	Jumlah sampel
IPS 1	28	22
IPS 2	20	16
IPS 3	18	14
IBB	22	18
IPA	18	14
Total	106	84

Teknik pengambilan sampel dalam tiap kelas menggunakan teknik random *melalui* metode undian yaitu dengan cara memasukkan nomor urut absen populasi sampel kemudian dikocok/diguncang sampai memenuhi jumlah sampel tiap kelas yang telah ditentukan sebelumnya, nomor yang keluar dari kocokan tersebut adalah unit sampel. Ketika ada nomor undian yang tidak hadir saat pengambilan data atau tidak sesuai kriteria inklusi dan eksklusi maka di lakukan pengocokan kembali untuk mendapatkan sampel sesuai jumlah yang ditentukan.

B. Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik* yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel. *Deskriptif analitik* merupakan suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi *gambaran* suatu objek yang diteliti melalui sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross-Sectional*. Rancangan *Cross-Sectional* yaitu peneliti akan melakukan pengambilan data dalam satu waktu, setiap subjek hanya akan di observasi satu kali dan untuk pengukuran variabel subjeknya dilakukan pada saat pemeriksaan pada waktu tertentu serta tidak akan melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang telah dilakukan (Notoatmodjo, 2012).

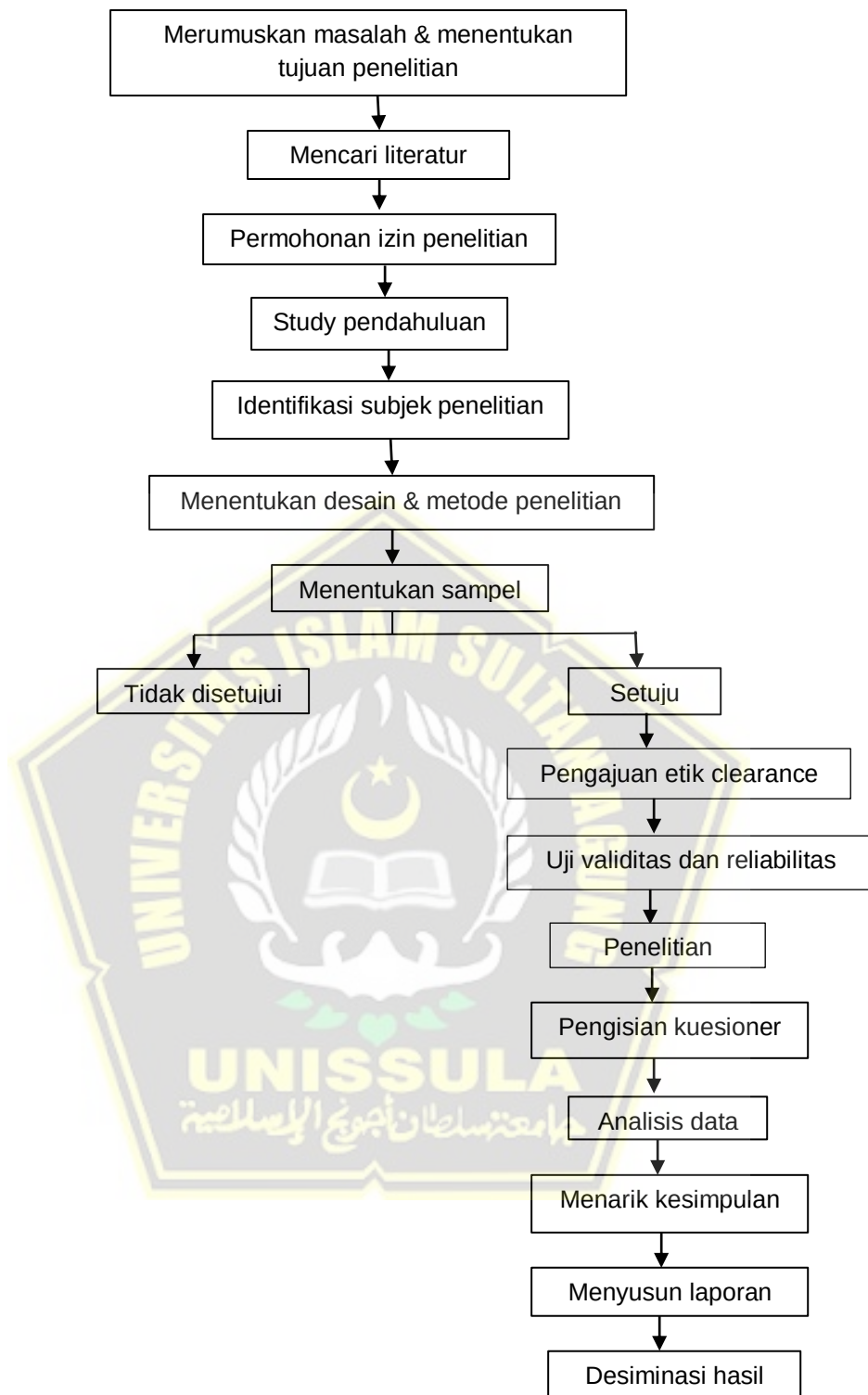
C. Prosedur Penelitian

Dalam pengumpulan data pada penelitian ini melalui beberapa prosedur dan tahap yaitu :

1. Peneliti menyusun proposal penelitian.
2. Peneliti mempersiapkan instrumen penelitian.
3. Peneliti meminta surat pengantar permohonan izin peneliti dan pengambilan data dari Prodi S1 Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Mengajukan dan menyerahkan surat permohonan izin penelitian dan pengambilan data kepada Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Isyad Gajah Demak untuk mengadakan penelitian dan memohon kerjasama untuk kelancaran selama penelitian berlangsung.
5. Setelah proposal disetujui oleh pembimbing dilanjutkan untuk pengajuan etik clearance.
6. Melakukan perizinan untuk dan pengambilan data uji validitas di SMK Sultan Fattah Demak.
7. Melakukan uji validitas dan reliabilitas.
8. Setelah peneliti mendapatkan izin dari Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak untuk pengambilan data siswa kelas XII.
9. Mendatangi responden untuk menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian dengan menerapkan protokol kesehatan. Kemudian peneliti akan memberikan informed consent. Responden yang bersedia diminta untuk menjawab semua pertanyaan dalam kuesioner secara jujur serta sesuai dengan keadaan responden.

10. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya kepada peneliti apabila ada yang tidak jelas dan belum dipahami dengan kuesioner yang telah dibagikan.
11. Memberikan waktu selama 10-15 menit kepada responden untuk mengisi kuesioner.
12. Responden menyerahkan kembali kuesioner yang telah diisi kepada peneliti untuk kemudian diolah dan dianalisis data.
13. Peneliti membuat laporan penelitian.
14. Diseminasi hasil penelitian.





Gambar 3. 1. Prosedur Penelitian

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu :

1. Variabel dependen

Variabel dependen disebut juga dengan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah aktivitas belajar.

2. Variabel independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel dependen terikat (Sugiyono, 2012). Variabel independen dalam penelitian ini adalah dismenorea.

E. Definisi Operasional Penelitian

Tabel 3.2. . Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Karakteristik				
Usia saat ini	Usia merupakan waktu yang terlewat sejak kelahiran sampai tahun lahir sekarang.	Kuesioner	Dinyatakan usia saat ini .	dalam Rasio
Usia Menarche	Usia pertama kali mengalami menstruasi.	Kuesioner	Dinyatakan usia pertama kali menstruasi	dalam Rasio
Lama Menstruasi	Lamanya menstruasi dari hari pertama sampai dengan perdarahan menstruasi berhenti.	Kuesioner	Dinyatakan lamanya menstruasi yang dialami	Nominal

Sifat Dismenorea	Nyeri yang timbul sewaktu-waktu lalu menghilang atau nyeri yang intensitasnya timbul dan menetap serta dirasakan dalam waktu yang lama	Kuesioner	Dinyatakan dalam: 1. Hilang Timbul 2. Menetap	Nominal
Variabel Independen				
Tingkat Nyeri Dismenorea	Nyeri yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi, yang ditandai dengan nyeri di daerah perut bawah maupun panggul terkadang menjalar kepinggang serta punggung bawah.	Kuesioner	Dinyatakan dalam tingkatan Skala Numeric Rating Scale: a. Tidak dismenorea : nilai nyeri 0 = 0 b. Dismenorea ringan : nilai nyeri 1-3 = 1 c. Dismenorea sedang : nilai nyeri 4-6 = 2 d. Dismenorea berat : nilai nyeri 7-9=3	Ordinal
Variabel Dependen				
Aktivitas Belajar	Semua kegiatan belajar baik jasmani maupun rohani.	Kuesioner	Dinyatakan dalam tingkatan : a. Tidak Terganggu (<50) b. Terganggu (51-75) c. Sangat Terganggu (76-100)	Ordinal

F. Metode Pengumpulan Data

1. Jenis data

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder, yaitu:

a. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang memuat data utama yakni data yang diperoleh secara langsung dilapangan dari

narasumber atau informant (Nugrahani, 2014). Data primer dalam penelitian ini meliputi data identitas diri dari subjek penelitian seperti identitas, umur, jurusan, dan pengetahuan, yang diperoleh dari hasil wawancara langsung kepada responden.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber data tambahan yang diambil tidak secara langsung dilapangan melainkan dari sumber yang sudah dibuat orang lain (Nugrahani, 2014). Data sekunder dalam penelitian ini meliputi materi dismenorea, laporan jumlah siswi.

2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai panduan untuk mengambil data, yang berisi beberapa pertanyaan kepada responden untuk menjawab salah satunya ya dan tidak, serta pengisian skala intensitas nyeri, setelah selesai pengisian kuesioner dikumpulkan kembali untuk dianalisis (Soleh, 2015).

3. Alat Ukur

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa lembaran kuesioner yang berhubungan dengan nyeri haid (dismenorea) dan aktifitas belajar dalam bentuk pertanyaan yang menggunakan pilihan berbentuk *check list* dengan jawaban ya atau tidak (Widoyoko, 2012). Serta pada skala nyerinya dilakukan pengukuran intensitas nyeri dismenorea menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Responden hanya menandai jawaban yaitu dengan memberikan tanda centang yang menurutnya sesuai dan tepat (Sugiyono, 2012).

Kuesioner terdiri dari 37 item pertanyaan tertutup dengan menggunakan skala Guttman kategorik ya-tidak, dimana terbagi menjadi 21 pertanyaan *favourable* (mendukung) dan 16 pertanyaan *unfavorable* (tidak mendukung). Untuk pertanyaan *favourable* jika menjawab ya diberi skor 1 dan menjawab tidak diberi skor 0, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* jika menjawab diberi skor 0 dan menjawab tidak diberi skor 1.

Tabel 3.3. Kisi-Kisi Kuesioner Aktivitas Belajar

Aspek Aktivitas Belajar	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Visual activities	1,2	3,4	4
Oral activities	5,6,8,9,11	7, 10	7
Listening activities	12,16	13,14,15	5
Writing activities	18,20,21	17,19	5
Drawing activities	24,25,26	22,23	5
Mental activities	28,29,30	27,31	5
Emotional activities	32,34,35	33,36,37	6
Total	21	16	37

Sebelum instrument diberikan kepada responden, maka akan dilakukan *uji instrument* terlebih dahulu . *uji instrument* tersebut adalah :

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu indeks yang digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner yang telah kita susun tersebut mampu mengukur apa yang akan kita ukur, maka perlu diuji korelasi antara nilai skor tiap item pertanyaan dengan skor total kuesioner tersebut (Notoatmodjo. S., 2012).

Uji validitas instrumennya menggunakan teknik *korelasi Pearson Product Momen*, instrumen akan dikatakan valid apabila r dihitung $\geq r$ tabel serta sebaliknya jika r hitung $\leq r$ tabel maka setiap item pertanyaan dalam instrument dikatakan tidak valid (Dharma, 2015).

Uji validitas dilakukan terhadap 20 responden siswi kelas XII di SMK Sultan Fattah Demak karena mempunyai karakteristik yaitu siswi yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea, siswi kelas XII, dan siswi yang bersedia menjadi responden.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) didalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2017) Reliabilitas instrumen adalah suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas (Sugiyono, 2017).

Dalam metode pengujian reliabilitas, standar yang digunakan dalam menentukan reliabel dan tidaknya suatu instrumen adalah nilai Alpha Cronbach harus lebih besar dari 0.6. Perhitungan dalam pengujian reliabilitas menggunakan bantuan program komputer.

Kuesioner dikatakan reliabel apabila hasil dari uji statistik adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Cronbach Alpha $\geq 0,60$ maka instrumen dikatakan handal atau homogenitas item (reliabel)
- 2) Jika nilai Cronbach Alpha $\leq 0,60$ maka instrumen dikatakan handal atau tidak terdapat homogenitas item (tidak reliabel) (Sugiyono, 2017).

c. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada siswi kelas XII SMK Sultan Fattah Demak sejumlah 20 siswi, yaitu dengan membagikan lembar kuesioner yang terdapat sebanyak 37 item pertanyaan aktivitas belajar. Hasil uji validitas kuesioner diperoleh 37 item pertanyaan mengenai aktivitas belajar remaja pada saat dismenorea telah dinyatakan valid karena r hitung $\geq r$ tabel, dengan rata-rata hasil yang diperoleh yaitu 0,850 yang artinya $\geq r$ tabel yaitu 0,444. Sedangkan untuk hasil uji reliabilitas kuesioner yang telah saya bagikan terdapat 37 pertanyaan dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,989 (r -hitung $\geq 0,6$). Sehingga seluruh item pertanyaan kuesioner aktivitas belajar dinyatakan layak dan reliabel untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

G. Metode Pengelolaan Data

1. *Editing*

Tahap ini merupakan tahap proses pengecekan dan penyesuaian yang diperlukan terhadap data untuk mempermudah proses pemberian kode dan pemrosesan data dengan statistic (Sastroasmoro, S., & Ismael, 2014). Tahap ini dilakukan dengan memeriksa hasil jawaban kuesioner apakah sudah lengkap atau belum.

2. *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit atau sunting, selanjutnya akan dilakukan pengkodean yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan (Sastroasmoro, S., & Ismael, 2014). Pemberian kode dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Dismenorea

- 1) Tidak dismenorea : nilai nyeri 0 = 0
- 2) Dismenorea ringan : nilai nyeri 1-3 = 1
- 3) Dismenorea sedang : nilai nyeri 4-6 = 2
- 4) Dismenorea berat : nilai nyeri 7-9 = 3
- 5) Dismenorea berat sekali : nilai nyeri 10 = 4

b. Aktivitas belajar

- 1) Tidak Terganggu (<50)
- 2) Terganggu (51-75)
- 3) Sangat Terganggu (76-100)

c. Nyeri yang dirasakan

- a. Menetap = Koding 1
- b. Hilang Timbul = Koding 2

3. Scoring

Scoring merupakan proses pemberian kode-kode pada tiap data yang memberikan petunjuk atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis (Sastroasmoro, S., & Ismael, 2014). Perhitungan scoring ini dilakukan dengan pengukuran jawaban dari beberapa pertanyaan dengan memilih jawaban ya atau tidak.

4. Tabuling

Setelah proses editing dan coding, tahapan selanjutnya adalah melakukan tabulasi data yaitu proses penyusunan dan analisis data dalam bentuk tabel sesuai dengan analisis yang akan ditentukan (Sugiyono, 2012).

H. Analisis Data

1. Analisis univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian (Hastono, 2016). Analisis univariat dalam penelitian ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui terdapatnya hubungan antara variabel dependent dan independent yang terdapat dalam populasi (Dharma, 2015). Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Uji Kendall's tau b*. *Uji kendall's tau b* merupakan uji statistik non parametrik yang dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel berskala ordinal atau dapat juga salah satu data berskala ordinal sementara yang lain berskala nominal maupun rasio. *Uji kendall's tau b* tidak memiliki persyaratan khusus yang mewajibkan bahwa data penelitian harus berdistribusi normal (Sugiyono, 2010).

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan berdasarkan hasil yang diperoleh. Apabila $p\text{ value} < 0.05$ maka ada hubungan antara variabel dependen dengan independen. Namun bila $p\text{ value} > 0.05$ maka tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

I. Waktu dan Tempat

1. Waktu

a. Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilaksanakan dari bulan September 2021- Oktober 2021.

b. Pengambilan Data

Penelitian ini dilaksanakan Pada bulan Agustus 2022.

2. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

J. Etika Penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2012) etika penelitian adalah pedoman yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti dan siswi yang akan memperoleh dampak hasil penelitian tersebut. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*Respect human dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak responden penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut, dan peneliti juga mempersiapkan lembar formulir persetujuan kepada responden. Pada penelitian ini sebelum dilakukan pengisian kuesioner peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan maksud, tujuan dan petunjuk pengisian kuesioner serta mempersilahkan responden bertanya apabila terdapat hal yang belum difahami dan di

akhir pengisian kuesioner responden di perbolehkan untuk bertanya kepada peneliti mengenai aktivitas belajar dan dismenorea.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect the privacy and confidentiality of reseach subjects*)

Setiap responden mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi, maka dari itu seorang peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas responden. Peneliti tidak mencantumkan nama lengkap responden melainkan hanya mencantumkan inisialnya saja dan merahasiakan jawaban dari satu responden terhadap responden lain, serta menghormati setiap hal yang dimiliki responden.

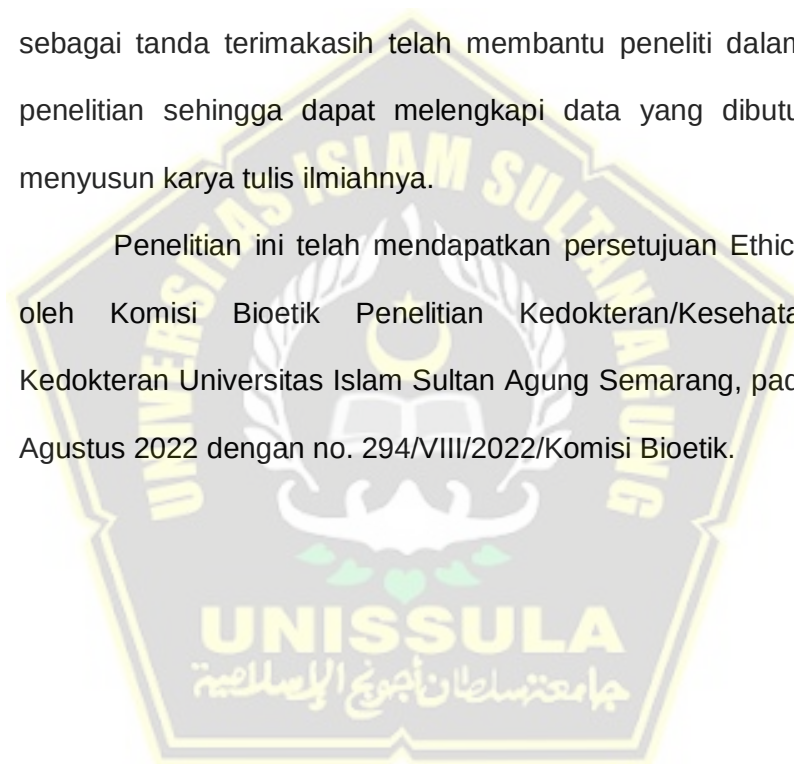
3. Keadilan dan inklusivitas/ keterbukaan (*Justie and inclusiveness/ opennesress*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian kepada siswi yang sudah ditentukan sebelumnya berdasarkan teknik random sampling dengan dilakukan pengkocokan undian nomor absen yang kemudian kuesioner akan diberikan secara langsung kepada responden yang telah ditetapkan berdasarkan undian tersebut untuk mengisi kuesioner. Apabila terdapat responden yang tidak hadir atau tidak sesuai dengan kriteria maka peneliti melakukan pengundian ulang untuk mendapatkan jumlah sampel yang sesuai.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*Balancing harms and benefits*)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi responden pada umumnya, dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek. Pada penelitian ini responden telah diperlakukan dengan sebaik-baiknya, diakhir penelitian responden diberikan souvenir sebagai kenang-kenangan yang bermanfaat untuk setiap responden sebagai tanda terimakasih telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat melengkapi data yang dibutuhkan dalam menyusun karya tulis ilmiahnya.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Ethical Clearance oleh Komisi Bioetik Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, pada tanggal 16 Agustus 2022 dengan no. 294/VIII/2022/Komisi Bioetik.



BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak berada di desa Gajah Kecamatan Gajah kabupaten Demak, tepatnya di belakang pasar Gajah, sekitar 50 meter sebelah selatan pasar Gajah. Lokasi ini mudah diakses, tempatnya berada di wilayah jalur pantura, tepatnya sekitar 100 meter dari jalur pantura jalan raya Demak-Kudus. Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak merupakan lembaga pendidikan islam swasta tingkat menengah yang berada dalam naungan Kementrian Agama, yang dikelola oleh pengurus yayasan yaitu Yayasan Islam Al Irsyad Al Mubarak. Mengedepankan tercapainya tujuan pendidikan nasional yaitu memajukan serta meningkatkan kecerdasan anak bangsa secara utuh dan menyeluruh, serta terwujudnya generasi muslim berakhlakul karimah, terampil dalam teknologi dan unggul dalam prestasi. Terdapat tiga jurusan diantaranya MIA (Matematika dan Ilmu Alam, IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial), dan IMM (Ilmu Bahasa dan Budaya), serta beberapa program keterampilan yaitu TAV (Teknik Audio Video), TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan), dan MM (Multimedia).

Dalam menunjang kenyamanan dan kemudahan dalam pembelajaran di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak dilengkapi dengan sarana prasarana yang memadai salah satunya Unit Kesehatan Sekolah (UKS), ruang ini sekaligus merangkap ruangan untuk guru BK yang tujuannya setiap terdapat siswi yang dilarikan ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) bisa di tangani dan diberikan perhatian khusus. Ruang Unit

Kesehatan Sekolah (UKS) disediakan untuk siswi yang sedang mengalami sakit terutama siswi yang mengalami dismenorea yang perlu segera ditangani baik secara farmakologi maupun non farmakologi, sudah terdapat beberapa perlengkapan khusus untuk siswi selama berada di ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS), yaitu terdapat tikar, kasur untuk beristirahat dengan nyaman, kotak obat yang telah diisi berbagai obat-obatan analgesik khususnya obat untuk meredakan nyeri saat dismenorea, minyak kayu putih, kompres hangat dan dingin serta masih banyak lagi. Sehingga dengan adanya guru BK di ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) lebih mempermudah untuk mengetahui siapa saja dan berapa banyak siswi yang mengalami gangguan dismenorea saat proses pembelajaran berlangsung sehingga dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengevaluasi supaya tidak menurunkan tingkatan prestasi yang sudah dicapai pada siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

Mayoritas Siswi di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak berhasil menorehkan prestasi di berbagai ajang bergengsi, banyak perlombaan yang diikuti siswi dan berhasil menjuarai beberapa perlombaan diantaranya 16 siswi menjuarai perlombaan olimpiade Sains Indonesia, kompetisi Literasi Indonesia, dan Olimpiade Numerasi Literasi Indonesia, dan ada beberapa guru yang berhasil meraih juara mendali perak dan perunggu dalam ajang bergengsi. Selain itu biasanya terdapat beberapa siswi yang dilaporkan oleh pihak guru mengalami gangguan aktivitas belajar pada saat jam pelajaran berlangsung bahkan ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruang unit kesehatan siswi (UKS) yang biasanya banyak

disebabkan oleh dismenorea, sehingga beberapa dari mereka mengalami penurunan nilai prestasi akademik.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Usia Saat ini, Usia Pertama Menstruasi, Sifat Menstruasi, dan Lama Menstruasi.

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Usia Saat Ini		
	16 tahun	9	10,7
	17 tahun	67	79,8
	18 tahun	7	8,3
	19 tahun	1	1,2
2	Usia Pertama Menstruasi		
	9 tahun	1	1,2
	10 tahun	1	1,2
	11 tahun	19	22,6
	12 tahun	35	41,7
	13 tahun	19	22,6
	14 tahun	7	8,3
	15 tahun	2	2,4
3	Sifat Menstruasi		
	Menetap	9	10,7
4	Hilang Timbul	75	89,3
	Lama Menstruasi		
	3	1	1,2
	5	3	3,6
	6	10	11,9
	7	49	58,3
	8	10	11,9
	9	3	3,6
	10	7	8,3
	12	1	1,2

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden dari 84 siswi yang diteliti, sebagian besar siswi saat ini berusia 17 tahun yaitu sebanyak 67 responden (79,8%). sedangkan sebanyak 35 responden (41,7%) mengalami haid pertama kali di usia 12 tahun. Mayoritas responden mengalami sifat nyeri hilang timbul, yaitu sebanyak 75 responden (89,3%),

sedangkan sebagian besar responden yaitu 44 responden (58,3%) mengalami lama menstruasi selama 7 hari.

b. Aktivitas belajar

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

No	Aktivitas Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak Terganggu	2	2,4
2	Terganggu	50	59,5
3	Sangat Terganggu	32	38,1
Total		84	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 84 responden, sebanyak 50 responden (59,5%) menunjukkan aktivitas terganggu pada saat mengalami dismenorea, sedangkan sebagian kecil yaitu 2 responden (2,4%) tidak merasakan gangguan dalam aktivitas belajarnya.

c. Tingkat Nyeri Dismenorea

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Dismenorea di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

No	Dismenorea	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Nyeri Ringan	3	3,6
2	Nyeri Sedang	37	44,0
3	Nyeri Berat	44	52,4
Total		84	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh bahwa pada saat menstruasi responden mengalami dismenorea dengan skala nyeri berat yaitu sebanyak 44 responden (52,4%), nyeri sedang dialami oleh 37 responden (44,0%), dan nyeri ringan hanya dirasakan oleh 3 responden (3,6%).

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

Variabel		Aktivitas Belajar			Total	P-value
		Tidak Terganggu N (2)	Terganggu n (50)	Sangat Terganggu n (32)		
Tingkat Nyeri	Nyeri Ringan	0 (0%)	11 (13,1%)	9 (10,7%)	20 (23,8%)	0,151 *
	Nyeri Sedang	2 (2,4%)	19 (22,6%)	16 (19,0%)	37 (44,0%)	
	Nyeri Berat	0 (0%)	20 (23,8%)	7 (8,3%)	27 (32,1%)	
	Total	2 (2,4%)	50 (59,5%)	32 (38,0%)	84(100 %)	

*Uji Kendall's tau b (Sumber : Data Primer 2022)

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebanyak 11 responden (13,1%) mengalami tingkat nyeri ringan dengan aktivitas belajar yang terganggu, 9 responden (10,7%) mengalami tingkat nyeri ringan dengan aktivitas sangat terganggu, dan tidak terdapat responden yang mengalami tingkat nyeri ringan dengan aktivitas belajar tidak terganggu.

Responden yang mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (22,6%) dengan aktivitas belajar terganggu, sedangkan sebanyak 16 responden (19,0%) mengalami nyeri sedang dengan aktivitas belajar sangat terganggu, dan 2 responden (2,4%) dengan aktivitas belajar yang tidak terganggu.

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 20 responden (23,8%) mengalami nyeri berat dengan aktivitas belajar terganggu,

sedangkan sebanyak 7 responden (8,3%) mengalami aktivitas belajar sangat terganggu, dan tidak terdapat nyeri sedang dengan aktivitas belajar tidak terganggu.

Dari hasil analisis yang didapatkan dari *uji kendall's tau b* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,151 ($>0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenorea dengan aktivitas belajar di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

C. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik usia responden saat ini paling banyak ditemukan pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 67 responden (79,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) didapatkan hasil sebanyak 61 responden (53%) yang berusia 17 tahun (Putri, 2017). Pada remaja dengan usia 16 dan 17 tahun biasanya lebih sering mengalami stress, dibandingkan dengan usia 14 tahun, seorang remaja yang memasuki bangku sekolah SMA sering kali mendapat tekanan kesulitan menyesuaikan diri dengan aktivitas sekolahnya, sehingga lebih memungkinkan untuk memiliki berbagai permasalahan baik di dalam maupun diluar sekolah yang dapat memunculkan rasa stressnya (Ju, Jones and Mishra, 2014).

Sebagian besar responden mengalami menarche dengan usia 12 tahun sebanyak 35 responden. Usia menarche sangat

bervariasi tergantung dari berbagai faktor. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyathi (2021), menyatakan bahwa sebanyak 88 responden (86,3) mengalami menarche pada usia 12-16 tahun (41,7%) (Widyathi, 2021). Usia menarche dikelompokkan menjadi <12 tahun cepat, 13-14 tahun tergolong normal dan lebih dari 15 tahun tergolong lama. Usia pertama kali menstruasi berpengaruh terhadap resiko lebih tinggi terjadinya dismenorea dibandingkan dengan wanita yang mengalami usia pertama menstruasi yang normal (Romlah and Agustin, 2020). Usia menarche dini <12 tahun yang mengalami dismenorea dapat disebabkan karena ketidak siapan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Usia menarche dini juga karena mendapatkan produksi hormon estrogen lebih banyak dibandingkan wanita lain pada umumnya (Prawirohardjo, 2018).

Mayoritas responden dengan dismenorea mengalami nyeri dismenorhea yang hilang timbul sebanyak 75 responden (89,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silaen (2019), yaitu didapatkan hasil bahwa responden lebih banyak mengalami nyeri menstruasi dengan kategori hilang timbul, dengan hasil bahwa dari 32 responden yaitu sebesar 4 responden (12,5%) mengalami nyeri menstruasi menetap sedangkan 28 responden (87,5%) mengalami nyeri menstruasi dengan kategori hilang timbul (Silaen *et al.*, 2019). Intensitas dismenorea dapat berubah-ubah baik dari durasi maupun rasa sakit yang dirasakan.

Nyeri yang dirasakan pada saat dismenorea bervariasi muncul dengan waktu yang berbeda, dan bisa terjadi selama menstruasi berlangsung. Gejala yang ditimbulkan seperti pusing, muntah, kecemasan, kelelahan, kemalasan, nafsu makan menurun, nyeri otot dan sendi, migrain, sakit kepala, yang nantinya akan berpengaruh terhadap segala aktivitas kehidupan sehari-hari. Sedangkan untuk siswa dapat berpengaruh pada aktivitas belajar yang terganggu sehingga mengakibatkan penurunan prestasi (Fernandez-Martinez et.al.,2020).

Responden yang mengalami lama menstruasi selama 7 hari sebanyak 49 responden (58,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Auliyani (2020), hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki lama menstruasi kategori normal ditemukan paling banyak dan paling sedikit kategori tidak normal yaitu dari 45 siswi terdapat 41 (91,11%) dengan lama menstruasi normal. Wanita dengan periode menstruasi yang lama, jumlah perdarahan yang banyak dan siklus menstruasi yang tidak teratur dapat beresiko terjadinya dismenorea (Auliyani, Fahrurazi and Hayati, (2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai tepat satu hari pertama menstruasi bulan berikutnya. Siklus menstruasi dari satu wanita dengan wanita lain berbeda-beda, yang artinya siklus menstruasi bervariasi yakni mulai dari 18 sampai 40 hari dan rata-rata 28 hari. Sementara itu siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan

lama hari menstruasi 3-7 hari, dan menurut perhitungan para ahli, wanita akan mengalami 500 kali menstruasi selama hidupnya (Sinaga, Saribanon, Suprihatin, *et al.*, 2017).

Menurut Sarwono (2011), lama menstruasi berpengaruh terhadap rasa sakit saat menstruasi atau disebut dengan dismenorea karena produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan menyebabkan dismenorea (Prawirohardjo, 2011).

b. Aktivitas Belajar

Siswi yang mengalami dismenorea mayoritas mengalami aktivitas belajar yang terganggu yaitu sebanyak 50 responden (59,5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Setiawan (2018), yaitu responden yang mengalami dismenorea mempengaruhi aktivitas belajarnya sebesar 40 responden (87%) dengan aktivitas belajar terganggu (Setiawan and Lestari, 2018).

Aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang menunjang keberhasilan siswa. Aktivitas ini merupakan kegiatan yang terjadi selama proses belajar, diantaranya adalah mendengar penjelasan guru, mencatat hal-hal penting, berdiskusi, bertanya, berani berpendapat, memberi saran, dan kritik, keaktifan dalam kegiatan dikelas, mengerjakan tugas, dapat menjawab pertanyaan guru, bisa bekerja kelompok dan bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan oleh guru (Djamaluddin, 2019).

Aktivitas belajar dapat terganggu dikarenakan banyak faktor dari faktor fisik dan faktor psikis, orang yang sedang belajar membutuhkan fisik yang sehat karena fisik yang sehat mempengaruhi seluruh jaringan yang ada di tubuh sehingga aktivitas belajar tidak rendah. Keadaan tubuh yang sedang sakit 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. Oleh karena itu agar seseorang dapat belajar dengan baik maka harus mengusahakan kesehatan dirinya (Hanum, 2019).

c. Tingkat Nyeri Dismenorea

Mayoritas responden diketahui paling banyak di dapatkan yaitu mengalami dismenorea dengan skala nyeri berat sebesar 44 responden (52,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum (2019), yaitu didapatkan hasil bahwa 57 responden (21,9%) mengalami dismenorea skala nyeri berat (Hanum, 2019).

Dismenorea biasanya terjadi sebelum menstruasi dimulai, karena tingkat prostaglandin meningkat di dinding rahim, nyeri biasanya akan mengalami penurunan sejalan dengan menurunnya kadar hormon prostaglandin, nyeri yang dirasakan seperti di remas-remas sebelum dan selama siklus menstruasi berlangsung pada perut bagian bawah sampai ke pinggang, disertai gejala mual, muntah, pusing dan lelah. Berdasarkan intensitas relative nyeri

dismenorea diklasifikasikan sebagai nyeri ringan, sedang, dan berat (Syafa, 2021).

Dismenorea ringan berlangsung sesaat tanpa adanya pembatasan aktivitas, tidak memerlukan penggunaan analgetik, dan tidak terdapat keluhan sistemik. Dismenorea sedang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, nyeri berlangsung selama 1-2 hari, nyeri menyebar di bagian perut bawah, diperlukan penggunaan analgetik untuk menghilangkan nyeri. Dismenorea berat, membuat keterbatasan aktivitas sampai tidak mampu melakukan aktivitas apapun, adanya keluhan sistemik seperti muntah, pusing, sakit kepala, bahkan sakit pinggang, sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan segera (Setiawan and Lestari, 2018).

Dismenorea berat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin berlebihan sehingga menyebabkan sangat nyeri dan kemungkinan dapat terjadi karena adanya kelainan pada organ genitalia dalam rongga pelvis sehingga seseorang yang mengalami dismenorea dengan nyeri berat sebaiknya melakukan pemeriksaan pada tenaga kesehatan agar diketahui penyebab dari terjadinya dismenorea berat (Sinaga *et al.*, 2017)

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsayd Gajah Demak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak.

Meskipun secara hasil tidak ada hubungan antara tingkat nyeri dismenorea dengan aktivitas belajar namun pada kenyataannya penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri ringan mengalami aktivitas belajar terganggu sebesar 11 responden (13,1%) hal ini tidak berbeda dengan siswi yang mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri berat yang juga mengalami aktivitas terganggu sebesar 20 responden (23,8%), yang artinya berapapun tingkat nyeri dismenorea yang dialami oleh siswi dapat berpengaruh terhadap aktivitas belajarnya.

Banyak hal yang dapat menghambat dan mengganggu aktivitas belajar diantaranya yaitu faktor eksternal dan internal biasanya terjadi pada lingkungan kelas yang tidak kondusif, pembelajaran yang tidak sesuai, kurikulum yang tidak relevan, kondisi sosial ekonomi yang kurang menguntungkan, masalah kesehatan, kurang percaya diri, masalah emosional dan perilaku, kecerdasan di bawah rata-rata, dan kesulitan memproses informasi

spesifik. Sehingga dapat dikatakan tidak ada faktor tunggal yang menyebabkan siswi mengalami kesulitan belajar (Muhaiba, 2020).

Selain itu karakteristik responden dengan usia yang sudah cukup matang juga mampu mempengaruhi pola pikir kita dalam menghadapi berbagai macam kondisi dan situasi terutama dalam menyikapi terjadinya aktivitas belajar yang terganggu, pada usia yang sudah cukup matang akan lebih berfikir rasional dibandingkan seseorang dengan usia yang masih muda (Putri, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastika (2019), menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 21 responden (53,8%) mengalami aktivitas belajar yang tidak terganggu, 7 responden (50,0%) mengalami nyeri sedang dengan aktivitas belajar terganggu, dan 3 responden (60,0%) mengalami nyeri berat dengan aktivitas belajar tidak terganggu, sehingga didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,005$ (0,834), maka dapat disimpulkan H_0 diterima H_1 ditolak tidak terdapat hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar remaja pada siswi SMAN 8 Surabaya (Prastika, sari, and Hardianto, 2019).

Dismenorea dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harinya khususnya aktivitas belajar di sekolah, aktivitas belajar di sekolah menjadi terganggu dan hal ini yang membuat mereka menjadi tidak masuk sekolah, selain itu kualitas hidup menjadi menurun. Sebagaimana contohnya seorang siswi yang mengalami dismenorea tidak dapat

berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Susanti, Utami and Lasri, 2018).

Dismenorea itu sendiri memiliki hubungan dengan aktivitas yang disebabkan oleh perangsang kuat kontraksi otot polos myometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus, yang dapat memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang hebat, yang menyebabkan aktivitas berkurang karena adanya nyeri (Anggreini Wakyu Prastika, 2019)

Intensitas nyeri setiap individu berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri dismenorea terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (Setiawan and Lestari, 2018).

Semakin berat tingkat nyeri dismenorea yang dialami seseorang maka akan semakin terganggu aktivitas belajarnya yaitu dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar, seperti tidak mampu mengikuti pembelajaran, penurunan keaktifan seperti presentasi dikelas menjadi kurang maksimal, ketidakmampuan untuk bertanya dan menjawab secara maksimal selama kegiatan pembelajaran berlangsung, dan akan berdampak lebih besar lagi apabila gejala tersebut dialami oleh siswi yang sedang menjalani ujian, hal ini

dapat disebabkan oleh beberapa faktor dari dismenorea tersebut diantaranya yaitu faktor endokrin, faktor penyakit, gaya hidup seseorang, usia menarche, dan aktivitas. Sedangkan semakin ringan tingkat nyeri dismenorea seseorang maka seseorang tersebut masih bisa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik walaupun merasakan nyeri menstruasi (Djamaluddin, 2019).

Menurut hasil penelitian Agboola (2019) di Sekolah Menengah Terpilih di Ibadan, Nigeria, didapatkan nyeri dismenorhea berhubungan dengan terganggunya aktifitas belajar pada siswi. Kegiatan sekolah yang terdampak adalah persentasi dikelas sebanyak 17,6%, partisipasi di kelas sebanyak 12,2%, aktifitas sosial sebanyak 10,9%, dan olahraga sebanyak 4,6%. Dismenorea berat dapat meningkatkan risiko absensi sekolah dengan $OR=4,2$ (95% CI : 1,7-9,9), sehingga disimpulkan siswi yang mengalami dismenorea berat berisiko 4,2 kali lebih tinggi untuk tidak hadir di sekolah dibandingkan yang tidak mengalami dismenorea berat (Agboola *et al.*, 2021).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian serupa sebelumnya yang mendapatkan hasil terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenorea dengan aktivitas belajar (Wati *et al.*, 2019), (Yani, Novianty and Fauziah, 2022), (Putri and Purnayanti, 2021), (Hanum, 2019). Menurut penelitian Yani (2022), pada remaja putri di desa Kemang, mayoritas responden sebanyak 64,3% mengalami aktivitas belajar tidak terganggu dengan dismenorea primer ringan, dan sebanyak 75,0% mengalami aktivitas belajar terganggu dengan dismenorea primer berat. Didapatkan nilai

OR=5,4 sehingga dapat disimpulkan bahwa yang mengalami dismenorea primer dengan kategori berat berisiko 5,4 kali mengalami aktivitas belajar terganggu dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami dismenorea primer kategori ringan (Yani, Novianty and Fauziah, 2022).

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar dapat terganggu dari banyak faktor baik psikis maupun fisik. Belajar membutuhkan fisik yang sehat, karena hal tersebut akan mempengaruhi seluruh bagian tubuh sehingga aktivitas belajar tidak rendah, keadaan sakit akan membuat tubuh cepat lemah, dan kurang bersemangat. Oleh karena itu agar dapat memiliki aktivitas yang baik, seseorang harus menjaga diri agar memiliki fisik dan psikis yang sehat. Selain itu usia yang sudah matang juga dapat mempengaruhi kita dalam menyikapi bagaimana kita mencegah dan menangani dismenorea agar tidak berdampak pada aktivitas belajar.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Saat proses pengambilan data penelitian, peneliti hanya melakukannya dalam kurun waktu 1 hari, sehingga kurang maksimal dan siswi tidak kondusif.
2. Penelitian ini sangat subjektif, karena hanya berdasarkan pengisian kuesioner dan tidak melakukan pemeriksaan fisik secara langsung pada tiap responden, sehingga kedepannya bisa di cocokkan dengan gejala yang terlihat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mayoritas siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak, saat ini berusia 17 tahun sebanyak (79,8%), sedangkan sebanyak (41,7%) mengalami haid pertama kali di usia 12 tahun, dengan sifat menstruasi yang hilang timbul sebanyak (89,3%), dan sebanyak (58,3%) mengalami menstruasi selama 7 hari.
2. Mayoritas siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak mengalami gangguan aktivitas belajar sebanyak (59,5%).
3. Mayoritas siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak mengalami nyeri berat (52,4%).
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan tingkat nyeri dismenorea terhadap aktivitas belajar di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak, yaitu dengan nilai *p-value* sebesar 0,151 ($>0,05$).

B. Saran

1. Bagi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak
Disarankan bagi instansi pendidikan agar meningkatkan pengetahuan, memberi penyuluhan dan konseling bagi siswi tentang kesehatan reproduksi wanita khususnya yang berhubungan dengan dismenorea, memberi dukungan, semangat, dan perhatian serta dari guru BK memfasilitasi adanya UKS yang memadai dengan disediakan berbagai obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dismenorea, minyak kayu putih, kompres hangat, dan kasur yang nyaman untuk

beristirahat. Karena dismenorea tidak bisa dipandang sebelah mata, dismenorea harus segera ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat.

2. Bagi Siswi Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak

Diharapkan siswi memperbanyak pengetahuan mengenai dismenorea, menjaga pola keseharian yaitu dengan selalu menjaga pola makan yang bergizi seimbang, menjaga personal hygiene dengan cara selalu memperhatikan kebersihannya supaya dapat meminimalisir terjadinya dismenorea.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan variabel-variabel berbeda yang berhubungan dengan dismenorea, seperti hubungan status gizi dengan dismenorea, upaya penanganan dismenorea, serta menggunakan metode yang lebih lengkap dan observasi sehingga penelitian yang dilakukan dapat menambah literatur dan bermanfaat bagi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agboola DMF, Olutoyin O, Goodman. (2019) 'Dysmenorrhea and Its Effects on School Absenteeism and School Activities Among Adolescents in Selected Secondary Schools in Ibadan, Nigeria', *Nigerian Medical Journal*, 58(4).
- Agarwal SK, Chapron C, Giudice LC, Laufer MR, Leyland N, Missmer SA, Singh SS, T. H. (2019) 'Clinical Diagnosis Of Endometriosis: A Call To Action. *Am J Obstet Gynecol*', *Pubmed*], 4(354).
- Angelina (2018) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak', *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 5(1), Pp. 1–10.
- Anggreini Wakyu Prastika, G. M. S. & G. H. (2019) 'Hubungan Dismenorea Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi SMAN 8 Surabaya.', *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 3(2), Pp. 1–7.
- Anita. (2015) . 'Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di SMA Al Huda Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan 2014.', *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), P. 7.
- Anita Misliani, Mahdalena, S. F. (2019) 'Penanganan Dismenore Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi.', *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), P. 10.
- Arianti. (2018) 'Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswi.', *Jurnal Kependidikan*, 12(2), Pp. 117-134.
- Aris, G & Wenny, A. (2021) No Title.
- Asmadi. (2008) 'Konsep Dasar Keperawatan' Jakarta: E.A. Mardella.
- Aspian. (2018) 'Menumbuhkan Motivasi Belajar dalam Rangka Perbaikan Hasil Belajar Peserta Didik' Sautut Tarbiah
- Auliyani, D. I., Fahrurazi, D. H. And Hayati, R. (2020) 'Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Man Kota Banjarbaru'.
- Djamaluddin, A. (2019) *Belajar Dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.*
- Ferries Rowe, Et. All. (2020) 'primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy', *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), pp. 1047-1058.
- Fitri, H. N. And Ariesthi, K. D. (2020) 'Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi Diii Kebidanan', *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 3, Pp. 1–6.

- Fitria, Lestari, N. And Miftakhul'Ulum, W. (2020) 'Analisis Bentuk Kedisiplinan Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Belajar R Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Iv Sdn I Gondosuli Gondang', *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 5(2), Pp. 318–329.
- Gunawati, A & Nisman, W.A. (2021). " Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta". *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), pp 8-10, ISSN 2621-461X.
- Hamdiyah (2020) 'Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap', *Madu Jurnal Kesehatan*, 9(1), Pp. 1–9.
- Handayani, R. (2022) 'Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Rantauprapat Tahun 2021', *GENTLE BIRTH*, 5, Pp. 1–10.
- Handayani, R., Hutomo, C. S. And Kartikasari, N. D. (2022) *Dasar Kesehatan Reproduksi. 1st Edn. Edited By R. Watrianthos. Medan: Yayasan Kita Menulis.*
- Hanum, D. F. (2019) 'Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik 2018', *SURYA*, 11(1), Pp. 5–7.
- Hastono (2016) *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: Rajawali Press.*
- Hawker, G, A Mian, S, Kendzerska, T, French, M. (2011) 'Measure Of Adult Pain. American. Measure Of Pathology And Symptoms', 63(11).
- Herawati, R. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian', *Prodi D III Kebidanan UPP.*
- Hurlock, Elizabeth B. (2011) 'Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan , Jakarta: Erlangga.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E. And Purwaningroom, D. L. (2017) 'Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo', *Indonesian Journal For Health Sciences*, 1(2), Pp. 1–7.
- Ju, H., Jones, M. And Mishra, G. (2014) 'The Prevalence And Risk Factors Of Ysmenorrhea *Epidemiologic Reviews*', 36(1), Pp. 110–113.
- Judha, D. (2012) *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Kelly, T. (2015) *Rahasia Alami Meringankan Sindrom Pramenstruasi. Jakarta: Erlangga.*

- Larasati, T. And Alatas, F. (2016) 'Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja', *Majority*, 5, Pp. 1–6.
- Lly, H. (2021) 'Perkembangan Jiwa Beragama Pada Anak, Remaja Dan Orang D E Wasa', *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 5(1), Pp. 1--20.
- Mabruroh, U., Sunarsih, D. And Mumpuni, A. (2020) 'Analisis Kesulitan Belajar Muatan Matematika Kelas IV SD Tahfidzul Qur'an Darul Abror.', *Jurnal Ilmiah Kontekstual.*, 2(1), P. 12.
- Marjoribanks J, Proctor M, Farquhar C, D. R. (2010) 'Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs For Dysmenorrhoea.', *Pubmed*, 20(1).
- Martí'Nez, E. F. 'Ndez, Zafra, M. 'A D. O. And Ferna 'Ndez, M. 'A L. P. (2018) 'Lifestyle And Prevalence Of Dysmenorrhea Among Spanish Female University Students', *PLOS ONE*, Pp. 3–11.
- Mirdanda, A. (2019) *Mengelola Aktivitas Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. 1st Edn. Kalimantan Barat: PGRI Provindi Kalbar.
- Mrugacz, G. Et Al. (2013) *Etiopathogenesis Of Dysmenorrhea*, *Pubmed Central*.
- Nagy, H. And Khan, M. A. (2021) *Dysmenorrhea*. *Stat Pearls*, *Pubmed Central*.
- Ningsih, Eka Sarofah., E. Al. (2021) *Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Nirwana, A. B. (2011) *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo. S. (2012) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrahani, F. (2014) 'Metode Penelitian Kualitatif Dala Penelitian Pendidikan Bahasa', In. Surakarta.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S. And Fitriany, E. (2021) 'Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres, Dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman', *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3, Pp. 1–8.
- Nursalam. (2008) 'Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. (Edisi Kedua)', In Salemba Medika. Jakarta.
- Nuryadi, D., Muttalib, A. And Jaya, A. (2017) 'Peranan Sistem Informasi Manajemen (Sim) Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Jaya Abadi Cabang Makassar', *Jurnal Profitability Fakultas Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), P. 20.
- Octavia, S. (2020) *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.

- Oktaviana, N. & (2019) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi.', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 5(2), P. 14.
- Prawirohardjo, S. (2011) *Ilmu Kandungan*. 3rd Edn. Jakarta.
- Prawirohardjo, S. (2011) *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2018) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pulungan, P. W. Et Al. (2020) *Ilmu Obstetri Dan Ginekologi Untuk Kebidanan*. Edited By A. Rikki. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Putri, D. M. F. S. And Purnayanti, P. (2021) 'Hubungan Desminorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Tabanan Tahun 2020', *Jurnal Medika Usada*, 4(1), Pp. 12–16.
- Putri, D. M. F. S. And Putri, P. (2021) 'Desak Made Firsia Sastra Putri', *Jurnal Medika Usada*, 4(1), Pp. 12–16.
- Rais, M. R. (2022) 'Jurnal Pendidikan Dan', 12(40), Pp. 40–47.
- Reeder, Martin And Griffin (2013) *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi, Dan Keluarga*. 1st Edn. Jakarta: EGC.
- Rifki, D. (2016) . 'Hubungan Paparan Asap Rokok Lingkungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer .', *Jurnal Kesehatan Andalas.*, 5(3), P. 5.
- Sanday, D. S., Viantika, K. And Adkhanasari, D. N. (2019) 'Hubungan Intensitas Nyeri Disminore Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Di Sman 1 Banguntapan Yogyakarta', *Jurnal Cakrawala Promkes*, 1(2), Pp. 49–56.
- Saputra, A. Et Al. (2021) 'Hubungan Disminore Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Siswi Kelas X Dan Xi Sma N Rancakalong', *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), Pp. 246–252.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. And Aini, N. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Disminore Primer)', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7, Pp. 1–6.
- Sardiman (2012) *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, M. R. (2019) 'Gambaran Derajatdismenorea(Nyeri Haid)Dan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri Usia13-15 Tahun Di Smpn 2 Tembilahan Hulu', *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, 2, Pp. 1–8.

- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014) *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. CV Sagung Seto.
- Setiawan, S. A. And Lestari, L. (2018) 'Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung.', *Jurnal Delima Harapan*, 8, Pp. 1–8.
- Silaen, R. M. A. Et Al. (2019) 'Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar', *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), Pp. 1–6.
- Silviani, Y. E., Karaman, B. And Septiana, P. (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea', *Journal Of Midwifery*, 1(1), Pp. 31–37.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Et Al. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 1st Edn. Jakarta.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, Suprihatin Nailus, Et Al. (2017) No Title. 1st Edn. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Siyoto, S. (2015) 'Dasar Metodologi Penelitian.', In. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Smeltzer and Bare. (2013) 'Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. (Edisi Delapan)', Jakarta: EGC.
- Soetjningsih (2012) *Tumbuh Kembar Remaja & Permasalahannya Cetakan Kedua*. CV Agung S. Jakarta.
- Soleh, Z. A. (2015) 'Karakteristik Habitat Penelusuran Penyu Sisik (*Erermochelys Imbricata*) Dipulau Karimunjawa', In Skripsi. Jurusan Biologi MIPA Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Sugiyono (2012) 'Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.', In. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013) 'Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.', In. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2017) 'Statistika untuk Penelitian .', In. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2018) 'Metodelogi Penelitian Kuantitatif, In. Bandung: Alfabeta.
- Suharni, & Purwanti. (2018) 'Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.', *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), Pp. 132-143.
- Suryabrata, S. (2014) 'Psikologi Pendidikan', In. Bandung.
- Susanti, R. D., Utami, N. W. And Lasri (2018) 'Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Mts Muhammadiyah 2 Malang', *Nursing News*, 3(1), Pp. 144–152.

- Tambayong, J. (2000) *Patofisiologi Keperawatan*. 1st Edn. Edited By M. Ester. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Taqiyah, Y., Jama, F. And Najihah (2022) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, Pp. 1–5.
- Tjokoprawiro, B. A., Akbar, M. I. A. And Hendarto, H. (2020) *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Tomlinson, D, Baeyer, C, L, Stinson, J, N, Sung, L. (2010) 'A Systematic Review Of Faces Scales For The Self-Report Of Pain Intensity In Children', *Pediatrics*, 126(5).
- Wahid, F. S., Purnomo, M. A. And Ulya, S. M. (2020) 'No Title', *Jurnal Ilmiah Kontekstual*, 2(1), P. 6.
- Wariyah, D. (2019) 'No Titlefaktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018.', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1).
- Wati, I. R. Et Al. (2019) 'Hubungan Dimenorea Dengan Aktivitas Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Peterongan Kabupaten Jombang', *Media Pendidikan Keperawatan*, 1(3), Pp. 13–28.
- Widoyoko, E. P. (2012) *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wisyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A. And Prihatiningsih. D. (2021) 'Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), Pp. 1746-1756.
- Wirenviona, R. And Riris, C. (2020) *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. 1st Edn. Edited By I. Hariastuti. Surabaya: Airlanggauniversity Press.
- Yani, E. S., Novianty, K. And Fauziah, N. A. (2022) 'Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Kemang', *Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Kemang*, 2(2), Pp. 118–126.