

HUBUNGAN DISMENORE DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN TAKHASHUSH DINIYAH KAMPUNG BARU

*The Relationship Between Dysmenorrhea and Learning Activities in
Female Adolescents at the Takhashush Diniyah Boarding School, Kampung
Baru*

Mukarramah^{*1}, Istiqamah², Yayuk Puji Lestari³, Novalia Widia Ningrum⁴

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

*mukarramahh024@gmail.com;istiqamah25@yahoo.co.id;yayuk.pujilestari2022@gmail.com;novalia.wi
diya@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri (kram perut) dan Dismenore merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Mereka yang mengalami dismenore pada saat menstruasi akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas dalam pembelajaran sekolah. Seorang siswi yang mengalami dismenore tentunya akan merasa terganggu aktivitas belajar mereka disekolah bahkan tidak jarang hal ini juga membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah. Mengetahui hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri dipondok pesantren takhashush diniyah kampung baru. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional* dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner. Hasil Penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami dismenore sedang sebanyak 22 orang (35,5%) dan yang mengalami aktivitas terganggu sebanyak 23 orang (37,1%). Dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *statistic chi-square* dan didapatkan nilai $p = 0,003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri di Pondok Pesantren Takhashush Diniyah Kampung Baru.

Kata kunci: Aktivitas Belajar, Dismenore, Remaja

Abstract

Dysmenorrhea is a physical disorder in the form of pain (abdominal cramps) and Dysmenorrhea is pain before, during, and after menstruation. This disorder usually begins to occur 24 hours before menstrual bleeding and can be felt 24-36 hours. These cramps are mainly felt in the lower abdominal area radiating to the back or the inner surface of the thighs. Those who experience dysmenorrhea during menstruation will limit their daily activities, especially activities in school learning. A student who has dysmenorrhea will certainly feel disturbed by their learning activities at school even not infrequently this also makes them absent or unable to enter school. Knowing the relationship between dysmenorrhea and learning activities in young women at the takhashush diniyah Islamic boarding school in Kampung Baru. The method used in this study is quantitative with Cross Sectional design and sampling technique using accidental sampling technique. Data collection instrument using questionnaire. The results showed that most adolescent girls experienced moderate dysmenorrhea as many as 22 people (35.5%) and those who experienced

impaired activities as many as 23 people (37.1%). In this study using chi-square statistical test analysis and obtained a value of $p = 0.003$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between dysmenorrhea and learning activities in adolescent girls at the Takhshush Diniyah Islamic Boarding School in Kampung Baru.

Keywords: *Learning Activities, Dysmenorrhea, Adolescence*

PENDAHULUAN

Gangguan pada saat menstruasi adalah masalah utama pada wanita yang akan berpengaruh pada aktivitas kesehariannya dan menyebabkan kecemasan, akibat yang ditimbulkan dari gangguan menstruasi yaitu waktu lebih banyak digunakan untuk beristirahat dan konsentrasi belajar terganggu, motivasi belajar menurun karena ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan pada saat menstruasi tersebut yaitu dismenore, oligomonore, menoragia dan metroragia, dismenore merupakan suatu permasalahan utama yang dialami wanita pada saat terjadi menstruasi menurut larasati dan alat dalam (Shafa et al., 2021).

Mereka yang mengalami dismenore pada saat menstruasi akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas dalam pembelajaran sekolah. Seorang siswi yang mengalami dismenore tentunya akan merasa terganggu aktivitas belajar mereka disekolah bahkan tidak jarang hal ini juga membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah (Saputra et al., 2021).

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Dismenore masih menjadi masalah kesehatan wanita, padahal tingkat derajat nyeri seseorang berbeda, sehingga dismenore ini adalah bukan masalah yang serius jika seseorang mengetahui dan dapat menyikapi dengan baik (Salamah., 2019).

Dismenore merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri (kram perut) dan Dismenore merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha (Marni., 2022). Terdapat dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer mengacu pada rasa sakit tanpa penyakit panggul patologik yang jelas dan hampir selalu terjadi pertama kali pada wanita 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka menjadi tetap. Dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi panggul patologik yang mendasarinya dan lebih sering terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 20 tahun (Kojo et al., 2021).

Menurut Lowdermilk et al dalam (Indah & Susilowati, 2022) dismenore ini dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan analgesik, khususnya obat Non-steroidal Anti Inflammatory Drug (NSAID) yang dapat meredakan nyeri. ringan diperut (effeurage massage), TENS, akupresure, akupuntur, aromaterapi, olahraga secara teratur, herbal untuk meningkatkan gizi.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Angka kejadian di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka dismenore di Indonesia pada tahun 2021 juga tidak kalah tinggi dibanding dengan negara lain di dunia. Di Indonesia kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dikalangan perempuan usia produktif (Riniasih et al., 2023).

Di Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2018 remaja yang mengalami dismenore didapatkan sebanyak 70,9% remaja yang mengalami dismenore. (Marni., 2022), Ada beberapa penelitian mengenai kejadian dismenore di kabupaten banjar, antara lain penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Martapura, diperoleh prevalensi kejadian dismenore sebanyak 63,2% (Sofia & Fathur., 2019) dan penelitian yang dilakukan (Wulandari., 2019) di SMP darul hijrah putri martapura diperoleh prevalensi kejadian dismenore sebanyak 68,8 %,dan menurut penelitian di SMA

Negeri 2 Banjarbaru, diperoleh prevelensi kejadian dismenore sebanyak 79,8% (Oktaviani & Dewi., 2021).

Dari informasi yang peneliti dapatkan di pondok pesantren takhashush diniyah memiliki total santri sebanyak 353 orang dan santriwati sebanyak 500 orang, dismenore merupakan penyebab utama santriwati absen dari pembelajaran dan dirawat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) remaja putri mengeluh nyeri haid pada saat menstruasi sehingga tidak bisa mengikuti pembelajaran yang berlangsung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Pondok Pesantren takhashush diniyah Kampung Baru pada 9 mei 2023 didapatkan data jumlah remaja putri madrasah aliyah yaitu 164 orang dan 9 dari 10 orang remaja putri mengalami nyeri perut bagian bawah ketika menstruasi dengan berbagai intensitas tingkat nyeri, dan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagian dari remaja pada saat menstruasi mengaku aktivitas belajar terganggu ketika sedang nyeri haid, Berdasarkan fenomena tersebut peneliti akan meneliti lebih dalam mengenai hubungan dismenore terhadap aktivitas belajar remaja putri di pondok pesantren takhashush diniyah kampung baru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Rancangan penelitian dengan desain cross sectional sampel penelitian ini diperoleh menggunakan teknik accidental sampling yaitu mengambil responden secara kebetulan ada ditempat sesuai dengan konteks penelitian untuk dijadikan sampel (Notoatmodjo., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

No	Karakteristik umur remaja putri	F	P
1	15 tahun	17	27,4
2	16 tahun	31	50
3	17 tahun	12	19,4
4	18 tahun	2	3,2
	Total	62	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 orang responden, remaja putri dengan umur 15 tahun sebanyak 17 orang (27,4%), umur 16 tahun sebanyak 31 orang (50%) , umur 17 tahun sebanyak 12 orang (19,4%) dan umur 18 tahun sebanyak 2 orang (3,2%).

Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Kelas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelas Responden

No	Karakteristik Kelas Remaja Putri	F	P
1	X	11	17,7
2	XI	28	45,2
3	XII	23	37,1
	Total	62	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelas X sebanyak 11 orang (17,7%), Kelas XI sebanyak 28 orang (45,2%), dan kelas XII sebanyak 23 orang (37,1%) dengan total keseluruhan 62 orang responden.

Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Gejala Dismenore

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gejala Dismenore

No	Karakteristik Gejala Dismenore	F	P
1	Ringan	21	33,9
2	Sedang	22	35,5
3	Berat	19	30,6
	Total	62	100

Hasil Penelitian didapatkan 21 orang (33,9%) remaja putri mengalami Dismenore ringan, 22 orang (35,5%) remaja putri mengalami dismenore sedang, dan 19 orang (30,6%) mengalami dismenore berat dengan total keseluruhan 62 orang responden.

Aktivitas Belajar Remaja Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar

No	Aktivitas Belajar	F	P
1	Tidak Terganggu	19	30,6
2	Terganggu	23	37,1
3	Sangat Terganggu	20	32,3
	total	62	100

Hasil Penelitian menunjukkan 19 orang (30,6%) orang remaja putri merasa tidak terganggu ketika aktivitas belajar, 23 orang (37,1%) merasa terganggu ketika aktivitas belajar, dan 20 orang (32,3%) remaja putri sangat terganggu ketika melakukan aktivitas belajar.

Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan tabulasi silang antara dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri, sebagai berikut :

Tabel 5. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar di Pondok Pesantren Takhashush Diniyah Kampung Baru

Dismenore	Aktivitas Belajar			Total
	Tidak Terganggu	Terganggu	Sangat Terganggu	
Ringan	12	5	4	21
Sedang	5	12	5	22
Berat	2	6	11	19
Total	19	23	20	62

Dari tabel dapat dilihat bahwa data terbanyak yang diperoleh adalah dismenore sedang dengan aktivitas belajar terganggu sebanyak 12 orang (19,4%), dan dismenore ringan aktivitas tidak terganggu sebanyak 12 orang (19,4%) dan dismenore berat dengan aktivitas sangat terganggu sebanyak 11 orang (17,7%).

B. Pembahasan

Dismenore

Hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 62 responden mayoritas remaja yang mengalami dismenore sedang sebanyak 22 orang (35,5%). Dari hasil penelitian diketahui bahwa remaja yang paling banyak mengalami dismenore dengan rentan usia 15- 16 tahun, kelompok usia ini merupakan periode transisi dari masa anak kemasa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan, fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 tahun sampai 16 tahun bahkan 17 tahun, tergantung berbagai faktor. Pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah dismenore (Martinus., 2022).

Aktivitas belajar

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas remaja putri yang mengalami aktivitas terganggu sebanyak 23 responden (37,1%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja mengalami gangguan pada saat belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Shafa et al., 2021) mayoritas remaja merasa aktivitas belajar terganggu sebanyak 25 orang (55,6%) Aktivitas belajar adalah suatu kegiatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung sebagai proses pembelajaran berlangsung sebagai penunjang keberhasilan pada saat proses pembelajaran. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar yaitu faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam siswa, misalnya disiplin belajar, kondisi fisiologis (keadaan fisik yaitu kesehatan) kelelahan, kondisi psikologis (kecerdasan, bakat, minat, motivasi). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar siswa misal faktor lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. (Kartono., 2016).

Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar

Dari Hasil Penelitian dapat dilihat ada hubungan yang bermakna antara dismenore dengan aktivitas belajar. Responden dengan derajat nyeri yang ringan sebagian besar tidak mengalami gangguan aktivitas belajar, responden dengan derajat nyeri sedang sebagian besar merasa terganggu aktivitas belajar dan responden dengan derajat nyeri yang berat mengalami aktivitas sangat terganggu. Hasil penelitian ini dapat dibuktikan berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p < 0,003$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri dipondok pesantren takhashush diniyah kampung baru.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri di Pondok Pesantren Takhashush Diniyah Kampung Baru.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan mengenai penanganan dismenore agar remaja putri dapat mengelola nyeri haid tanpa mengganggu aktivitas belajar.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pola hidup sehat, seperti olahraga teratur dan manajemen stres, untuk membantu mengurangi dismenore sehingga aktivitas belajar tetap optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan meneliti faktor lain seperti pola tidur, asupan gizi, atau tingkat stres yang dapat memengaruhi hubungan antara dismenore dan aktivitas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465.
- Kartono, F. (2016). the Relationship Between Dysmenorrhea and Learning Activities Among Female Student At Sman 22 Makassar. *Digilibadmin.Unismuh.Ac.Id*. https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/15135-Full_Text.pdf
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429.
- Marni. (2022). *faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja siswi usia 16-19 tahun*. 6(2), 1–23.
- Martinus, F. D. (2022). *Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru*. 10(1), 12–27.

- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2021). *Dismenore primer dan faktor gizi yang mempengaruhi primary dysmenorrhea and faktor affect nutrition*. 13(November), 85–94.
- Riniasih, W., K yesita, R., & Pertiwi, L. indah. (2023). *Efektifitas Aromaterapi Lemon Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Jepon*. 8(1), 62–69.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127.
- Saputra, A., Khasanah, U., Hayati, S., & Susilawati, S. (2021). *Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong*.
- Shafa, L., Triana, N., & Haniyah, S. (2021). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Praktik Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. *Jurnal Surya*, 11(01), 5–7.
- Sofia, S., & Fathur, F. (2019). Asupan Kalsium Dan Magnesium Serta Akfititas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 2(1), 12–22.
- Wulandari, W. (2019). *Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore*