



## Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023

**Selvina Widianti**

Universitas Indonesia Maju

**Irma Herliana**

Universitas Indonesia Maju

**Saiful Gunardi**

Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : [widiantiselvina@gmail.com](mailto:widiantiselvina@gmail.com)

**ABSTRACT.** Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not based on a pathological condition. Female students who experience primary dysmenorrhea will certainly feel that their learning activities are disrupted, and this often results in them being absent or unable to attend school. This research aims to determine the relationship between primary dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur, West Java in 2023. The type of research is quantitative with a cross sectional design. The population is all 38 female students of Bina Putra Nugraha Vocational School. The sampling technique uses nonprobability sampling with a total sampling technique. The data analysis used was univariate and bivariate using the Spearman's Rank Correlation Coefficient test. Based on data analysis, the results obtained were from 38 respondents, the largest distribution of respondents were female students who experienced moderate pain during menstruation, namely with a frequency of 23 respondents (60.5%), and mild pain with 15 respondents (39.5%). while the results of learning activities showed that the majority of respondents were female students whose learning activities were disrupted due to the impacts caused by primary dysmenorrhea with a frequency of 33 respondents (86.8%) being disturbed. From the results of the Spearman rank correlation test, it can be seen that the value of  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ). The results of the correlation coefficient show that there is a relationship between primary dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur, West Java in 2023. Therefore, the proposed hypothesis means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Keywords:** Learning Activities, Primary Dysmenorrhea

**ABSTRAK.** Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis. Siswi yang mengalami dismenore primer tentunya akan merasa terganggu aktivitas belajarnya bahkan tidak jarang hal ini juga membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan dismenore primer dengan aktivitas belajar siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi adalah semua siswi SMK Bina Putra Nugraha yang berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik total sampling. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Koefisien Korelasi *Spearman's Rank*. Berdasarkan analisa data diperoleh hasil yaitu dari 38 responden, distribusi responden terbanyak adalah siswi yang mengalami rasa nyeri sedang pada saat menstruasi yaitu dengan frekuensi 23 responden (60.5%), dan nyeri ringan sebanyak 15 responden (39.5%). sementara hasil dari aktivitas belajar menunjukkan responden terbanyak adalah siswi dengan aktivitas belajarnya terganggu akibat dampak yang disebabkan dismenore primer dengan frekuensi sebanyak 33 responden (86.8%) Terganggu. Dari hasil uji korelasi *rank spearman* dapat diketahui hasil nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Hasil koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas belajar siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata Kunci :** Aktivitas Belajar, Dismenore Primer

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu, yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, sering disebut sebagai masa pubertas. Pada tahap ini, remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, yang menyebabkan berbagai perubahan baik dari segi fisik, psikologis, emosional, maupun sosial. (Rahayu *et al.*, 2018). Pada masa pubertas, remaja perempuan akan mengalami menstruasi sebagai salah satu tanda perkembangan biologis yang normal, biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Menstruasi adalah proses keluarnya darah haid dari vagina, yang terjadi ketika sel telur tidak dibuahi. Dismenore, yang merupakan nyeri menstruasi, adalah keluhan umum yang dirasakan oleh banyak perempuan saat menstruasi. Hampir semua perempuan akan merasakan dampak dari dismenore, seperti ketidaknyamanan yang dirasakan selama periode tersebut, disertai dengan rasa sakit yang kadang tidak tertahankan, seperti kram di bagian perut bawah yang menjalar hingga ke bagian punggung. Gejala lain yang mungkin muncul termasuk pusing, sakit badan, mual, bahkan pingsan, yang semuanya dapat mengganggu aktivitas harian mereka. (Lestari, 2013).

Permulaan siklus menstruasi dimulai dengan terjadinya perdarahan pada hari pertama dan berakhir sebelum menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normal terjadi dalam rentang antara 21 hingga 35 hari, meskipun sekitar 10-15% wanita memiliki siklus sekitar 28 hari. Dismenore diklasifikasikan berdasarkan jenisnya menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder, yang masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Dismenore primer terjadi 6-12 bulan setelah menstruasi pertama, sementara dismenore sekunder dapat terjadi kapan saja setelah menstruasi pertama dan sering muncul pada usia 20-30 tahun. (Nurwana *et al.*, 2016)

Angka kejadian dismenore di seluruh dunia sangat tinggi, dengan lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Pada beberapa kasus, rasa sakit yang tidak tertahankan dapat memengaruhi hingga 50% aktivitas harian mereka pada usia produktif, dan bahkan mencapai 85% pada remaja putri usia belasan tahun (Hari & Hyati 2020). Menurut WHO rata-rata terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat yaitu 54,9%. (Agustin & Ningtyas, 2027). Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Dari angka tersebut, dismenore primer mencapai 54,89%, sementara dismenore sekunder mencapai 9,36% (Devita *et al.*, 2022). Mardiansyah, Riki. (2021) menyatakan bahwa terdapat data puskesmas Cianjur kota pada tahun 2020 terdapat 95 kasus dismenore dari 11 desa yang mencakup wilayah kerja Puskesmas Cianjur kota.

Nyeri haid atau dismenore sangat berpengaruh pada penurunan kualitas hidup perempuan, sehingga mereka tidak bisa melakukan kegiatan seperti biasanya, tidak masuk sekolah, kuliah dan bekerja. Remaja putri yang mengalami dismenore menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran mereka disekolah, sehingga menyebabkan penurunan kualitas belajar, penurunan konsentrasi dan penurunan prestasi akademik. Saputra *et al.*, (2021) Menyatakan bahwa siswi yang mengalami dismenore primer tentu akan merasa terganggu dalam aktivitas belajarnya, bahkan tidak jarang hal ini membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah.

Nyeri haid atau dismenore dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ada riwayat keluarga, usia, IMT ( Indeks Masa Tubuh ), stress, status gizi, pola makan tidak sehat, pola tidur tidak baik dan kebiasaan olahraga. Faktor yang sering diteliti terkait dengan kejadian aktivitas belajar siswi. Nurfadillah *et al.*, (2021) Mengungkapkan bahwa hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beberapa variabel. Pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kejadian dismenore primer. Kedua, terdapat hubungan antara paparan asap rokok dan kejadian dismenore primer. Selain itu, ada juga hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore primer. Terakhir, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara riwayat keluarga dan kejadian dismenore primer.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputra *et al.*, (2021), ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore sedang, yaitu sebanyak 44 orang (61,1%). Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 44 orang (61,1%) mengalami gangguan dalam aktivitas belajar akibat dismenore yang dirasakan. Namun, pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khairunnisa *et al.*, (2016), hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik berat (40,5%) dan tingkat nyeri haid ringan (82,4%). Selain itu, tidak ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri haid berdasarkan penelitian tersebut.

Aktivitas belajar merupakan keterlibatan seseorang dalam berbagai aspek seperti sikap, pikiran, dan perhatian dalam proses pembelajaran. Hal ini merupakan faktor penting dalam kesuksesan proses belajar mengajar, di mana individu memperoleh manfaat dari partisipasi dalam kegiatan tersebut. Pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid, partisipasi dalam kegiatan pembelajaran dapat mengganggu aktivitas belajar mereka secara signifikan. Mereka mungkin kehilangan semangat, mengalami penurunan konsentrasi, dan kesulitan untuk memusatkan perhatian. Bahkan, beberapa di antara mereka mungkin menemui kesulitan yang cukup besar untuk hadir di sekolah. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap

penerimaan dan pemahaman materi yang disampaikan oleh guru selama proses pembelajaran.. (Rohmat, dalam Saputra *et al.*, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Nyeri Haid dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Di SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan metode kuantitatif dan desain cross-sectional. Populasi yang diteliti adalah seluruh siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat pada tahun 2023 yang berjumlah 38 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability* sampling dengan teknik total sampling, di mana semua anggota populasi diambil sebagai sampel penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

- a. Gambaran Dismenore Primer Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023

**Tabel 4 1 Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Pada Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023**

Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	15	39.5%
Nyeri Sedang	23	60.5%
Total	38	100.0%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 (39.5%), dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 23 (60.5%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 23 (60.5%).

- b. Gambaran Dismenore Primer Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023

**Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar Pada Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023**

Aktivitas Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Terganggu	5	13.2%
Terganggu	33	86.8%
Total	38	100.0%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.2, terdapat 5 responden (13,2%) yang tidak mengalami gangguan dalam aktivitas belajar, sementara 33 responden (86,8%) mengalami gangguan dalam aktivitas belajar. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden, yakni sebanyak 33 orang (86,8%), mengalami gangguan dalam aktivitas belajar.

## 2. Analisa Bivariat

- a. Hubungan Dismenore Primer dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023

**Tabel 4 2 Hubungan Dismenore Primer dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023**

		Correlations	
		Dismenorea Primer	Aktivitas Belajar
Spearman's rho	Dismenore Primer	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002
		N	38
	Aktivitas Belajar	Correlation Coefficient	.482*
		Sig. (2-tailed)	.002
		N	38

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber :SPSS

Berdasarkan tabel 4.3, hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai rxy sebesar 0,454 dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif atau searah antara dismenore primer dengan aktivitas belajar siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023 yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Gambaran Dismenore Primer Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023**

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh gambaran bahwa dari penelitian yang dilakukan terhadap 38 siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023 menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS), 15 responden (39,5%) mengalami nyeri ringan, sedangkan 23 responden (60,5%) mengalami nyeri sedang. Diperhatikan bahwa nyeri yang dirasakan saat dismenore dapat mengalami beberapa tingkatan yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi individu pada saat mengalami dismenore.

Dismenore merupakan suatu tanda adanya kerusakan (peradangan) pada endometrium dan endometrium seseorang yang terjadi pada masa kehamilan (Catalán en Iriati, 2018). Dismenore menandakan adanya kerusakan atau peradangan pada lapisan endometrium rahim, yang terjadi pada siklus menstruasi seseorang. Dismenore primer merujuk pada nyeri haid tanpa adanya infeksi genital yang dapat diidentifikasi, biasanya muncul setelah menstruasi pertama selama sekitar 12 bulan atau lebih. Penyebab dari nyeri dismenore primer adalah siklus menstruasi pertama yang cenderung tidak menimbulkan rasa sakit karena bersifat anovulasi. Sensasi nyeri ini biasanya muncul sebelum atau pada awal menstruasi dan dapat berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari. Nyeri tersebut sering kali disertai dengan sensasi berdenyut di perut bagian bawah, serta dapat menjalar ke punggung bawah dan paha. Selain nyeri, gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, dan mudah tersinggung juga dapat terjadi. (Novianti, 2022).

Menurut Larasati & Alatas (2016), Nyeri haid dapat diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat tergantung pada intensitasnya, dan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Menurut skor multivariat Andersch dan Milsom, tingkat keparahan dismenore dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Dismenore ringan: Nyeri haid yang tidak membatasi aktivitas dan membutuhkan analgesik ringan untuk meredakan nyeri. Ini didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya gejala atau keluhan sistemik tambahan.
- b. Dismenore sedang: Nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan penggunaan analgesik untuk mengatasi rasa sakit. Kondisi ini sering terkait dengan beberapa gejala sistemik.
- c. Dismenore berat: Ketidaknyamanan menstruasi yang menyebabkan keterbatasan signifikan dalam aktivitas harian, dengan respons analgesik yang minim untuk

mengurangi rasa sakit. Gejala sistemik seperti muntah, pingsan, dan lainnya sering terjadi pada tingkat keparahan ini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yani *et al.*, (2022) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Belajar dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di Desa Kemang”. Sebuah penelitian terhadap 30 gadis remaja menemukan bahwa 13 (43,3%) merasa tidak enak badan dan 17 (56,7%) menderita penyakit ringan dan nyeri haid parah untuk pertama kalinya. Intensitas nyeri haid tergantung pada bagaimana seorang gadis mengalami menstruasi. Nyeri tersebut dapat membatasi aktivitas dan menimbulkan gejala sistemik seperti muntah, pusing, sakit kepala, bahkan kelelahan. Oleh karena itu, diperlukan istirahat dan pengobatan yang cepat. Dampak yang dialami siswi ketika mengikuti kegiatan akademik antara lain menurunnya kemampuan siswa dalam berkonsentrasi belajar dan kemungkinan informasi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik oleh siswi penderita dismenore. Selama masa belajar, siswa mungkin mengalami kesulitan dalam belajar atau beraktivitas sehari-hari, tidak hadir, tersesat, malas, atau tidak berminat belajar. (Setiawan dan Lestari, 2018).

Menurut asumsi peneliti salah satu penyebab nyeri yang dirasakan siswi SMK Bina Putra Nugraha ini disebabkan oleh salah satu dari faktor pola makan yang tidak sehat. Para siswi tidak membawa bekal dari rumah, sehingga mereka sering jajan makanan cepat saji (*fast food*) di kantin dan di pedagang kaki lima. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Indahwati *et al.*, (2017) yang menunjukkan bahwa hasil penelitiannya terdapat hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore di SMP N 1 Ponorogo.

#### **b. Mengetahui Gambaran Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023**

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian yang dilakukan terhadap 40 siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur, Jawa Barat tahun 2023 dengan menggunakan kuesioner, diperoleh gambaran bahwa 5 responden (13,2%) mengalami aktivitas belajar yang tidak terganggu, sedangkan 23 responden (86,8%) mengalami gangguan dalam aktivitas belajar. Mayoritas responden mengalami gangguan dalam aktivitas belajar akibat dari nyeri haid. Dapat disimpulkan bahwa nyeri haid sering terjadi pada siswi dan dapat menghambat mereka dalam melakukan aktivitas normal, termasuk aktivitas belajar.

Menurut Shafa *et al.*, (2021) Kegiatan belajar adalah proses di mana individu menunjukkan sikap, pikiran, dan perhatian yang terlibat selama pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar. Faktor-faktor yang memengaruhi kegiatan belajar dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang terjadi di dalam diri individu, seperti kondisi fisik (kesehatan, kelelahan) dan keadaan mental (kecerdasan, bakat, minat, motivasi). Sementara faktor eksternal merujuk pada pengaruh dari lingkungan di sekitar individu, seperti keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. (Rusman, 2017).

Penelitian ini serupa dengan penelitian Yani *et al.*, (2022). Dalam sebuah penelitian yang hasilnya diperoleh melalui kuesioner terhadap 30 remaja, jumlah remaja putri yang disurvei mencapai 16 (53,3%). Pekerjaan perempuan dipengaruhi oleh menstruasi pertama mereka dan 14 (46,7%) remaja melaporkan bahwa studi mereka tidak terpengaruh oleh hal tersebut..

## **2. Analisis Bivariat**

### **a. Hubungan Dismenore Primer dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023**

Berdasarkan hasil uji korelasi rank Spearman, didapatkan nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,482 dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif atau searah antara dismenore primer dan aktivitas belajar siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan, yaitu bahwa tidak ada hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas belajar, ditolak, dan hipotesis alternatifnya diterima.

Penelitian sejalan yang dilakukan oleh Handayani (2011) Hasil uji statistik Rank Spearman menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,402 dengan signifikansi 0,003, yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dismenore dan aktivitas belajar pada siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta tahun 2011. Penelitian ini mencatat bahwa remaja putri yang mengalami dismenore cenderung sering absen dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar di kelas.

Penelitian lain dilakukan oleh Hironima Niyati Fitri dan Kadek Dwi Ariesthi, (2020), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dismenore dan aktivitas belajar ( $p < 0,05$ ) dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Dari 40 mahasiswi yang mengalami dismenore, sebanyak 87,5% mengalami gangguan aktivitas belajar. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar pada mahasiswi program studi DIII Kebidanan.

Hal ini sejalan dengan pendapat R. Putri et al., (2019), yang menyatakan bahwa wanita yang mengalami menopause dapat berdampak negatif pada prestasi akademisnya. Kebanyakan siswa tidak dapat berkonsentrasi pada studinya tanpa pergi ke sekolah. Shafa, Triana, dan Haniyah bolos kelas 787, tidak mengikuti kegiatan perkuliahan, jarang mengikuti kegiatan sosial, dan tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah. Kinerja sekolah dapat dipengaruhi dalam banyak cara. Sebaliknya, Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua kelompok: faktor internal dan faktor eksternal. Pada kasus dismenore, ada penyebab internalnya. Seperti kita ketahui, trauma dapat menggagalkan kehidupan seorang remaja. Nyeri haid mempengaruhi kesehatan tubuh, pada saat haid nyeri haid disertai dengan gejala seperti demam, sakit kepala, mual, muntah, nyeri bengkak dan nyeri saat buang air kecil, serta gejala seperti penurunan nafsu makan, pendarahan, nafsu makan meningkat, dan sulit tidur serta tubuhmu akan melemah. Kelemahan bisa jadi anda akan mengalami depresi, rasa sakit akan mengganggu studi anda, konsentrasi anda akan menurun saat belajar dan anda tidak akan bisa menerima apapun yang menghadang anda selama belajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh R. Putri *et al.*, (2019) menemukan hubungan nyeri haid dengan prestasi akademik pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta.

Menurut peneliti dismenore yang dialami oleh remaja putri akan mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari terutama aktivitas belajarnya, remaja putri yang menderita kram menstruasi akan mengalami penurunan kemampuan konsentrasi dalam belajar, karena merasakan sakit perut. Oleh karena itu, pencegahan sangat penting untuk mengurangi rasa sakit agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian tentang dismenore primer dengan aktivitas belajar siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Jawa Barat tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebanyak 23 responden (60.5%) dari siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Jawa Barat tahun 2023 mengalami dismenore sedang.
2. Sebanyak 33 responden (86.8%) dari siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Jawa Barat tahun 2023 mengalami gangguan aktivitas belajar akibat dismenore.
3. Terdapat hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas belajar siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianju Jawa Barat Tahun 2023.

## Saran

Saran berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan:

Institusi pendidikan disarankan untuk mempertimbangkan kondisi siswi yang sedang mengalami dismenore dalam proses belajar. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan fleksibilitas dalam jadwal pelajaran, memberikan izin absen atau mengizinkan siswi untuk istirahat jika diperlukan selama masa menstruasi.

2. Bagi Mahasiswa:

- a. Mencukupi Cairan: Mahasiswa disarankan untuk mencukupi asupan cairan selama masa menstruasi untuk mengurangi risiko dehidrasi yang dapat memperburuk gejala dismenore.
- b. Istirahat yang Cukup: Penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan istirahat yang cukup dan menghindari aktivitas berat di luar kegiatan pembelajaran selama masa menstruasi untuk mengurangi kelelahan dan mempercepat pemulihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan beberapa variabel yang berhubungan dengan dismenore, seperti hubungan status gizi dengan dismenore primer, hubungan dismenore dengan aktivitas sehari-hari, dan variabel lainnya. Metode penelitian yang lebih komprehensif seperti wawancara dan observasi dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh dismenore pada mahasiswa perempuan. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap literatur dan manfaat bagi mahasiswa perempuan Indonesia dalam menghadapi kondisi kesehatan yang berkaitan dengan menstruasi.

## DAFTAR REFERENSI

- Afifah, N. (2022). *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Afrida S. 2016. Hubungan Dismenorea dengan prestasi belajar pada siswi SMAN 5 kota banda aceh, Aceh. Universitas Syah Kuala. Skripsi
- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswa akper As-syafi'iyah jakarta. *Afiat*, 4(02), 603-612.
- Agustin, M., & Ningtyas, I. T. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Negeri 1 Cisarua Tahun 2017. *Afiat*, 3(2), 413-428.

- Amaliya Alimuddin, P., & Asi, M. (2017). *HUBUNGAN DISMENOREA DENGAN AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA PRODI DIV JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES KENDARI* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Della Sanday, S., Kusumasari, V., & Sari, D. N. A. (2019). Hubungan intensitas nyeri dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 1(2), 48-56
- Depdiknas. 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Raja Geafindo Persada
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). HUBUNGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 255-259.
- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). Kualitas hidup remaja yang mengalami dismenore di SMK Negeri 2 Sumedang. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 129-142.
- Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). PENGARUH COKELAT HITAM TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI AKADEMI KEBIDANAN SALEHA BANDA ACEH. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 96-106.
- Fitri, H. N. (2020). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159-164.
- Ginting, F. S. B. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Menstruasi Remaja Putri di Sekolah SMPN 2 Tanjung Timur Kec. *STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun*.
- Hasanah, Risa Zakiyatul. (2021). Gaya Belajar (learning style). *Literasi Nusantara*
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(6), 459-465.
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(6), 459-465.
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 12(10).
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 12(10).
- Karlinda, B., & Hasanah, O. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128-137.

- Khairunnisa, K., & Maulina, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), 10-20.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Lestari, N. M. S. D. (2013, December). Pengaruh dismenorea pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Lestari, N. M. S. D. (2013, December). Pengaruh dismenorea pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Lilis, F. Diktat Menstruasi.
- Mardiansyah, R. (2021). *APLIKASI PIJAT ENDORPHINE TERHADAP NYERI AKUT DISMENORE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIDAUN KABUPATEN CIANJUR* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi).
- Mawaddah, S., & Daniyati, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Gunung Sari. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 10(2), 51-57.
- MELINDA, P. A. (2017). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 KOTA MADIUN* (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurfadilah, A. (2020). Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Nurfarianti, Y., Tursina, T., & Sukamto, A. S. (2016). Sistem Pakar Untuk Diagnosis Dismenore Menggunakan Metode Naïve Bayes. *JUSTIN (Jurnal Sistem dan Teknologi Informasi)*, 4(1), 45-50.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Pulungan, P. W. Et Al. (2020) Ilmu Obstetri Dan Ginekologi Untuk Kebidanan. Edited By A. Rizki. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Rahayu, A. (2018). Buku ajar: kesehatan reproduksi remaja dan lansia.
- Saguni, F. C. A., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).

- Saputra, A., Khasanah, U., Hayati, S., & Susilawati, S. (2021). Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 246-252.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226-230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- SEKAR, G. T. A., Dewi, R., Rachmawati, R., Damarini, S., & Destariyani, E. (2021). *Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Dismenorea pada Remaja Putri SMA N 1 Kota Bengkulu Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sulistina, D. R. (2009). Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan remaja puteri tentang menstruasi di SMPN I Trenggalek.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- SYAFRIANI, S., APRILLA, N., & ZURRAHMI, Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *Infokes*, 8(02), 34-38.
- Wiknjosastro, H. 2007. Ilmu Kandungan. Jakarta : meddya Medika.
- Yamin, M. (2007). Kiat membelajarkan siswa.
- Yani, E. S., Novianty, K., & Fauziah, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Kemang. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 118-126.
- Yuliani, P., & Estu, N. N. H. A. K. (2011). Hubungan Antara Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Siswa SMP N 4 Boyolali. *Jurnal Kebidanan*.
- Yuliawati, L., Stella, S., & Suryadi, B. (2023). Pengaruh Pemberian Senam Rematik Dan Kompres Hangat Serai Terhadap Penurunan Kekambuhan Nyeri Pada Penderita Rematik Di Wilayah Desa Parakantugu Kec. Cijati Kab. Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), 73-79.
- Widjanarko, Bambang. 2006. Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus*. Volume5.No1, Januari Volume 5. No1, Januari 2006.