

HUBUNGAN DERAJAT DISMENORE PRIMER DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI

Ni Made Shinta Dewi ¹, Regina Tedjasulaksana, Ni Nyoman Budiani ³

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Denpasar
Jurusan Kebidanan

SUBMISSION TRACK

Submitted : 24 April 2026
Accepted : 27 April 2026
Published : 28 April 2026

KEYWORDS

adolescent girls, degree of dysmenorrhea, learning activities.

remaja putri, derajat dismenore, aktivitas belajar.

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: Shintadewijegeg33@gmail.com

ABSTRACT

One of the issues faced by adolescent girls is menstrual pain. This problem can disrupt their activities. The aim of this study is to determine the relationship between the degree of primary dysmenorrhea and learning activities in adolescent girls. The type of research used is correlation with a cross-sectional approach, conducted from April 25 to May 25, 2025, at the State Junior High School II Penebel. The population of this study consists of adolescent girls aged 12-15 years, with inclusion criteria being respondents who have menstruated and experienced dysmenorrhea, and exclusion criteria including respondents who are absent or ill, have gynecological disorders, are uncooperative, or do not complete the study. The instruments used in this study are the numeric rating scale (NRS) and a questionnaire modified by the researchers. Statistical analysis was performed using Spearman rank tests with significance ($p < 0.05$). The results of this study indicate a p-value of 0.021, which means there is a significant relationship between the degree of dysmenorrhea and learning activities in adolescent girls. The Spearman correlation coefficient (ρ) obtained is 0.388, indicating a moderate positive relationship. This means that the higher the degree of dysmenorrhea experienced, the lower the learning activities of adolescent girls. It is hoped that schools can provide pain management training and offer counseling services for adolescent girls experiencing severe dysmenorrhea.

ABSTRAK

Permasalahan yang dirasakan remaja putri terutama salah satunya adalah nyeri menstruasi. Masalah ini dapat mengganggu aktifitas remaja putri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan derajat dismenore primer dengan aktivitas belajar pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, yang telah dilaksanakan pada 25 April hingga 25 Mei 2025 di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel. Populasi penelitian ini adalah remaja putri berusia 12-15 tahun dengan kriteria inklusi yaitu responden yang sudah menstruasi, pernah mengalami dismenore dan kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak hadir atau sakit, memiliki kelainan atau penyakit ginekologi, tidak kooperatif dan tidak mengikuti penelitian hingga selesai. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *numeric rating scale (NRS)* dan kuisioner yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Analisis statistik menggunakan *uji spearman ranks* dengan signifikansi (nilai $p < 0,05$). Hasil penelitian Penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,021, yang berarti terdapat hubungan bermakna antara derajat dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri. Koefisien korelasi Spearman (ρ) yang diperoleh adalah 0,388, menunjukkan adanya hubungan positif sedang. Artinya, semakin tinggi derajat dismenore yang dialami, semakin rendah aktivitas belajar remaja putri. Diharapkan sekolah dapat memberikan pelatihan manajemen nyeri, serta menyediakan layanan konseling bagi remaja putri yang mengalami dismenore berat.

1. PENDAHULUAN

Remaja dalam beberapa istilah lain disebut *puberteit*, *adolescence* dan *youth* yang berarti tumbuh menjadi kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologi (Wirenviona, 2020). Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja dan dewasa atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas atau akil balik (Putri, 2022). Pada masa remaja seorang wanita akan mengalami menstruasi (Sumiaty, 2022). Pada saat dan sebelum menstruasi, seringkali remaja putri mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kondisi tersebut dinamakan nyeri haid atau dismenore (Sari dkk, 2022).

Dismenore adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenore menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan khususnya remaja putri, sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik (Azzulfa, 2019). Penyebab dismenore adalah salah satunya faktor psikis. Faktor psikis tersebut dapat berupa stress. Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal maupun eksternal (Kimata, 2018).

Penelitian *World Health Organization* (WHO) wanita yang menderita dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja awal sampai remaja pertengahan, yaitu usia 11-17 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Armini, 2021). Provinsi Bali angka kejadian *disminore* belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa penelitian yang memaparkan angka kejadian disminore di Bali. Penelitian yang disampaikan Silaen, dkk (2019) di dapatkan angka kejadian dismenore di Provinsi Bali masih banyak remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebesar 74,42 %.

Dismenore yang memiliki nama lain nyeri saat haid adalah perasaan tidak nyaman di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi (N. W. S. Putri, 2020). Penyebab dismenore adalah salah satunya faktor psikis. Faktor psikis tersebut dapat berupa stress. Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal maupun eksternal (Swandari, 2022). Tidak ditangani dismenore dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, gangguan dalam motivasi, konsentrasi belajar, dan proses belajar remaja (Narsih dkk., 2020).

Dismenore merupakan satu kondisi yang berdampak negatif pada banyak wanita, menyebabkan penurunan kualitas hidup terkait kesehatan. Selain itu dismenore juga membawa beban ekonomi yang signifikan akibat biaya pengobatan, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Dismenore juga menghambat wanita melakukan aktivitas yang normal (Maharani, Pratiwi, dan Harjanti, 2024). Dampak dismenore pada remaja putri ini meliputi rasa nyaman terganggu, dan juga kesulitan konsentrasi dalam belajar. Nyeri pada dismenore ini juga mempengaruhi status emosional perasaan, depresi serta kecemasan. Dismenore pada sebagian kaum remaja merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya (Narsih dkk., 2020).

Kualitas hidup merupakan persepsi seorang individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait tujuan, harapan, standar, dan perhatian (Rahcmat, 2021). Remaja dengan tekanan lebih memiliki kualitas hidup yang lebih rendah daripada remaja tanpa tekanan. Akibat dari buruknya kualitas hidup pada remaja dapat membuat mereka putus asa, takut, gelisah dan cenderung khawatir. Remaja dengan kualitas hidup yang baik akan merasa lebih bahagia, selalu bersyukur, dan selalu bersemangat tentang masa depannya (Wang dkk., 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu, 65,4% remaja putri yang menderita dismenore mempunyai gangguan pada aktivitas belajar. Remaja putri yang menderita dismenore memiliki lebih sedikit aktivitas di sekolah, menjadi terganggu selama pelajaran, dan mengalami pasang surut emosi yang mengganggu kemampuan mereka untuk bersosialisasi dengan teman (Amalia dkk., 2023). Hal ini membuat dimensi fisik, emosional, sosial dan sekolah pada kualitas hidup terganggu ketika seorang remaja menderita dismenore.

Bagi remaja, kualitas hidup merupakan penilaian terhadap siklus hidup yang memuaskan, merasa senang dengan kesejahteraan fisik dan mental, termasuk memiliki perasaan yang baik tentang diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan teman ataupun keluarga, dan mampu terlibat dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, seperti di lingkungan sekolah. Karena dismenore, 14% remaja putri mengalami kesulitan menyelesaikan tugas sehari-hari, kesulitan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, atau bahkan tidak masuk sekolah sama sekali. Dismenore dapat mengganggu fokus dan motivasi untuk belajar sehingga kualitas hidup siswa juga dapat terganggu (Ihsan, 2015).

Penelitian dilakukan Fahmiah dkk., 2022 menyatakan bahwa ada hubungannya derajat dismenore dengan aktivitas sekolah remaja putri. Remaja putri di SMK Al-Hidayah Kepulauan Arjasa membutuhkan promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang manajemen dismenorea secara mandiri untuk mencapai derajat kesehatan remaja yang lebih baik dan mengurangi dampak dismenorea terhadap aktivitas akademis di sekolah.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel jumlah siswa putri kelas 7, 8 dan 9 sebanyak 174 orang dengan rata-rata umur 13-15 tahun. Hasil wawancara didapatkan bahwa 8 dari 10 orang (80%) mengalami nyeri haid dalam enam bulan berturut-turut, mereka mengatakan proses belajarnya terganggu karena mengalami nyeri haid, sehingga siswa putri banyak mengalami perasaan negatif dan stress. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Derajat Dismenore Primer dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk mencari hubungan antara 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. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Anam, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel yang terletak di Jalan Batukaru, Banjar Penatahan Kelod, Desa Penatahan, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Sekolah ini mengimplementasikan Kurikulum Merdeka. Fasilitas yang tersedia di sekolah meliputi satu ruang laboratorium, satu ruang perpustakaan, satu ruang UKS dan satu ruang tata usaha. Secara resmi, sekolah ini didirikan berdasarkan Surat Keputusan Nomor 9472101 tertanggal 9 November 1983. Meskipun demikian, tercatat bahwa izin operasionalnya dikeluarkan pada tanggal 1 Januari 1910. SMP Negeri 2 Penebel berdiri di atas lahan seluas 10.300 meter persegi dan telah memperoleh akreditasi dengan predikat A. Sekolah

Menengah Pertama Negeri II Penebel terdapat ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Ruang ini UKS disediakan untuk siswi yang sedang mengalami sakit terutama siswi yang mengalami dismenore. Aktvitas olahraga disekolah yang dilakukan siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel yaitu lari, basket, dan bermain bulu tangkis, terdapat penyuluhan tentang dismenore pada salah satu ekstrakurikuler yaitu oleh Palang Merah Remaja (PMR).

2. Karakteristik sampel

Karakteristik sampel yang disajikan dalam penelitian ini yaitu umur sampel dan umur *menarche*.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri

Karakteristik Sampel	n	%
Umur saat ini		
12 tahun	3	8,6
13 tahun	18	51,4
14 tahun	10	28,4
15 tahun	4	11,4
Jumlah	35	100
Umur Menarche		
11 tahun	11	31,4
12 tahun	1	2,9
13 tahun	23	65,7
Jumlah	35	100

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 3, dapat diketahui bahwa berdasarkan umur sampel saat ini, terdapat sebanyak 18 sampel (51,4%) berumur 13 tahun, dan 23 sampel (65,7%) mendapatkan haid pertama kali atau *menarche* pada umur 13 tahun.

3. Derajat nyeri dismenore primer

Seluruh sampel pada penelitian ini mengalami nyeri. Pengukuran lebih lanjut dilakukan dengan menggunakan lembar pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS). Derajat nyeri dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), dan 7-10 (nyeri berat). Hasil penelitian dijabarkan dalam Tabel berikut.

Tabel 4.
Derajat Nyeri Dismenore Primer

Derajat Nyeri	n	%
Nyeri ringan	8	22,9
Nyeri sedang	17	48,6
Nyeri berat	10	28,6
Jumlah	35	100

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebanyak 8 sampel (22,9%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 10 sampel (28,6%) mengalami nyeri berat dan sebanyak 17 sampel (48,6%) mengalami nyeri sedang.

4. Aktivitas belajar

Pada penelitian ini, aktivitas belajar diukur menggunakan Kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Skor/nilai pada setiap pertanyaan akan dijumlahkan, kemudian dibagi dengan jumlah item pertanyaan. Hasil analisis deskriptif terhadap skor penilaian aktivitas belajar ditampilkan sebagai berikut,

Tabel 5.
Analisis Deskriptif Aktivitas Belajar

Aktivitas Belajar	n	%
Baik (Rata-rata total skor ≥ 53)	12	34,3
Buruk (Rata-rata total skor < 53)	23	65,7
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa rata-rata skor aktivitas belajar yaitu 53 sehingga analisis berikutnya mengacu pada nilai tersebut. Apabila < 53 maka dapat diklasifikasikan buruk, sedangkan ≥ 53 dapat diklasifikasikan baik. Hasil dijabarkan sebagai berikut sehingga dapat diketahui bahwa sebanyak 23 sampel (65,7%) memiliki aktivitas belajar yang buruk.

5. Hubungan derajat nyeri dismenore primer dengan aktivitas belajar

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan uji *Spearman Ranks* antara derajat nyeri dismenore primer dengan aktivitas belajar remaja putri. Hasil dijabarkan dalam tabel berikut.

Tabel 6.
Sebaran Sampel berdasarkan Aktivitas Belajar

Nyeri Dismenore Primer	Aktivitas Belajar						P (rho)	Nilai P value
	Baik		Buruk		Jumlah			
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	6	17,2	2	5,8	8	22,9	0,388	0,021
Sedang	4	11,4	13	37,5	17	48,6		
Berat	2	5,7	8	22,4	10	28,5		
Jumlah	12	34,3	23	65,7	35	100		

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa dari 8 sampel (22,9%) dengan nyeri dismenore ringan dan 17 sampel (48,6%) yang mengalami nyeri dismenore sedang dan 10 sampel (28,5%) mengalami nyeri dismenore berat, terdapat 12 sampel (34,3%) memiliki aktivitas belajar baik sementara, dari 23 sampel (65,7%) memiliki aktivitas belajar buruk.

Untuk menganalisis hubungan antara derajat nyeri dismenorea dan aktivitas belajar siswi di SMPN II Penebel, peneliti menggunakan uji *Spearman rank* dengan hasil pengujian menunjukkan nilai $p = 0,021$ dengan taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$, yang berarti ada hubungan signifikan antara derajat nyeri dismenorea dan aktivitas belajar siswi di SMPN II Penebel. Dengan tingkat hubungan (koefisien korelasi) antar variabel dalam kategori sedang yaitu nilai p (Rho) sebesar 0,388. Yang berarti bahwa korelasi antara derajat nyeri dismenore dengan aktifitas belajar remaja putri di SMPN II Penebel menunjukkan tingkat hubungan yang cukup kuat.

A. Pembahasan

Remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan, termasuk perkembangan fungsi reproduksi. Masa ini juga membawa perubahan signifikan dalam aspek fisik, sosial, dan mental. Pada masa remaja, perempuan akan mengalami menstruasi pertama atau yang dikenal dengan menarche (Manase *et al.*, 2022). Menarche merupakan peristiwa menstruasi pertama yang dialami oleh anak perempuan. Secara umum, menarche terjadi pada rentang usia 12 hingga 14 tahun. Usia ketika

seorang anak perempuan mengalami menstruasi pertama ini disebut sebagai usia menarche (Syam dkk., 2022).

Dismenore terbagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu ringan, sedang, dan berat. Dismenore ringan ditandai dengan nyeri yang berlangsung singkat dan masih dapat ditoleransi tanpa memerlukan pengobatan, serta tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tingkat sedang, individu mulai merespons nyeri dengan menekan area yang terasa sakit, menunjukkan ketidaknyamanan yang lebih nyata. Sementara itu, dismenore berat ditandai dengan nyeri yang sangat hebat dan sulit ditahan, menjalar hingga ke pinggang atau bagian tubuh lainnya, serta disertai dengan gejala tambahan seperti pusing, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan rasa tertekan secara emosional (Abiwarsa dkk., 2024).

Penelitian ini dilakukan terhadap 35 sampel yang merupakan siswi dari SMP Negeri II Penebel. Berdasarkan pengumpulan data, didapatkan bahwa sebanyak 3 sampel (8,6%) berumur 12 tahun, 18 sampel (51,4%) berumur 13 tahun, 10 sampel (28,6%) berumur 14 tahun, dan 4 sampel (11,4%) berumur 15 tahun. Selain itu, berdasarkan umur menarche, dapat diketahui 11 sampel (31,4%) mengalami menarche pada usia 11 tahun, 1 sampel (2,9%) mengalami menarche pada usia 12 tahun dan 23 sampel (65,7%) mengalami menarche pada usia 13 tahun.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat diketahui bahwa sebanyak 8 sampel (22,9%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 17 sampel (48,6%) mengalami nyeri sedang dan sebanyak 10 sampel (28,6%) mengalami nyeri berat. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan yang nyata pada organ reproduksi. Rasa nyeri biasanya bersifat seperti kejang yang datang dan pergi, terfokus di bagian bawah perut, namun bisa menjalar ke pinggang dan paha. Selain nyeri, gejala lain yang mungkin menyertai meliputi mual, muntah, sakit kepala, dan diare (Horman dkk., 2021).

Menurut penelitian Nurfadillah dkk., (2021), dismenore dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup dan lingkungan, seperti kualitas tidur yang buruk, paparan asap rokok, konsumsi makanan cepat saji, serta riwayat keluarga. Tidur yang tidak cukup atau terganggu dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri, sementara paparan asap rokok dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan memperparah kontraksi rahim. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh dan rendah nutrisi juga dapat memicu peradangan dalam tubuh, yang berkontribusi pada intensitas nyeri haid. Selain itu, adanya riwayat keluarga dengan dismenore meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi serupa karena faktor genetik atau kebiasaan yang diturunkan dalam keluarga.

Keluhan dismenore dapat berdampak negatif terhadap produktivitas dan kualitas hidup perempuan, seperti ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja, terbatasnya aktivitas, penurunan prestasi belajar, gangguan tidur, perubahan suasana hati, kecemasan, hingga depresi. Meski demikian, banyak penderita dismenore yang tidak mencari bantuan medis atau memanfaatkan pengobatan yang tersedia, sehingga kondisi ini kerap tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Anggraini dkk., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 12 sampel (34,3%) memiliki aktivitas belajar yang baik dan sebanyak 23 sampel (65,7%) memiliki aktivitas belajar yang buruk. Menurut Pangestu dan Fatmarizka (2023), pada remaja usia sekolah, dismenore primer dapat memberikan dampak signifikan terhadap aktivitas belajar sehari-hari. Rasa nyeri yang dirasakan selama menstruasi kerap mengganggu konsentrasi siswa, sehingga mereka kesulitan untuk menyimak penjelasan guru, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan fokus belajar. Gangguan ini berkontribusi terhadap penurunan kualitas proses pembelajaran, yang bisa berdampak pada hasil akademik. Prestasi belajar sendiri merupakan representasi dari kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotor siswa, yang biasanya diukur melalui nilai atau

indeks prestasi akademik. Ketika aktivitas belajar terganggu oleh dismenore, maka pencapaian di ketiga aspek tersebut pun berpotensi menurun.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Putri (2021) yang mengungkapkan bahwa remaja putri cenderung memiliki aktivitas belajar yang cukup karena belum sepenuhnya memahami dampak dari dismenore, yang sering kali memicu kekhawatiran berlebihan dan mengganggu konsentrasi saat mengikuti pelajaran di kelas. Rasa nyeri yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan mereka memilih untuk tidak masuk sekolah, sehingga mengurangi keterlibatan dalam proses belajar. Nyeri menstruasi yang berat juga menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga remaja putri kesulitan dalam menyimak penjelasan guru secara optimal. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor menurunnya kualitas aktivitas belajar selama masa menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden remaja putri di SMPN II Penebel, ditemukan bahwa ada hubungan antara dismenorea dan aktivitas belajar remaja putri. Bukti dari hal ini diperoleh melalui uji *Spearman ranks*, menunjukkan hubungan yang menarik antara derajat nyeri dismenore dan aktivitas belajar. Dalam penelitian ini, koefisien korelasi sebesar 0.388 mengindikasikan adanya hubungan positif yang moderat antara kedua variabel tersebut. Hal ini berarti bahwa ketika derajat nyeri dismenore meningkat, individu cenderung mengalami penurunan dalam aktivitas belajar.

Analisis ini melibatkan 35 responden, dan hasilnya menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.021 berada di bawah ambang batas 0.05. Ini menandakan bahwa hubungan yang ditemukan adalah signifikan secara statistik, sehingga dapat dipastikan bahwa hasil ini bukan hanya kebetulan. Dengan kata lain, ada bukti yang kuat bahwa nyeri dismenore berdampak pada aktivitas belajar. Korelasi ini memberikan wawasan penting bahwa remaja dengan nyeri dismenore yang lebih parah mungkin mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan menjalankan aktivitas belajar. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan kinerja akademis atau produktivitas di sekolah.

Hasil yang didapatkan sejalan dengan penelitian oleh Manoppo dan Gimon (2025) yang menyatakan terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar siswa, di mana remaja yang mengalami dismenore cenderung menghadapi gangguan dalam proses belajarnya. Ketidaknyamanan fisik seperti nyeri perut yang menjalar ke punggung dan pinggul, sakit kepala, mual, muntah, hingga diare dapat mengganggu fokus dan konsentrasi saat mengikuti pelajaran. Selain itu, gejala emosional seperti perubahan suasana hati dan emosi yang tidak stabil turut memengaruhi kemampuan remaja dalam menerima materi pembelajaran secara optimal, sehingga berdampak pada penurunan kualitas aktivitas belajar.

Penelitian yang dilaksanakan Widiandi dkk., (2024) juga menunjukkan hal yang sejalan, dimana terdapat hubungan positif dan searah antara dismenore primer dengan aktivitas belajar siswi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin parah dismenore yang dialami oleh siswi, maka semakin buruk aktivitas belajar siswi tersebut. Menurut Abiwarso dkk., (2024), dismenore juga dapat memicu gejala depresi, seperti hilangnya konsentrasi dan perasaan mudah lelah. Keadaan ini berpotensi mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Selain itu, penderita dismenore kerap mengalami sakit kepala, mual, dan muntah, terutama bila kondisi fisiknya sedang tidak prima. Berbagai keluhan tersebut dapat mengganggu aktivitas belajar siswa. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mendapatkan edukasi dan penanganan yang tepat guna meminimalkan dampak dismenore terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik mereka.

B. Keterbatasan dalam Penelitian

Peneliti hanya melibatkan 35 responden, yang mungkin tidak cukup untuk mewakili seluruh populasi. Ukuran sampel yang kecil dapat mengurangi kemampuan untuk

menggeneralisasi hasil ke kelompok yang lebih besar. Dengan lebih banyak responden, hasilnya mungkin akan lebih kuat dan dapat diterapkan pada lebih banyak individu. Dan juga alat ukur yang digunakan adalah *numeric rating scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden juga kurang objektif dikarenakan responden mengukur derajat dismenore yang dirasakan secara subjektif sehingga keakuratan hasil yang didapat belum dapat dipastikan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Derajat dismenore siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel yaitu sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 17 orang, nyeri ringan terdapat 8 orang, dan nyeri berat terdapat 10 orang.
2. Aktivitas belajar yang didapatkan oleh siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri II Penebel yaitu aktivitas belajar buruk terdapat 23 orang dan aktivitas belajar baik terdapat 12 orang .
3. Terdapat hubungan bermakna derajat dismenore primer dengan aktivitas belajar pada remaja putri

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas ukuran sampel. Dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai latar belakang demografis, peneliti dapat meningkatkan generalisasi hasil dan mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif tentang pengalaman yang berbeda.

2. Bagi remaja

Remaja putri diharapkan selalu mengkaji terkait derajat dismenore agar tidak mengganggu terkait aktivitas belajar.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa, terutama bagi mereka yang mengalami dismenore. Salah satu langkah awal yang dapat diambil adalah mengadakan program edukasi kesehatan reproduksi. Program ini bertujuan untuk memberikan informasi yang akurat mengenai dismenore, sehingga siswa dapat memahami kondisi yang mereka alami tanpa merasa stigma atau malu. Dengan pengetahuan yang tepat, mereka diharapkan dapat lebih terbuka dalam mendiskusikan masalah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Armayanti, L. Y., dan Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75-87.
- Abiwarsa, S. F., Sari, S. M., Riani, S. N., dan Qomariyah, Q. (2024). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet. *Junior Medical Journal*, 2(5), 630–639.
- Adyani, Rosyeni, Rusyanti, Sumarni, Abdullah, R. (2024). *Dismenore* (Sumarni (ed.); 1st ed.). penerbit NEM.
- Afrani. (2024). *Kesehatan Reproduksi Dismenorea (Nyeri Haid* (Afrani (ed.); 1st ed.). penerbit NEM.
- Anam. (2023). *Metode Penelitian* (anam (ed.); 1st ed.). Global Eksekutif teknologi.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., dan Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan tata laksana*

- dismenore primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206.
- Armini, M. (2021). Gambaran Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Selat Tahun 2021. *Poltekes Kemenkes Denpasar*, 1, 6.
- Bakhri, K., dan Wijayanti, T. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 405-413
- Ekasari. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi remaja* (1st ed.). wineka Media.
- Emilda, S. (2021). Analisis kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(21), 93-101.
- Horman, N., Manoppo, J., dan Meo, L. N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.
- Maharani, Pratiwi, Harjanti, O. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya* (Awahita (ed.); 1st ed.). CV Jejak, ANGGOTA IKAPI.
- Merdekawati, D., Dasuki, D., dan Melany, H. (2019). Perbandingan validitas skala ukur nyeri VAS dan NRS terhadap penilaian nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114-121.
- Manase, P., Nurbaya, S., dan Sumi, S. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Remaja Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Rantebua. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan*, 2(3), 424–432.
- Manoppo, I., dan Gimon, P. A. (2025). Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Remaja Di Sma Negeri 1 Tondano. *Klabat Journal of Nursing*, 7(1), 63–68.
- Narsih, U., Rohmatin, H., dan Widayati, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 123-130.
- Nindawi, N. (2023). *Meninjau Kualitas Hidup Lansia* (Indasah (ed.); 1st ed.). PT Nasya Expanding Manajemen.
- Notoatmodjo. (2016). *metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., dan Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Nurul Izza, S., Ardhia, D., Rizkia, M., Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., dan Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2023). Gambaran Gaya Hidup Dan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri an Overview of Lifestyle and Dysmenorrhoea Prevalence Among Female Adolescents. *JIM Fkep*, VII(4), 51–56.
- Pangestu, R. T., dan Fatmarizka, T. (2023). Dampak dismenorea primer terhadap prestasi akademik pada remaja putri: Literature review. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 735–744).
- Pratiwi, L. (2021). *Serba -Serbi Menopause* (Restiani (ed.); 1st ed.). CV Jejak, ANGGOTA IKAPI.
- Putri. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja* (Oktavianis (ed.); 1st ed.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Putri, D. M. F. S. (2021). Hubungan Desminorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Tabanan Tahun 2020. *Jurnal Medika Usada*, 4(1), 12–16.
- Putri, N. W. S. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore. *Poltekes Kemenkes Denpasar*, 7(2), 809–820.

- Rahcmat. (2021). *Optimasi Performa Kualitas Hidup pada Pasien Post Amputasi Transfemoral* (Tim Gracias Logis Kreatif (ed.); 1st ed.). Gracias Logis Kreatif.
- Riatma, Masbahah, Megasari, F. (2022). *Pemanfaatan Telemedicine Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien COVID-19* (Penerbit Lembaga Omega Medika (ed.); 1st ed.). Penerbit Lembaga Omega Medika.
- Sumiaty. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer* (Hidayat (ed.); 1st ed.). Penerbit Pengembangan Pendidikan dan Pelatihan Indonesia.
- Swandari. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore* (Siwi (ed.); 1st ed.).
- Syam, W. D. P., Gaytri, S. W., Muchsin, A. H., Bamahry, A., dan Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(9), 637–645.
- Tanjung. (2021). *Metodologi Penelitian* (Mulyani (ed.); 1st ed.). Scopindo Media Pustaka.
- Utari M. (2024). Implementasi Terapi Akupresur Pada REMaja Putri Dismenore Dengan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas 1 Denpasar Selatan. *Poltekkes Kemenkes Denpasar*, 1(938), 6–37.
- Villasari. (2021). Fisiologi Menstruasi. In Tim Strada Press (Ed.), *Northern Clinics of Istanbul* (1st ed.). Strada Press. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.85047>
- Widianti, S., Herliana, I., dan Gunardi, S. (2024). Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176–188.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan reproduksi Remaja* (Hariastuti Iswari (ed.); 1st ed.). Airlangga University press.