

HUBUNGAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA) DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI MTs MUHAMMADIYAH 2 MALANG

Rosi Dwi Susanti¹⁾, Ngesti W. Utami²⁾, Lasri³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : rosi.dwi.susanti@gmail.com

ABSTRAK

Dysmenorrhea merupakan sakit saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri sekitar 55%. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan aktivitas belajar pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Desain penelitian menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 remaja putri dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan lebih dari separuh 17 (56,7%) remaja putri mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat dan lebih dari separuh 20 (66,7%) remaja putri mengalami aktivitas belajar cukup. Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan aktivitas belajar pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Berdasarkan hasil penelitian untuk mengurangi rasa nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat dengan mengkonsumsi minuman penurun nyeri haid, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, kompres dengan air hangat, memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayuran dan tinggikan posisi pinggul melebihi bahu ketika tidur telentang untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : Aktivitas Belajar, Nyeri Haid (Dysmenorrhea), Remaja Putri

**RELATIONSHIP IS PAINFUL MENSTRUATION (DYSMENORRHEA) AND
LEARNING ACTIVITIES ON ADOLESCENT DAUGHTER MTs
MUHAMMADIYAH MALANG 2**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation can interfere with daily activities a teen daughter. According to the year 2016 RI Kemenkes the prevalence of young women in Indonesia who experienced pain around 55%. The purpose of the research to know the relationship of painful menstruation (dysmenorrhea) and teenage daughter on the learning activities in Muhammadiyah Malang 2 MTs. Korelasional design using design research with cross sectional approach. The population in this study as many as 30 young women with the determination of a sample of research using purposive sampling so that the entire population be used as research samples. Data collection techniques using instruments in the form of a questionnaire. Data analysis methods in use i.e., spearman rank test using SPSS. Research results proved more than half (56.7%) of 17 young women experience menstrual pain (dysmenorrhea) weight and more than half of 20 (66.7%) young women experiencing learning activities. Spearman rank test results obtained p value = $(0.000) < (0.050)$ so that it can be concluded that there is a relationship of painful menstruation (dysmenorrhea) and teenage daughter on the learning activities in Muhammadiyah Malang 2 MTs. Based on the results of research to reduce the menstrual pain (dysmenorrhea) weight by consuming a drink-lowering menstrual pain, adequate rest, regular exercise, compress with warm water, multiply consume fruit and vegetables and elevate the position of the hips when sleeping on your back shoulders exceeds to help reduce menstrual pain.

Keywords: *Learning activities, painful menstruation (Dysmenorrhea), young women*

PENDAHULUAN

Pengalaman menstruasi pada setiap wanita berbeda-beda. Beberapa wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, tetapi tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa

ketidaknyamanan berupa dismenorea. Dysmenorrhea adalah sakit saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Laila, 2011).

Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Presentasi angka kejadian nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60%

sedangkan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angka kejadiannya sekitar 55%. Dari hasil penelitian, di Indonesia angka kejadian dysmenorrhea sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dysmenorrhea primer dan 9,36 % dysmenorrhea sekunder. Dysmenorrhea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dysmenorrhea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Seorang siswi mengalami dysmenorrhea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dysmenorrhea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Ningsih, 2011).

Dysmenorrhea juga menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulang kali absen. Di Indonesia sendiri hasil penelitian tahun 2002 di 4 SLTP di Jakarta (733 subyek) sekitar 74,1% siswi mengalami dysmenorrhea ringan sampai berat. Penelitian Lestari (2009) di SMPN 3 didapatkan 98,5% responden pernah mengalami dysmenorrhea serta hanya 1,5% yang tidak pernah mengalaminya. Perilaku penanganan yang dapat dilakukan sendiri saat hal dilakukan

untuk mengatasi sakit adalah olahraga ringan, mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi kadar gula dan kafein, minum obat yang mengandung aspirin dan ibuprofen (Dianamawih, 2003).

Survey pendahuluan yang dilakukan di MTs Muhammadiyah 2 Malang, dengan melakukan wawancara dari 8 orang, dimana 5 orang diantaranya seringkali ijin untuk tidak mengikuti proses belajar setiap bulannya karena mengalami dismenorea, sedangkan siswi lainnya yang mengalami dismenorea tetap mengikuti proses pelajaran di sekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan. Upaya penanganan dysmenorrhea yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, tiduran, minum obat pengurang rasa sakit dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya yaitu dysmenorrhea (Manuaba, 2001).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan aktivitas belajar remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian

ini sebanyak 30 remaja putri dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah remaja putri yang bersedia menjadi responden, sudah menstruasi dan mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan berusia 12 - 15 tahun. Variabel independent yaitu nyeri haid (*Dysmenorrhea*) dan variabel dependent yaitu aktivitas belajar. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di MTs Muhammadiyah 2 Malang

Umur	f	(%)
12 tahun	5	16,7
13 tahun	18	60,0
14 tahun	6	20,0
15 tahun	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan umur remaja putri didapatkan lebih dari separuh 18 (60,0%) responden berumur 13 tahun dan sebagian kecil 1 (3,3%) responden berumur 15 tahun..

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Responden di MTs Muhammadiyah 2 Malang

Lama Nyeri Haid	f	(%)
1 hari	5	16,7
2 hari	16	53,3
3 hari	9	30,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi berdasarkan lama nyeri haid (*dysmenorrhea*) didapatkan lebih dari separuh 16 (53,3%) responden mengalami nyeri haid selama 2 hari dan sebagian kecil 5 (16,7) lama nyeri haid 1 hari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hari Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Ke Responden di MTs Muhammadiyah 2 Malang

Hari Nyeri Haid Ke	f	(%)
1 hari (pertama)	18	60,0
2 hari (kedua)	7	23,3
3 hari (ketiga)	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi berdasarkan hari nyeri haid (*dysmenorrhea*) didapatkan lebih dari separuh 18 (60,0%) responden mengalami nyeri haid pada hari pertama dan sebagian kecil 5 (16,7%) mengalami nyeri haid pada hari ketiga.

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan lebih dari separuh 17 (56,7%) remaja putri mengalami nyeri haid

(*dysmenorrhea*) berat di MTs Muhammadiyah 2 Malang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang

Nyeri Haid (Dysmenorrhea)	f	(%)
Nyeri ringan	5	16,7
Nyeri sedang	6	20,0
Nyeri berat	17	56,7
Tidaknyeri	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan lebih dari separuh 20 (66,7%) remaja putri mengalami aktivitas belajar cukup di MTs Muhammadiyah 2 Malang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang

Aktivitas Belajar	f	(%)
Kurang	3	10,0
Cukup	20	66,7
Baik	5	16,7
Sangat baik	2	6,7
Total	30	100,0

Penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* untuk menentukan hubungan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan aktivitas belajar pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang, keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) kurang dari 0,05. Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\ value = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan nyeri haid

(*disminore*) dengan aktivitas belajar pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Hasil $r\ value = -0,661$ membuktikan terdapat hubungan searah negatif yang cukup kuat antara nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan aktivitas belajar, hal ini dapat dipahami bahwa nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat yang dialami remaja putri menyebabkan penurunan aktivitas belajar. Hasil tabulasi silang didapatkan dari 17 (56,7%) responden yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat didapatkan keseluruhan 17 (56,7%) responden mengalami aktivitas belajar cukup di MTs Muhammadiyah 2 Malang.

Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri

Berdasarkan data membuktikan bahwa lebih dari separuh 17 (56,7%) remaja putri mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Responden yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat diketahui dari 53,3% responden mengalami nyeri haid selama 2 hari. Berdasarkan data yang didapatkan melalui informasi dari remaja putri diketahui bahwa apabila mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat rata-rata meminta izin pulang lebih awal dari sekolah dan apabila nyeri berkelanjutan sampai hari berikutnya maka remaja putri memilih tidak masuk sekolah.

Responden yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) berat apabila merasakan nyeri di perut bagian bawah

atau tengah bahkan kadang hingga ke pinggul, paha, dan punggung, intensitas nyeri yang dialami remaja putri kadang naik turun dan berulang-ulang. Nyeri haid berat yang dialami remaja putri diketahui dari adanya rasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar kepinggang, paha atau punggung, tidak nafsu makan, mual, lemas, hanya tertidur di tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar (Fritz, 2010). Kejadian nyeri haid berat terjadi pada hari pertama menstruasi, yang menyebabkan remaja putri istirahat dan tidak mengikuti aktivitas di sekolah.

Remaja putri yang mengalami nyeri berat berhubungan dengan faktor umur dimana didapatkan sebanyak 60,0% responden berumur 13 tahun. Menurut Hermawan (2012), remaja awal pada seorang putri yang baru mengalami menstruasi akan mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat karena leher rahim belum mengalami pelebaran, sehingga pada usia remaja awal kejadian dysmenorrhea sering ditemukan. Faktor lain seperti stres karena banyaknya tugas sekolah menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dismenore berat (Medicastore, 2004).

Berdasarkan data didapatkan sebanyak 6,7% remaja putri yang mengalami nyeri ringan, sehingga cara untuk menurunkan rasa nyeri haid (dysmenorrhea) yaitu dengan mengkonsumsi minuman penurun nyeri haid, melakukan kompres hangat dengan

cara menekan kantong atau botol yang diisi air hangat pada bagian perut bawah untuk menenangkan otot rahim (relaksasi) dan melancarkan aliran darah, mengurangi stres dengan menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi dan secukupnya.

Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri

Berdasarkan data menunjukkan lebih dari separuh 20 (66,7%) remaja putri mengalami aktivitas belajar cukup di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Responden yang mengalami aktivitas belajar cukup diketahui dari 48% remaja putri memperhatikan penjelasan pelajaran yang disampaikan guru dan selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru, sebanyak 45% remaja putri bisa bekerja sama dengan teman satu kelompok saat haid, sebanyak 44% remaja putri mampu bertukar pendapat dengan teman dalam kelompok, mampu mempresentasikan jawaban di depan kelas dan merespon jawaban teman saat mengalami haid.

Remaja putri mengalami aktivitas belajar cukup dikarenakan belum sepenuhnya mengetahui dampak nyeri haid (dysmenorrhea) yang menimbulkan kekhawatiran berlebihan sehingga tidak fokus saat mendengarkan penjelasan guru pada jam pelajaran, akibat nyeri yang berkelanjutan menyebabkan remaja putri untuk tidak masuk sekolah. Faktor yang menyebabkan putri mengalami aktivitas belajar cukup dikarenakan saat menstruasi remaja putri mengalami nyeri

berat yang berdampak terhadap ketidaknyamanan mengikuti dan mendengarkan penjelasan dari guru. Faktor lain seperti mata pelajaran yang tidak disenangi sehingga menurunkan minat remaja putri mendengarkan penjelasan guru.

Berdasarkan data didapatkan sebanyak 10% remaja putri mengalami aktivitas belajar kurang, hal ini perlu ditingkatkan dengan cara mengurangi rasa nyeri haid dengan mengkonsumsi obat penurun rasa nyeri haid dan mengurangi rasa cemas yang berlebihan saat haid karena sebagai gejala normal untuk meningkatkan kesuburan remaja putri. Cara lain yang perlu dilakukan guru saat memberikan pelajaran sehingga tidak menimbulkan rasa bosan pada siswi dengan menciptakan proses belajar yang nyaman dan tidak membosankan salah satunya dengan lebih banyak melakukan interaksi dan tanya jawab.

Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan $p\text{ value} = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima artinya hubungan nyeri haid (dysmenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di MTS Muhammadiyah 2 Malang. Hasil tabulasi silang didapatkan bahwa dari 17 (56,7%) responden yang mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat didapatkan keseluruhan 17 (56,7%) responden

mengalami aktivitas belajar cukup di MTS Muhammadiyah 2 Malang, hal ini didukung dengan $r\text{ value} = -0,661$ membuktikan terdapat hubungan searah negatif yang cukup kuat antara nyeri haid (dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami bahwa nyeri haid (dysmenorrhea) berat yang dialami remaja putri menyebabkan penurunan aktivitas belajar. Mekanisme terjadinya dysmenorrhea tidak terlepas dari hormon prostaglandin, leukotrien, dan vasopresin yang menjadi stimulan, meningkatkan sensitivitas dan sensasi rasa nyeri pada miometrium (otot rahim) (Suparyanto, 2011). Dysmenorrhea sangat berdampak buruk pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Menurut Ningsih (2011), menjelaskan remaja putri yang mengalami dysmenorrhea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah sehingga remaja tidak masuk sekolah dan bolos, apabila hal ini terus berlanjut menyebabkan remaja putri ketinggalan mata pelajaran yang harus dipelajari sehingga menurunkan pengetahuan dan prestasi.

Akibat dysmenorrhea remaja putri tidak dapat pergi sekolah, aktivitas belajar dalam pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran tidak bias ditangkap dan menyebabkan penurunan prestasi

sekolah. Menurut Laila (2011), fisik yang tidak sehat mempengaruhi seluruh jaringan tubuh sehingga aktivitas belajar rendah. Keadaan sakit pada fisik/tubuh mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing saat mengikuti pelajaran di kelas.

Hasil penelitian ini sepagam dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Suryanto (2010), membuktikan bahwa remaja yang mengalami nyeri berat menyebabkan aktivitas belajar terganggu diketahui dari remaja putri tidak konsentrasi mendengarkan penjelasan guru dan bisa menyebabkan pingsan di dalam kelas. Cara yang dilakukan remaja putri untuk mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea) berat saat sekolah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri haid dan mengurangi rasa khawatir yang bisa meningkatkan reaksi nyeri semakin meningkat (Calis, 2011).

KESIMPULAN

- 1) Lebih dari separuh 17 (56,7%) remaja putri mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat di MTs Muhammadiyah 2 Malang
- 2) Lebih dari separuh 20 (66,7%) remaja putri mengalami aktivitas belajar cukup di MTs Muhammadiyah 2 Malang
- 3) Ada hubungan nyeri haid (dysmenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang

didapatkan $value = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima.

SARAN

Peneliti selanjutnya mengetahui faktor-faktor penyebab penurunan aktivitas belajar seperti lingkungan sekolah, kesehatan fisik dan kondisi ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Calis. 2011. *Dysmenorrhea*. Bandung: Alfabeta.
- Dianamawih. 2003. *Kafein saat menstruasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fritz, L. 2010. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Hermawan. 2012. *Disminore (nyeri saat haid)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Laila, N. 2011. *Buku Pinta Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lestari, H. & Suryanto, D. 2010. *Gambaran Disminore Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*.
<http://www.idai.or.id/>. Diakses pada tanggal 8 April 2017.
- Manuaba, I. 2001. *Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Medicastore. 2004. *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Nyeri*

Haid.<http://medicastore.com/>.

Diakses pada tanggal 2 April 2017.

Ningsih, R. 2011. *Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore diSMAN Kecamatan*

Curup.<http://lontar.ui.ac.id>. Diakses pada tanggal 2 November 2017.

Suparyanto. 2011. *Disminorea (nyeri haid) 1*. Jakarta : Rineka Cipta.