

AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI DI MIN 1 BOJONEGORO

(STUDEN LEARNING ACTIVITIES DURING MENSTRUATION AT MIN 1 BOJONEGORO)

Wiwik Utami¹, Dwi Agung Susanti², Raffiky Pinandia S³, Arum Riyani⁴, Hendri Palupi⁵, Mar'atus Sholikhah⁶
(wiwik.utami@rajekwesi.ac.id)

DIII Keperawatan Sekolah tinggi ilmu kesehatan Rajekwesi Bojonegoro

ABSTRAK

Setiap wanita yang berusia akil balik pasti mengalami menstruasi. Tidak jarang selama menstruasi juga ada beberapa keluhan, diantaranya yang paling sering adalah dismenotora. Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang sering mengganggu wanita. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi gambaran aktivitas belajar pada remaja putri di MIN 1 Bojonegoro saat mengalami dismenore. Desain penelitian deskriptif, pendekatan survei, populasi seluruh remaja putri kelas 6 MIN 1 Bojonegoro sejumlah 85 responden, sampling yang di gunakan *purposive samplings* sebanyak 66 responden, Dengan variabel aktivitas belajar pada remaja putri saat mengalami dismenore, pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian dilakukan *editing, coding, scoring, tabulating* setelah itu disajikan dengan bentuk tabel atau grafik. Hasil penelitian dari 66 responden remaja putri usia 11 – 13 tahun yang sudah menstruasi dan mengalami dismenore di MIN 1 Bojonegoro diperoleh hasil bahwa lebih dari sebagian responden dismenoreia tidak mengganggu pelajaran (53%), sedangkan kurang dari sebagian aktivitas belajar meningkat (35%), dan kurang dari sebagian aktivitas belajar berkurang (12%). Sebaiknya saat menstruasi responden tetap wajar dalam belajarn, menjaga kesehatan mental dan fisik dengan mengkonsumsi nutrisi gizi seimbang sehingga dapat beradaptasi dengan nyeri haid.

Kata Kunci : *Dysmenore, Remaja, Aktivitas belajar*

ABSTRACT

Every woman who reaches puberty must experience menstruation. It is not uncommon for several complaints to occur during menstruation, the most frequent of which is dysmenotora. Dysmenorrhea is pain during menstruation that often bothers women. The aim of this research is to identify a description of learning activities among young women at MIN 1 Bojonegoro when experiencing dysmenorrhea. Descriptive research design, survey approach, the population of all 6th grade teenage girls at MIN 1 Bojonegoro was 85 respondents, the sampling used was purposive sampling of 66 respondents. With the learning activity variable for teenage girls when experiencing dysmenorrhea, data was collected using a questionnaire then editing and coding were carried out. , scoring, tabulating and then presented in table or graphic form. The results of research from 66 teenage female respondents aged 11 - 13 years who had menstruated and experienced dysmenorrhea at MIN 1 Bojonegoro showed that more than half of respondents had dysmenorrhea did not interfere with their studies (53%), while less than half of them increased their learning activities (35%), and less than some reduced learning activities (12%). It is best for respondents to study normally during menstruation, maintain mental and physical health by consuming balanced nutrition so they can adapt to menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescents, Learning activities

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada perempuan ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulan. Dalam siklus menstruasi remaja awal mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dalam istilah dysmenorrhea merupakan nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Sma & Kanaan, 2019 dalam Suryani, R & Ruliati, 2018). Dismenore yang merupakan respon individu terhadap keadaan yang mengganggu sistem kerja endokrin sehingga dapat menyebabkan rasa sakit ketika mestruasi (Sur. Penyebab timbulnya rasa nyeri akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah (Prayitno, 2014 Dalam Ilmu et al., 2021). Semakin berat nyeri yang dirasakan bisa mengganggu kondisi psikologis individu dimana respon nyeri memberikan stimulus pada otak sehingga pada psikologis remaja dapat mengakibatkan perubahan kehidupan, hubungan sosial, perasaan marah, takut dan depresi (Suryani. R & Ruliati, 2018). Aktivitas belajar merupakan kegiatan siswa dalam proses belajar, baik kegiatan fisik maupun kegiatan psikis. Belajar membutuhkan fisik yang sehat, fisik yang sehat mempengaruhi jaringan tubuh sehingga aktivitas belajar baik. Sakit pada fisik atau tubuh mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing, dan lainnya. Menurut Sardiman ada delapan indikator dalam aktivitas belajar antara lain : antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, interaksi peserta didik dengan pendidik, interaksi peserta didik dengan peserta didik, kerjasama kelompok, aktivitas belajar peserta didik dalam diskusi kelompok, aktivitas peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran, keterampilan peserta didik dalam menggunakan alat peraga, partisipasi peserta didik dalam menyimpulkan materi. Dampak dismenore yang bisa terjadi pada usia remaja awal yaitu menurunnya fokus. kurangnya fokus tersebut dapat menyebabkan penurunan prestasi karena kemampuan memahami pelajaran yang disampaikan di sekolah terganggu. Hal lain yang dapat terjadi karena dismenore adalah terganggunya hubungan sosial dengan teman. fenomena yang terdapat di MIN 1 Bojonegoro ditemukan bahwa kebanyakan remaja putri kelas 6 mengaalami dismenore pada hari pertama dan kedua menstruasi. Dengan usia yang termasuk dalam usia remaja awal, kebanyakan dari mereka memiliki pengetahuan tentang dismenore yang dialaminya masih kurang. Akibatnya ketika mengalami dismenore siswi tidak dapat mengontrol emosi.

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%³. Angka kejadian nyeri menstruasi (Dismenore) di dunia sangat besar, Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami Dismenore, Prevalensi dismenora primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenorea, 55,3% dismenore ringan, 30% dismenore sedang dan 14,8% dismenorea berat. Pada tahun yang sama di Jepang angka kejadian dismenore primer 46 %, dan sekunder 27,3 % dari penderita absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi. (Nurwana. N, et al., 2017). Di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64.25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan 9,36 dismenore sekunder (2019). Di Jawa Timur jumlah jumlah remaja putri yang berusia 10 - 20 tahun sebesar 56,598 jiwa dan yang mengalami dismenore sebanyak 11,565 jiwa (BPS Provinsi Jawa Timur dalam Alfina Aisatus Saadah dkk, 2017 dalam Suryani. R & Ruliati, 2018) .Menurut data Dinas Kesehatan Bojonegoro jumlah perempuan usia 10 - 14 pada tahun 2020 sebanyak 44,651 jiwa. Dan di bojonegoro belum ada prevalensi dismenore yang pasti. Menurut survei awal yang dilakukan pada tgl 15 maret 2022 diketahui bahwa remaja putri MIN 1 Bojonegoro yang berusia 10 – 14 tahun berjumlah 85 siswi. Remaja adalah suatu masa dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (Sarwono, 2013 : 13 dalam Utami. W, et al., 2018) Dari jumlah siswi tersebut, didapatkan juga data bahwa sejumlah 66 siswi telah menstruasi dan mengalami dismenore saat periode menstruasi.

Dismenore merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi, ini merupakan salah satu masalah ginekologik yang paling umum terjadi pada remaja putri (Lowdermilk et al.,2010 dalam Wulandari. A, et al., 2019). Dismenore adalah nyeri yang dirasakan dengan gejala kompleks berupa kram bagian bawah yang menjalar ke punggung atau ke kaki (Dewi, 2012 dalam Wulandari. A, et al., 2019). Dismenore pada umumnya disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon - hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium

yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot - otot kandungan berkontraksi (Sukarni & Wahyu, 2013 dalam (Wulandari. A, et al., 2019). Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu (Iswari et al.,2014 &Asma'ulldin, 2015 dalam Wulandari. A, et al., 2019). Dampak yang paling banyak dirasakan karena dismenore adalah keterbatasan aktivitas fisik contohnya saat siswi sedang mengalami dismenore biasanya siswi menghindari aktivitas belajar seperti olahraga, isolasi sosial merupakan suatu keadaan dimana seseorangindividu mengalami penurunan atau bahkan sama sekali tidak mampu berinteraksidengan orang sekitarnya sehingga gejala isolasi yang muncul dan pikiran menganggap tidak penting dan tidak ada gunanya untuk berinteraksi dengan orang lain, konsentrasi yang buruk mempengaruhi tingkat fokus pada siswi sehingga dapat mempengaruhi produktivitas belajar atau saat melakukan kegiatan harian, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar karena pengaruh nyeri yang dirasakan sehingga menyebabkan timbulnya rasa malas untuk berangkat sekolah (Farotimi et al., 2015 dalam Wulandari. A, et al., 2019).

Upaya yang dapat diterapkan dalam mengatasi nyeri dismenore saat menstruasi dengan nonfarmakologi, yaitu melakukan olahraga ringan dengan pemanasan yang akan mengurangi nyeri ketika mestruas tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Teknik relaksasi dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri pun dapat membantu mengatasi nyeri. Adapun peran serta perawat dalam menangani dismenore adalah dengan upaya promotif yaitu sebagai edukator memberikan edukasi untuk hidup sehat, aktif berolahraga rutin, dan konsumsi gizi seimbang. Sebagai Konselor, Perawat harus mampu membimbing remaja untuk mengurangi bahkan menghilangkan faktor yang mempengaruhi nyeri, seperti stres dan kecemasan. Efektifitas paket yang sering timbul pada saat menstruasi sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi (dismenore). Sebagai Care Provider Perawat berperan dalam memberikan asuhan keperawatan, yang salah satunya memberikan intervensi pada remaja putri dalam mengatasi dismenore. Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan terapi secara farmakologi. Pengobatan secara farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat nonsteroidanti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain (Misliani et al.,2019 dalam Junita. E & Mandalika. S, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dekriptif, pendekatan melalui survei, populasi seluruh remaja putri kelas 6 MIN 1 Bojonegoro sejumlah 85 orang, sampling yang di gunakan *purposive samplings* sebanyak 66 responden, dengan variabel aktivitas belajar pada remaja putri saat mengalami dismenore, pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian dilakukan editing, coding, scoring, tabulating setelah itu disajikan dengan bentuk tabel atau grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas 6 MIN 1 Bojonegoro sejumlah 85 remaja putri.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur di MIN 1 Bojonegoro

Umur Reponden	Responden	%
11 Tahun	4	6.1
12 Tahun	54	81.8
13 Tahun	8	12.1
Jumlah	66	100.0

(Sumber : Data Primer Kuesioner Penelitian Pada Bulan Maret, 2022)

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar dari umur responden adalah umur 12 tahun sebanyak 54 orang dengan jumlah persentase (81.8%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Aktivitas Belajar di MIN 1 Bojonegoro kecamatan Bojonegoro

No	Aktivitas Belajar	Responden	%
1	Meningkat	23	35
2	Tetap	35	53
3	Berkurang	8	12
Jumlah		66	100

(Sumber : Data Primer Kuesioner Penelitian Pada Bulan Maret, 2022)

Berdasarkan Tabel 2. dapat di ketahui bahwa dari 66 responden lebih dari sebagian remaja putri saat mengalami dismenore mempunyai aktivitas belajar yang tetap 35 (53%).

Pembahasan

Pada bagian ini peneliti akan menguraikan masalah aktivitas belajar remaja putri saat megalami Dismenore di MIN 1 Bojonegoro Kecamatan Bojonegoro Kabupten Bojonegoro dengan jumlah responden 66. Berdasarkan Tabel 2. dapat di jelaskan bahwa dari 66 responden lebih dari sebagian remaja putri saat mengalami dismenore mempunyai aktivitas belajar yang tetap sebanyak 35 siswi dengan jumlah presentasi (53%), Aktivitas belajar meningkat sebanyak 23 siswi dengan jumlah presentasi (35%), Aktivitas belajar berkurang sebanyak 8 siswi dengan jumlah presentasi (12%).

Belajar merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan secara psikologis maupun secara fisiologis. Sedangkan aktivitas yaitu merupakan proses mental dan proses penerapan atau praktik, untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman interaksi dengan lingkungan (Rusman. M. P, 2017). Menurut Paul D. Dierich dalam (Mirdanda. A, 2019) Pengelompokan Aktivitas belajar dalam beberapa kegiatan yaitu sebagai berikut: *Visual activities, Oral activities, Listening activities, Writing activities, Drawing activities, motor activaties, Mental activities, dan emotional activities*. Rendah tingginya aktivitas pembelajaran tentunya dipengaruhi berbagai faktor, baik intern maupun ekstern. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial sedangkan faktor internal meliputi: kecerdasan, sikap minat bakat dan motivasi, keadaan jasmani (Mirdanda. A, 2019) Keadaan jasmani adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan pada remaja. Beberapa permasalahan justru mengancam remaja terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi yang akan berdampak pada kualitasnya sebagai aktor pembangunan dan kesiapannya dalam membangun keluarga. Pada masa remaja terjadi peristiwa yang sangat penting yaitu peristiwa pubertas. Peristiwa pubertas merupakan serangkaian peristiwa yang mengarah kematangan seksual dengan terjadinya perkembangan karakteristik seksual dan pencapaian fertilitas. Salah satu proses pematangan seksual yang terjadi pada remaja perempuan dalam masa pubertas ini adalah terjadinya menstruasi pertama (Saguni. F, et al., 2013). Menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, namun menjadi masalah jika terjadi gangguan menstruasi (Kusmiran 2012 dalam Junita. E & Mandalika. S, 2021). Dismenore merupakan kondisi nyeri yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas, menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai (Junita. E & Mandalika. S, 2021). Rasa nyeri yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, hal ini disebabkan kontraksi uterus saat endometrium luruh. Zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel dinding rahim yang di sebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Isnania. R. S, 2020). Nyeri saat dismenore di klasifikasikan dengan Derajat I: Nyeri yang dialami berlangsung hanya beberapa saat, dan penderita masih bisa melakukan aktivitas sehari-harinya. Derajat II: Rasa nyeri yang dialami cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri. Penderita akan merasa baikan jika sudah meminum obat dan bisa kembali melakukan aktivitasnya.

Derajat III: Penderita mengalami rasa nyeri yang luar biasa hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari .(Ratnawati. A, 2018 : 146)

Hasil penelitian dari 66 responden remaja putri usia 11 – 13 tahun yang sudah menstruasi dan mengalami dismenore di MIN 1 Bojonegoro di peroleh hasil bahwa lebih dari sebagian responden remaja putri memiliki aktivitas belajar tetap. Hal ini menunjukkan bahwa responden dapat beradaptasi dengan baik mengenai perubahan yang dialami secara fisik maupun psikologis terkait dismenore. Sehingga penulis berasumsi bahwa nyeri yang dirasakan cukup mengganggu dan dapat di klasifikasikan pada derajat nyeri 2 dismenore. Hal tersebut didukung dengan aktivitas olahraga yang di lakukan secara rutin 1 kali dalam seminggu yang memperkuat pencegahan dari timbulnya nyeri dismenore dan dengan adanya bimbingan konseling untuk menghindari stres yang dapat memicu timbulnya dismenore saat mestruasi dan mengakibatkan gangguan aktivitas belajar.

KESIMPULAN

Lebih dari sebagian remaja putri di MIN 1 Bojonegoro saat mengalami dismenore tidak mengganggu proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilmu, F., Universitas, K., & Pengaraian, P. (2021). *Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan*. 09(1), 115–120.
- Isnania, R. S. (2020). *Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Junita, E., & Mandalika, S. (2021). GAMBARAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 115–120.
- Mirdanda, A. (2019). *Mengelola aktivitas pembelajaran di sekolah dasar*. PGRI Kalbar dan Yudha English Gallery.
- 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*. Haluoleo University.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem reproduksi*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Rusman, M. P. (2017). *Belajar & Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada Media.
- Saguni, F., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 111363.
- Suryani, R. I. I. R., & Ruliati. (2018). Mengatasi Stres Akibat Dismenore . *Tingkat Dismenore, Tingkat Stres, Remaja*, 2.
- Utami, W., Afandi, A. A., & Diah, A. R. W. (2018). THE DESCRIPTION OF THE OBESITY STUDENT’S SELF CONCEPT IN SMAN 4 BOJONEGORO. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 9(1).
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2019). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM FKp*, 5(2), 468–476.