

BAB V

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. Aktivitas 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 (total skor ≥ 53)	12	34,3
Buruk (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						ρ (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 *Speaman 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.

B. Pembahasan

1. Derajat Dismenore Primer

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.

Hubungan derajat nyeri dsimenore dengan aktivitas belajar, berdasarkan analisis 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 Widiyanti 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 Abiwarsa 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.

i. 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.