

Hubungan Derajat Nyeri Menstruasi Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas VII Dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh

Dara Nabila¹, Rina Erlina^{2*}, Hady Maulanza³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh

^{2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh

*Corresponding author: Rina_fk@abulyatama.ac.id

Abstrak: Nyeri menstruasi merupakan nyeri yang sering dialami remaja putri dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aktivitas belajar. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat menurunkan konsentrasi, mengurangi fokus, dan mengganggu keaktifan siswi dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 47 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur derajat nyeri menstruasi dan kuesioner aktivitas belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri saat menstruasi kategori ringan sebanyak 25 responden (53,2%) dan kategori berat sebanyak 22 responden (46,8%). Aktivitas belajar sebagian besar berada pada kategori tidak terganggu sebanyak 30 responden (63,8%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = <0,001 (*P* < 0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar. Semakin tinggi derajat nyeri menstruasi yang dialami siswi, maka semakin besar gangguan terhadap aktivitas belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh.

Kata kunci: *menstruasi, derajat nyeri menstruasi, aktivitas belajar, remaja putri.*

Abstract: *Menstrual pain is commonly experienced by adolescent girls and may affect various aspects of daily life, including learning activities. Menstrual pain can reduce concentration, decrease focus, and interfere with students' participation in the learning process. This study aimed to determine the relationship between the degree of primary menstrual pain and learning activities among female students in grades VII and VIII at SMP Negeri 6 Banda Aceh. This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 47 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using the Numeric rating Scale (NRS) questionnaire to measure the degree of menstrual pain and a learning activity questionnaire. Data were analysed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square. The results showed that the majority of respondents experienced menstrual pain in the mild category, consisting of (25 respondents; 53.2%) while (22 respondents; 46.8%) experienced severe pain. Learning activities were mostly in the not disturbed category, consisting of (30 respondents; 63.8%). The result Chi-square test showed a p-value of <0,001 (*P* < 0.05) indicating a significant relationship between the degree of primary dysmenorrhea pain and learning activities. The higher the degree of menstrual pain experienced by the students, the greater the disruption to their learning activities. In conclusion, there is a significant relationship between the degree of menstrual pain and learning activities among female students of grades VII and VIII at SMP Negeri 6 Banda Aceh.*

Keywords: *Menstruation, Degree of menstrual pain, learning activities, adolescent girls.*

Pendahuluan

Nyeri menstruasi adalah rasa sakit atau tidak nyaman yang muncul saat menstruasi. Nyeri ini bisa dirasakan sebelum, saat, atau setelah haid berlangsung. Intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu dapat berbeda, mulai dari ringan hingga berat. Salah satu bentuk nyeri saat menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri disebut dismenore. Penyebab utamanya adalah kontraksi atau kejang pada otot uterus. Dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri dibagian abdomen bawah saat haid

yang bukan disebabkan oleh penyakit atau gangguan pada uterus. Sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan atau penyakit pada uterus. Kondisi ini banyak dialami oleh wanita usia subur dan bisa memengaruhi emosi, psikologis, serta kesehatan secara keseluruhan. (Ar-Rakhimi et al., 2025)

Prevalensi remaja yang mengalami nyeri menstruasi mencapai 90% di seluruh dunia menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2022. Hampir seluruh remaja perempuan di dunia mengalami kondisi ini setidaknya sekali dalam hidupnya. Nyeri menstruasi merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh remaja perempuan di berbagai negara. Di Swedia sekitar 72% perempuan mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore), di Amerika Serikat angkanya dapat mencapai hampir 90%. (Anjelyna & Putri, 2024) Di Indonesia dan Amerika Serikat, kasus dismenore masih tergolong tinggi, dimana sebagian besar merupakan dismenore primer yaitu sebesar 72,89%, sedangkan dismenore sekunder sebesar 21,11%. (Ardiani & Sinaga, 2024) Termasuk Aceh, sekitar 85% remaja putri dilaporkan mengalami nyeri menstruasi dengan durasi nyeri bervariasi antara 1 hingga 5 hari, namun sebagian besar (57,5%) hanya merasakan nyeri selama 1 hari. (Wirda et al., 2022)

Dampak nyeri menstruasi tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, terutama dalam aktivitas belajar. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, nyeri menstruasi dapat menyebabkan gangguan aktivitas belajar sebesar 59%, aktivitas olahraga 51%, kehadiran di kelas 50%, interaksi sosial 36%, pekerjaan rumah 35%, kemampuan mengikuti tes 36%, serta penurunan nilai pelajaran sebesar 29%. Angka tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan, maka semakin besar pula kemungkinan terganggunya aktivitas belajar remaja. (Indah & Susilowati, 2022)

Aktivitas belajar adalah segala bentuk kegiatan yang dilakukan seseorang, dapat berupa kegiatan fisik seperti mencatat dan berdiskusi, maupun aktivitas mental seperti berpikir, memahami, dan mengingat pelajaran. (Butolo, 2022) Berdasarkan hasil penelitian di beberapa sekolah di Indonesia, menunjukkan tingkat aktivitas belajar siswa secara umum pada kategori baik, dengan rata-rata mencapai sekitar 80%. Penelitian lain, menunjukkan aktivitas belajar siswa juga dilaporkan mengalami peningkatan dari sekitar 71% menjadi 78% setelah diterapkan metode pembelajaran kontekstual. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas belajar cenderung meningkat ketika proses pembelajaran bersifat partisipatif. (Akase, 2021) Namun, aktivitas belajar yang optimal dapat terganggu oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi fisik saat menstruasi. (Butolo, 2022) Remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi mereka sering mengalami gangguan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi nyeri saat menstruasi ini dapat menurunkan konsentrasi, mengurangi kemampuan fokus, bahkan menyebabkan kesulitan dalam memahami materi pelajaran. (Indah & Susilowati, 2022) Bahkan tidak sedikit dari mereka

yang mengalami kesulitan untuk hadir ke sekolah, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap proses belajar. (Selvina Widiyanti et al., 2024)

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Selvina Widiyanti, Irma H Herliana, Saiful Gunardi di SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak, Cianjur, banyak siswi yang mengalami dismenore primer yang berdampak pada aktivitas belajar mereka, sehingga dapat mengakibatkan ketidakhadiran di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa 60,5% siswi mengalami nyeri menstruasi kategori sedang dan 86,8% mengalami gangguan dalam proses belajar akibat kondisi tersebut. (Selvina Widiyanti et al., 2024)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa nyeri saat menstruasi merupakan masalah yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, terutama aktivitas belajar di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji Hubungan Derajat Nyeri Menstruasi dengan Aktivitas Belajar.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk menguji keterkaitan antara variabel independen dan variabel dependen dengan cara mengamati kedua variabel tersebut secara bersamaan pada waktu yang sama dengan menggunakan uji *Chi-square*. *Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Banda Aceh pada siswi kelas VII dan VIII. Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan (April-Mei 2026).*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh yang telah mengalami menstruasi yang berjumlah 245 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh yang telah menstruasi dan mengalami nyeri saat menstruasi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan menggunakan seluruh siswi kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi dan memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Proses pengambilan sampel dilakukan melalui media komunikasi berupa grup WhatsApp. Peneliti mengumpulkan responden dalam grup tersebut, kemudian melakukan identifikasi terhadap anggota grup yang mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore). Responden yang menyatakan mengalami nyeri menstruasi dan memenuhi kriteria inklusi serta tidak termasuk dalam kriteria eksklusi sehingga didapatkan sampel sebanyak 47 responden yang benar-benar mengalami nyeri saat menstruasi dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Setelah responden terpilih, peneliti membagikan tautan kuesioner *Google Form* melalui WhatsApp pada saat responden sedang mengalami menstruasi dan merasakan nyeri.

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah Siswi yang telah mengalami menstruasi, siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh, siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi, bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan (*informed consent*), mengisi kuesioner secara lengkap. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Siswi yang mengalami nyeri perut diluar periode menstruasi. Pengumpulan data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner pada siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh yang menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui media komunikasi berupa grup WhatsApp. Peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada responden. Selanjutnya, responden yang bersedia diminta untuk menyetujui lembar *informed consent*. Kuesioner kemudian dibagikan dalam bentuk *Google Form* untuk memudahkan responden dalam pengisian.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
VII	20	42,6%
VIII	27	57,4%
Total	47	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 47 responden, sebagian besar responden berada pada kelas VIII yaitu sebanyak 27 responden (57,4%) sedangkan kelas VII sebanyak 20 responden (42,6%) .

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Nyeri menstruasi

Derajat Nyeri menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	25	53,2%
Nyeri Berat	22	46,8%
Total	47	100%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan dari 47 responden, derajat nyeri ringan menstruasi yang dialami responden mayoritas nyeri yaitu sebanyak 25 responden (53,2%), nyeri menstruasi berat sebanyak 22 responden (46,8%).

Tabel 3 Distribusi responden Berdasarkan Aktivitas Belajar

Aktivitas Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
(17- 42) Tidak Terganggu	30	63,8%
(43-68) Terganggu	17	36,2%
Total	47	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 47 responden, sebagian besar responden berada pada kategori tidak terganggu yaitu sebanyak 30 responden (63,8%), kategori terganggu sebanyak 17 responden (36,2%).

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 27 responden (57,4%), berada di kelas VIII sebanyak 27 responden (57,4%), Mayoritas responden mengalami derajat nyeri menstruasi untuk nyeri ringan sebanyak

25 responden (53,2%), sedangkan nyeri berat sebanyak 22 responden (46,8%), sedangkan aktivitas belajar sebagian besar berada pada kategori tidak terganggu 30 responden (63,8%).

Tabel 4 Hubungan Derajat Nyeri Menstruasi dengan Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh N=47

VII dan VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh N=47							
Derajat Nyeri Menstruasi	Aktivitas Belajar Siswi						P value
	Terganggu		Tidak terganggu		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Nyeri Berat	14	68,6	8	36,4	22	100	<0,001
Nyeri Ringan	3	12,0	22	88,0	25	100	
Total	17	36,2	30	63,8	47	100	

Berdasarkan tabel 4 hasil Analisa bivariat menggunakan *Chi-square*, dapat diperoleh bahwa dari 22 siswi yang mengalami derajat nyeri menstruasi kategori berat, sebanyak 14 siswi (63,6%) mengalami gangguan aktivitas belajar dan 8 siswi (36,4%) tidak mengalami gangguan aktivitas belajar. Sementara itu, dari 25 siswi yang mengalami derajat nyeri menstruasi kategori ringan, sebanyak 3 siswi (12,0%) mengalami gangguan aktivitas belajar dan 22 siswi (88,0%) tidak mengalami gangguan aktivitas belajar. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p value* <0,001 dapat disimpulkan bahwa *p-value* <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar siswi.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 47 siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan 25 responden (53,2%) mengalami nyeri ringan, dan 22 responden (46,8%) mengalami nyeri berat. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi mempunyai tingkatan nyeri yang berbeda-beda sesuai dengan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti produksi prostaglandin, ambang nyeri masing-masing individu, serta respon fisiologis tubuh terhadap kontraksi uterus. Meskipun sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, masih terdapat responden yang mengalami nyeri berat, yang menunjukkan adanya variasi intensitas nyeri pada setiap individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Rita dan Putri Gusmala Sari (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas nyeri ringan, yaitu sebanyak 37 responden (52,9%), dan nyeri berat sebanyak 18 responden (25,7%). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa nyeri ringan merupakan tingkat nyeri yang masih dapat ditoleransi sehingga sebagian besar remaja masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari meskipun mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi. Selain itu, kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap nyeri, perbedaan ambang nyeri, serta mekanisme coping yang baik diduga memengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan. Namun, masih

terdapat responden yang mengalami nyeri berat. Kondisi ini dapat disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri yang lebih hebat. Nyeri berat yang dialami remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar, karena dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan aktivitas fisik, serta menurunkan partisipasi selama proses pembelajaran berlangsung. (Rita & Sari, 2021)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helinida Saragih, Amnita Anda Yanti Ginting, dan Ermelinda Manek (2024) terhadap 40 remaja putri di asrama putri santa Theresia Lisieux sibolga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 33 responden (82,5%) mengalami nyeri menstruasi dan 7 responden (17,5%) tidak mengalami nyeri saat menstruasi. (Saragih et al., 2024)

Menurut pendapat peneliti, tingginya jumlah responden yang mengalami nyeri ringan menunjukkan bahwa menstruasi masih menjadi masalah yang cukup umum pada siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh. Derajat nyeri yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan respons terhadap nyeri saat menstruasi pada setiap individu, sehingga tingkat nyeri yang dirasakan dapat berbeda antara satu responden dengan responden lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 47 siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh dengan menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas belajar tidak terganggu sebanyak 30 responden (63,8%), dan kategori terganggu sebanyak 17 responden (36,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun mengalami nyeri saat menstruasi, sebagian besar siswi masih dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik meskipun mengalami nyeri saat menstruasi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa nyeri saat menstruasi yang dialami oleh sebagian besar responden belum cukup berat untuk menghambat proses pembelajaran.

Aktivitas belajar merupakan seluruh kegiatan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku. Menurut Hamalik, aktivitas belajar adalah segala aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran pada situasi belajar mengajar. Aktivitas belajar terdiri dari kegiatan visual, lisan, mendengar, menulis, motorik, mental, dan emosional. Aktivitas belajar juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti kondisi fisik, kesehatan, minat, motivasi, dan konsentrasi belajar maupun faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan sekolah. (Sari et al., 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi tasya, Nurul fadhilah dkk. (2024) pada 164 siswi SMAN 9 Maros yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak beresiko mengalami gangguan akademik, yaitu sebanyak 96 siswi (58,5%), sedangkan 68 siswi (41,5%) beresiko mengalami gangguan aktivitas akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun mengalami nyeri saat menstruasi, sebagian besar siswi masih mampu mengikuti

kegiatan akademik dengan baik. Kondisi ini diduga karena mayoritas responden mengalami derajat nyeri ringan, sehingga nyeri yang dirasakan masih dapat ditoleransi dan belum mengganggu aktivitas belajar secara bermakna.(Tasya et al., 2024)

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Salwa Faida Abiwarsa dkk. (2024) pada 150 siswi SMP Global Islamic School Condet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 92 siswi (78,8%) yang mengalami nyeri saat menstruasi dengan kategori ringan dan sedang juga mengalami aktivitas belajar yang terganggu dan sangat terganggu. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa remaja putri yang mengalami menstruasi sering mengalami gangguan dalam proses belajar berupa kesulitan konsentrasi, penurunan fokus belajar, dan berkurangnya keaktifan selama mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan tingkat nyeri yang dialami responden serta faktor internal dan eksternal yang memengaruhi aktivitas belajar.(Abiwarsa et al., 2024)

Menurut peneliti, mayoritas responden yang memiliki aktivitas belajar tidak terganggu kemungkinan disebabkan oleh kemampuan siswi dalam beradaptasi terhadap nyeri saat menstruasi serta adanya motivasi belajar yang baik. Selain itu, beberapa responden mungkin telah melakukan upaya untuk mengurangi nyeri, seperti beristirahat, menggunakan kompres hangat, atau mengonsumsi obat pereda nyeri sehingga aktivitas belajar tetap dapat berlangsung secara optimal. Namun, pada sebagian responden lainnya, yang mengalami nyeri saat menstruasi masih dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri perut, rasa lemas, mudah lelah, dan kesulitan berkonsentrasi sehingga aktivitas belajar menjadi terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian dari 47 responden diperoleh nilai $p\text{-value} = <0,001$ ($P < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh.

Hal ini mengindikasikan bahwa derajat nyeri menstruasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi aktivitas belajar, namun bukan merupakan satu-satunya faktor. Aktivitas belajar juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi belajar, kondisi fisik, kualitas tidur, tingkat stres, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta kemampuan masing-masing siswi dalam mengatasi nyeri menstruasi. Oleh karena itu, meskipun terdapat hubungan yang signifikan, pengaruh derajat nyeri terhadap aktivitas belajar tidak bersifat mutlak.(Putri & Desa, 2022)

Hasil penelitian ini, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (53,2%), nyeri berat sebanyak 22 responden (46,8%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki aktivitas belajar dalam kategori tidak terganggu sebanyak 30 responden (63,8%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri menstruasi yang dialami siswi dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran, seperti menurunnya konsentrasi, kesulitan memahami materi, kurang aktif dalam diskusi kelas, dan berkurangnya

kemampuan menyelesaikan tugas sekolah.(Karlinda et al., 2022)

Secara teori, menstruasi terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri pada saat menstruasi.(Grzybowska & Barcikowska, 2020) Nyeri yang timbul dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, lemas, dan gangguan emosional yang berdampak pada aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar.(Guimarães & Póvoa, 2020) Kondisi fisik yang tidak nyaman menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran sehingga prestasi dan partisipasi belajar menurun.(Manoppo & Gimon, 2025)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvina Widiarti, Irma Herlina, dan Saiful Gunardi (2024) terhadap 38 siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,003$ ($P < 0,005$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara menstruasi dengan aktivitas belajar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, mudah merasa lelah, dan mengalami kesulitan mengikuti proses pembelajaran sehingga aktivitas belajar menjadi terganggu.(Selvina Widiarti et al., 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vinakurnia Lestari dan Nurul Mahmudah pada 68 siswi SMP Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta. Hasil penelitian uji statistik *spearman's rank* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,028$ ($P < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara nyeri saat menstruasi dengan aktivitas belajar siswi.(Manoppo & Gimon, 2025)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Tasya Nurul Fadhillah dkk. (2024) pada 164 siswi SMAN 9 Maros. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 68 siswi (41,1%) memiliki aktivitas akademik yang beresiko terganggu, sedangkan 96 siswi (58,5%) tidak beresiko terganggu. Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($P < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas akademik dan ekstrakurikuler siswi. Siswi yang beresiko mengalami gangguan aktivitas akademik cenderung memiliki derajat nyeri sedang (22%) dan nyeri berat (10,4%), sedangkan siswi yang tidak beresiko lebih banyak mengalami nyeri ringan (40,2%).(Tasya et al., 2024)

Penelitian tersebut juga menjelaskan nyeri saat menstruasi yang semakin berat dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri perut, lemas, dan gangguan konsentrasi yang berdampak pada kemampuan siswi dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, siswi yang mengalami nyeri sedang hingga berat cenderung mengalami kesulitan memperhatikan penjelasan guru, menurunnya partisipasi dalam kegiatan belajar mengajar, bahkan tidak mengikuti kegiatan sekolah selama menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi derajat nyeri nyeri menstruasi yang dialami, maka semakin besar pula risiko terganggunya aktivitas akademik maupun ekstrakurikuler siswi. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa

peningkatan derajat nyeri menstruasi berhubungan dengan semakin terganggunya aktivitas belajar siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh. (Tasya et al., 2024)

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Yuspita Sari, Emmelia Astika Fitri Damayanti, dan Kurnia Rachmawati (2021) pada remaja putri SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar ($P\text{-value} = 0,137$). Selain itu, sebagian besar responden memiliki aktivitas belajar yang tidak terganggu sebanyak 193 responden (16%). Peneliti menjelaskan bahwa aktivitas belajar tidak hanya dipengaruhi oleh nyeri menstruasi, tetapi juga oleh faktor lain seperti motivasi belajar, kondisi lingkungan sekolah, serta kemampuan individu dalam mengatasi nyeri yang dirasakan. (Sari et al., 2021)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh mengalami nyeri menstruasi dengan derajat nyeri menstruasi ringan sebanyak 25 responden (53,2%) dan nyeri menstruasi berat sebanyak 22 responden (46,8%). Mayoritas aktivitas belajar siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh berada pada kategori tidak terganggu sebanyak 30 responden (63,8%), sedangkan kategori terganggu sebanyak (36,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi SMP Negeri 6 Banda Aceh, dengan nilai $p\text{-value} = <0,001$ ($P < 0,05$).

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dibuat untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang telah dilakukan. Penyelesaian penelitian ini terwujud atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan sampai dengan selesainya penelitian ini. Orang Tua yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil. Rekan-rekan yang telah memberikan saran, motivasi, dan support kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Penulis memohon kepada Allah SWT, semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan penelitian ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya.

Referensi

- Abiwarsa, S. F., Sari, S. M., Riani, S. N., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet The Relationship of Dysmenorrhea and Learning Activities in Junior High Global Islamic School Condet Students*. 2(5), 630–639.
- Akase, F. (2021). Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Matematika Realistik Di Kelas V SDN 8 Suwawa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 2(3), 1223.

- <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1223-1230.2021>
- Anjelyna, S., & Putri, I. M. (2024). *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenore Remaja Putri Description of Knowledge about Female Adolescent Dysmenorrhea*. 6(1), 165–170.
- Ar-Rakhimi, L., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 9. <https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.351>
- Ardiani, M., & Sinaga, W. (2024). *HUSADAJAKARTA SELATAN kualitas hidup dan merusak hubungan sosial . Banyak remaja putri yang masih baru . Faktor risiko yang berbeda untuk kondisi dismenore telah diidentifikasi*. 1(2), 38–46.
- Butolo, F. (2022). Jurnal Multi Disiplin Ilmu Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa Melalui Metode Diskusi dalam Pembelajaran IPS-SD. *Jurnal Multi Disiplin Ilmu*, 1(1), 40–44.
- Grzybowska, M. E., & Barcikowska, Z. (2020). *Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options*. 1–14.
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). *Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment Dismenorreia primária : Avaliação e tratamento*.
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Manoppo, I., & Gimon, P. A. (2025). Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Remaja Di Sma Negeri 1 Tondano. *Klabat Journal of Nursing*, 7(1), 63. <https://doi.org/10.37771/kjn.v7i1.1273>
- Putri, R., & Desa, D. I. (2022). *HUBUNGAN AKTIVITAS BELAJAR DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMANG Elva Safitri Yani, Kiki Novianty, Nurul Azmi Fauziah Akademi Kebidanan Prima Husada bogor*. 118–126.
- Rita, N., & Sari, P. G. (2021). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri*. 2(2), 102–110.
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., & Manek, E. (2024). *Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga*. 5(2), 292–302.
- Sari, P. Y., D, E. A. F., & Rachmawati, K. (2021). *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri SMP Darul Hijrah Putri Martapura*.
- Selvina Widiyanti, Irma Herliana, & Saiful Gunardi. (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. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2746>
- Tasya, A., Fadhilah, N., Abrar, H. K., Murnita, I. A., & Pembahasan, H. (2024). *Hubungan Derajat Nyeri Dismenore Dengan Aktivitas Akademik Dan Ekstrakurikuler Siswi SMAN 9 Maros Tahun Akademik 2023 / 2024 The Relationship Between the Degree of Dysmenorrhea Pain and Academic and Extracurricular Activities of Female Students of SMAN 9 Maros in the 2023 / 2024 Academic Year Pendahuluan Metode Penelitian*. 2(2), 82–85. <https://doi.org/10.56326/bmj.v2i2.5473>
- Wirda, E., Yarah, S., & Fitria. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja puteri tentang nyeri haid dengan pemeriksaan kepelayanan kesehatan di smp negeri 1 jeumpa aceh barat daya. *Kandidat*, 4(1), 1–9.