

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Pengertian

Remaja adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan, merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Marten et al., 2025). Remaja merupakan orang yang telah mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terdiri dari masa remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Ini adalah periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial-emosional, dan kognitif yang disebut sebagai masa remaja (Rahmawati et al., 2023).

2. Perkembangan Fisik

Menurut Faruq & Sukatin (2021). Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Ada beberapa perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja, sebagai berikut:

a. Perubahan tinggi badan dan berat badan

Pada perempuan, rata-rata peningkatan tinggi per tahun sebelum haid adalah antara 3 sampai 6 inci. Sementara untuk pertumbuhan beratnya yang paling besar pada anak perempuan terjadi sesaat sebelum dan

sesudah haid Setelah itu, pertumbuhan berat hanya sedikit.

b. Perubahan dalam proporsi tubuh

Perubahan proporsi ini adalah bertambahnya ukuran daerah-daerah tubuh yang tadinya terlampau kecil. Sekarang menjadi terlampau besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain.

c. Perubahan pubertas

Pubertas (*puberty*) ialah suatu periode di mana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada ciri seks primer (*primary sex characteristics*) dan ciri-ciri seks sekunder (*secondary sex characteristics*).

d. Perubahan ciri-ciri sex primer

Organ-organ reproduksi pada perempuan akan tumbuh secara pesat pada masa puber, meskipun relative berbeda-beda pada setiap anak. Berat uterus anak usia sebelas atau dua belas tahun berkisar antara 5,3 gram, pada usia enam belas rata-rata beratnya 43 gram. Tuba falopi, telur-telur dan vagina juga tumbuh dengan pesat. Fase ini biasanya ditandai dengan datangnya menstruasi pada anak perempuan (*menarche*).

e. Perubahan ciri-ciri sex sekunder

Ciri-ciri sex sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Misalnya, pada pria rambut kemaluan timbul sekitar setahun setelah testis dan penis mulai membesar. Rambut ketiak dan rambut di wajah timbul kalau pertumbuhan rambut kemaluan hampir selesai. Sedangkan pada perempuan, rambut kemaluan timbul setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah tampak setelah haid.

f. Perubahan fungsi fisiologi tubuh

Perubahan hormon juga memengaruhi fungsi tubuh lainnya, seperti pola tidur, nafsu makan, dan tingkat energi, yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar.

3. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perkembangan dari pikiran. Kognitif proses berpikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya. Ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua mereka, dan bahkan terhadap kekurangan diri mereka sendiri (Casey, 2023).

4. Pengendalian Emosi

Dalam hal ini pengendalian emosi bukan merupakan upaya menekan atau menghilangkan emosi melainkan upaya belajar menghadapi situasi dengan keadaan yang rasional. Belajar mengenali dan menghindari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi, serta belajar memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi tidak berlebihan yang proporsional sesuai dengan situasinya (Al-Faruq & Sukatin, 2021).

5. Tahap Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Purnomo, (2025). Ada beberapa tahap-tahap perkembangan pada remaja sebagai berikut:

a. Remaja awal

Remaja awal berusia antara 10-13 tahun. Pada tahap ini terjadi lonjakan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder. Perkembangan seksualitas pada remaja awal terutama remaja perempuan lebih cepat matang secara fisik dibandingkan remaja laki-laki.

b. Remaja pertengahan

Remaja pertengahan antara 14-15 tahun, pada tahap ini ditandai dengan terbentuknya hubungan baru dengan lawan jenis dan kelompok teman sebaya serta berkembangnya identitas terpisah dari orang tua. Perkembangan seksualitas pada remaja pertengahan mengalami kekhawatiran tentang daya tarik seksual, dengan konflik internal yang sering dialami ketakutan terhadap lawan jenis dan perasaan cinta.

c. Remaja akhir

Remaja akhir berusia 16-21 tahun. Pada tahap ini remaja berperilaku serupa dengan orang dewasa dan telah membentuk identitas tersendiri serta mempunyai pendapat dan gagasan tersendiri. Perubahan fisik pada remaja putri telah berkembang sepenuhnya. Perkembangan kognitif pada remaja akhir dengan kebiasaan kerja yang lebih jelas dan tingkat kepedulian yang lebih tinggi terhadap masa depan.

B. Aktivitas Belajar

1. Pengertian

Aktivitas belajar merupakan proses utama dari sebuah pembelajaran. Aktivitas belajar pada dasarnya berhubungan dengan kegiatan mengumpulkan pengetahuan dan informasi, meningkatkan pemahaman, mengembangkan kemampuan, dan mengubah sikap (Dinda Cahyani & Danika Pranata, 2023).

Aktivitas belajar merujuk pada keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran yang dapat diamati melalui partisipasi selama kegiatan belajar, baik melalui diskusi, mengerjakan tugas, maupun interaksi dengan materi pembelajaran. Rendahnya keterlibatan aktivitas siswa dapat menyebabkan hasil belajar kurang maksimal (Ariyanti et al., 2024).

2. Jenis- Jenis Aktivitas Belajar

Menurut Christenson, (2022). Aktivitas yang dilakukan oleh siswa pada proses pembelajaran bermacam-macam, tidak hanya mendengarkan guru,

mencatat materi, dan mengerjakan tugas yang diperoleh oleh guru. Jenis-jenis aktivitas siswa, sebagai berikut:

- a. *Visual activities*, misalnya membaca, memerhatikan materi/ gambar/ video yang disampaikan oleh guru atau teman.
- b. *Oral activities*, misalnya bertanya hal yang kurang dipahami, memberikan saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, berdiskusi.
- c. *Listening activities*, misalnya mendengarkan: uraian, percakapan, diskusi, music, pidato.
- d. *Writing activities*, misalnya menulis: cerita, karangan, laporan, kuesioner, dan menyalin,
- e. *Drawing activities*, misalnya menggambar atau membuat grafik, peta, diagram.
- f. *Motor activities*, misalnya melakukan percobaan, membuat konstruksi, modal mereparasi, bermain, berkebun, beternak.
- g. *Mental activities*, misalnya menanggapi pendapat orang lain, mengingat, memecahkan soal, menganalisis, mengambil keputusan,
- h. *Emotional activities*, misalnya menahan minat, merasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, gugup.

3. Manfaat Aktivitas

Menurut Mahmud, (2019). Penggunaan asas aktivitas benar nilainya bagi pengajaran para siswa, oleh karena:

- a. Para siswa mencari sendiri pengalaman yang mereka alami sendiri.
 - b. Berbuat sendiri dapat meningkatkan seluruh aspek pribadi siswa secara optimal.
 - c. Memupuk kerjasama dengan teman yang harmonis
 - d. Para siswa bekerja yang didasarkan minat dan kemampuan sendiri.
 - e. Memupuk disiplin belajar serta menjadi demokratisnya suasana belajar.
 - f. Mempererat hubungan antara sekolah dengan masyarakat, dan hubungan antara orang tua dengan guru.
 - g. Pengajaran dilaksanakan secara nyata dan kongkret, sehingga dapat meningkatkan pemahamann dan berpikir kritis serta dapat menghindari terjadinya verbalistis.
 - h. Pengajaran di sekolah menjadi hidup seperti aktivitas dalam kehidupan. Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil simpulan bahwa manfaat aktivias belajar supaya siswa mampu mengembangkan potensi yang dimiliki siwa untuk mendapatkan pengalaman belajar yang baik sehingga mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang optimal.
4. Indikator Aktivitas Belajar

Menurut Oktaviani, (2020). Klasifikasi kegiatan siswa di atas menunjukkan bahwa aktivitas yang terjadi selama proses pembelajaran di kelas cukup luas. Apabila kegiatan tersebut dapat diaplikasikan dalam kegiatan belajar mengajar secara optimal, maka proses pembelajaran akan berjalan efektif, situasi yang kondusif, hangat, menyenangkan, menarik

dan nyaman. Sehingga pembelajaran yang berlangsung tidak membosankan dan pada akhirnya akan menjadi pusat aktivitas belajar yang maksimal jika hal tersebut dapat dilakukan ada beberapa indikator aktivitas belajar yaitu, sebagai berikut:

- a. Antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
 - b. Interaksi peserta didik dengan pendidik.
 - c. Kerjasama kelompok.
 - d. Aktivitas belajar peserta didik dalam diskusi kelompok.
 - e. Aktivitas peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran.
 - f. Keterampilan peserta didik dalam menggunakan alat peraga.
 - g. Partisipasi peserta didik dalam menyimpulkan materi.
5. Kategori Aktivitas Belajar Tidak Terganggu dan Terganggu
- Menurut Mahnud, (2019), ada kategori aktivitas belajar bisa dikatakan tidak terganggu dan terganggu antara lain:
- a. Aktivitas belajar tidak terganggu
 - 1) Konsentrasi terjaga: Kamu dapat fokus pada materi atau tugas tanpa banyak gangguan dari perasaan fisik atau emosional.
 - 2) Kemampuan memproses informasi kamu bisa memahami dan mengingat informasi dengan baik, serta menerapkannya dalam tugas atau ujian.
 - 3) Produktivitas stabil: Kamu dapat menyelesaikan tugas dan pekerjaan akademis sesuai jadwal tanpa mengalami penurunan kualitas atau keterlambatan.

- 4) Stres atau ketidaknyamanan pengalaman rasa tidak nyaman fisik, seperti nyeri atau kelelahan serta dampak emosional, seperti kecemasan atau perubahan suasana hati, yang mengganggu aktivitas belajar.

b. Aktivitas belajar terganggu

- 1) Kesulitan konsentrasi: terjadi kesulitan dalam mempertahankan fokus pada materi atau tugas karena rasa sakit, kelelahan, atau gangguan emosional.
- 2) Penurunan kinerja: kemampuan untuk memahami, mengingat, atau menerapkan informasi menurun, mempengaruhi hasil ujian atau tugas.
- 3) Produktivitas menurun: kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, dengan kualitas yang mungkin menurun.
- 4) Stres atau ketidaknyamanan: pengalaman rasa tidak nyaman fisik, seperti nyeri atau kelelahan, serta dampak emosional, seperti kecemasan atau perubahan suasana hati, yang mengganggu aktivitas belajar.

6. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Belajar

Menurut Elsera (2022), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa terbagi beberapa macam diantaranya:

a. Faktor fisik

Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam aktivitas belajar. Pada remaja putri yang mengalami dismenore, nyeri haid dapat

menurunkan stamina, menyebabkan kelelahan, pusing, dan rasa tidak nyaman. Kondisi ini membuat siswa sulit duduk lama, kurang aktif di kelas, serta mengalami penurunan ketahanan belajar.

b. Faktor psikologis

Aspek psikologis seperti motivasi, emosi, dan kesiapan mental sangat menentukan keberhasilan belajar. Dismenore dapat memicu perubahan suasana hati seperti mudah marah, sensitif, atau cemas sehingga minat belajar menurun dan partisipasi akademik menjadi kurang optimal.

c. Faktor konsentrasi dan kognitif

Konsentrasi merupakan komponen utama dalam proses belajar. Rasa nyeri akibat dismenore dapat mengganggu fokus dan kemampuan memahami materi pelajaran. Ketika perhatian terbagi antara rasa sakit dan pelajaran, kemampuan menerima informasi menjadi menurun.

d. Faktor kehadiran dan partisipasi

Aktivitas belajar dipengaruhi oleh tingkat kehadiran siswa di sekolah. Dismenore dengan nyeri sedang hingga berat sering menyebabkan siswa tidak masuk sekolah atau meminta izin keluar kelas, sehingga materi pelajaran tertinggal dan prestasi belajar menurun.

e. Faktor lingkungan belajar

Lingkungan belajar yang nyaman dapat membantu siswa tetap belajar meskipun mengalami dismenore. Dukungan guru, keluarga, dan teman sebaya dapat meningkatkan kenyamanan serta membantu siswa

mengatasi gangguan belajar akibat nyeri haid.

C. Dismenore

1. Pengertian

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi akibat peningkatan hormon prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi otot uterus. Nyeri biasanya berlangsung sebelum atau pada saat mengalami menstruasi (Widiarti & Hanifa., 2023).

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah saat menstruasi akibat peningkatan hormone prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi otot uterus (Dian Furwasyih et al., 2025).

2. Etiologi Dismenore

Menurut Vanty Octavia & Kartika Sari, (2023). Penyebab dismenore terbagi menjadi dua kelompok yaitu dismenore primer dapat terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi.

- a. Pengaruh progesteron, pada fase luteal tersebut, disiklus menstruasi, kandungan prostaglandin dalam endometrium meningkat mencapai maksimum pada awal menstruasi.
- b. Prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, perdarahan dan nyeri.

Dismenore sekunder disebabkan oleh beberapa kondisi diantaranya yaitu endometriosis, polip atau fibroid uterus, penyakit radang panggul (PRP), perdarahan uterus fungsional, prolaps uterus, maladaptasi pemakaian Alat Kontrasepsi Pada Rahim (AKDR), produk kontrasepsi yang tertinggal setelah abortus spontan, abortus terapeutik, atau melahirkan, kanker ovarium atau uterus.

3. Klasifikasi Dismenore

Menurut Vanty Octavia & Kartika Sari, (2023). Jenis dismenore adalah sebagai berikut:

a. Dismenore primer

Dismenore primer merupakan kontraksi Rahim yang sangat intens saat menstruasi. Dismenore primer dapat disebabkan oleh karena zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding Rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus di dinding rahim untuk berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, maka kontraksi akan semakin kuat. Sehingga rasa nyeri yang dirasakan semakin kuat.

Biasanya, terjadi pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua akan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, sehingga kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi atau haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin di lapisan dinding rahim.

b. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder merupakan nyeri yang biasanya ditemukan pada wanita usia lanjut dikarenakan adanya gangguan yang didapat, seperti penyakit radang panggul, endometriosis, dan adenomiosis, kelainan sistem reproduksi seperti radang panggul. Dismenore sekunder dapat diatasi hanya dengan pengobatan atau mengatasi penyakit yang menjadi penyebabnya.

4. Patofisiologi

Siklus ovulatorik fase sekresi. Pada pertengahan fase terjadi peningkatan kadar estrogen, dan progesterone (progesterone lebih dominan). Kemudian kadar keduanya mulai menurun perlahan karena korpus luteum mulai mengalami atresia. Kurang lebih 14 hari pasca ovulasi kadar progesteron dan estrogen cukup rendah, mengakibatkan sekresi gonatropin meningkat dengan follicle stimulating hormone (FSH) lebih dominan dari luteizing hormone (LH). Meningkatnya LH mengakibatkan terjadinya peningkatan prostaglandin.

Tingginya sekresi prostaglandin pada saat menstruasi memicu timbulnya kontraksi myometrium dan berkurangnya pasokan darah ke jaringan endometrium yang kemudian mengarah ke nekrosis lapisan endometrium yang mengakibatkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Pamungkas et al., 2022).

5. Derajat Dismenore

Menurut Safitri, (2023). Derajat Dismenore terdiri dari tiga bagian meliputi:

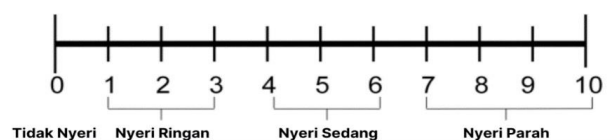
Derajat 1: Nyeri perut pada bagian bawah yang dialami saat menstruasi, nyeri tersebut berlangsung hanya beberapa saat dan masih dapat ditahan sehingga penderita masih bisa melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Derajat II: Nyeri perut pada bagian bawah yang dialami saat menstruasi sehingga terganggunya aktivitas. Penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibuprofen atau lainnya untuk menghilangkan rasa sakit.

Derajat III: Rasa nyeri yang luar biasa timbul pada perut bagian bawah sehingga penderita tidak kuat untuk beraktivitas dan mengakibatkan terhambatnya aktivitas. Hal tersebut membuatnya membutuhkan waktu yang lama untuk beristirahat.

6. Intensitas Dismenore

Menurut Driusso, (2022). Seperti perempuan memiliki intensitas dismenore yang berbeda-beda. Intensitas dismenore tersebut dapat diukur menggunakan skala intensitas dismenore Numerical Rating Scale sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numeric Reting Scale

- 0 : Tidak ditemukan keluhan nyeri haid pada perut di bagian bawah.
- 1-3 : Perut bagian bawah terasa kram, tetapi masih dapat diatasi serta
- 4-6 : Perut bagian bawah terasa kram, nyeri menyebar di bagian pinggang sehingga mengakibatkan nafsu makan menjadi berkurang, tidak fokus dalam belajar.
- 7-9 : Perut bagian bawah terasa kram, nyeri menyebar di bagian pinggang, paha dan punggung, tidak nafsu makan, lemas, mual, malas, tidak mampu beraktivitas dengan baik, tidak fokus dalam belajar.
- 10 : Perut bagian bawah terasa kram, nyeri menyebar di bagian pinggang, kaki dan panggul, malas makan, muntah dan mual, kepala terasa pusing, pingsan

7. Tanda dan Gejala Dismenore Primer

Dismenore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah (Pamungkas et al., 2022).

8. Faktor yang Mempengaruhi Dismenore

a. Menstruasi pertama pada usia amat dini < 12 tahun

Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, akan tetapi pada penelitian didapat hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia menarche <12 tahun dengan kejadian dismenore.

b. Periode menstruasi yang lama

Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri. Selain itu, kontraksi uterus yang terus-menerus juga menyebabkan supply darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah dismenore primer.

c. Riwayat dismenore keluarga

Riwayat dismenore keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) merupakan salah satu faktor risiko dismenore. Kondisi anatomi dan fisiologis dan seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Dismenore sebagian besar dialami oleh seseorang yang mempunyai riwayat keluarga atau keturunan dismenore. Riwayat dismenore keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) merupakan salah satu faktor risiko dismenore. Kondisi anatomi dan fisiologis dan seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua

dan saudara-saudaranya. Dismenore sebagian besar dialami oleh seseorang yang mempunyai riwayat keluarga atau keturunan dismenore.

d. Siklus menstruasi

Faktor siklus menstruasi menjadi salah satu faktor risiko terjadinya dismenore primer. Berdasarkan penelitian bahwa mahasiswa dengan siklus menstruasi yang tidak teratur memiliki peluang 1,126 kali lebih besar terhadap kejadian dismenore primer dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi normal. (Pamungkas et al., 2022).

e. Tingkat kecemasan dan stress terhadap dismenore

Stres dapat menghambat pelepasan folicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH) sehingga mengganggu perkembangan folikel. Kemudian terjadi perubahan dalam produksi progesteron dapat mempengaruhi prostaglandin yang mana memicu hiperaktivitas uterus. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore dalam penelitian ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian dismenore pada remaja putri semakin tinggi. Hasil penelitian diketahui bahwa 19 (61,3%) responden tidak mengalami kecemasan dan mengalami (E D. Putri & Nancy. 2021).

f. Status gizi

Faktor status gizi underweight mempengaruhi kejadian dismenore primer, hal tersebut sesuai dengan teori yang mana ketika jumlah lemak tubuh rendah maka akan mempengaruhi ovulasi normal dan siklus

menstruasi. Kemudian menyebabkan pelepasan prostaglandin (PG) yang berlebihan, prostaglandin akan diproduksi selama menstruasi. Fungsinya ialah untuk merangsang otot rahim berkontraksi mengeluarkan darah menstruasi. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa nyeri ketika menstruasi. Berdasarkan penelitian membuktikan bahwa *underweight* mempengaruhi kejadian dismenore primer. Sebuah studi meta-analisis mencakup 5 percobaan menunjukkan bahwa nilai IMT kurang dari 20 meningkatkan resiko kejadian dismenore primer sebanyak 42%.

g. Aktivitas fisik

Risiko kejadian dismenore primer dapat meningkat karena rendahnya aktivitas fisik dan kurang berolahraga selama menstruasi. Hal tersebut menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun sehingga aliran darah dan pasokan oksigen pada uterus berkurang dan dapat menyebabkan nyeri. Aktivitas fisik yang intens dan berkala merangsang pelepasan beta-endorfin yang dapat dijadikan sebagai analgesik dalam mengurangi nyeri menstruasi atau dismenore (Manopo et al., 2020).

9. Dampak Dismenore

Menurut World Health Organization (2023). Dismenore dapat mengganggu proses belajar siswa melalui beberapa aspek, antara lain:

a. Dampak terhadap penyakit

- 1) Sakit kepala yang terjadi akibat perubahan hormon selama menstruasi.

- 2) Mual dan muntah yang muncul sebagai respon tubuh terhadap nyeri dan peningkatan hormon prostaglandin.
 - 3) Diare atau gangguan pencernaan yang sering dialami saat menstruasi.
 - 4) Nyeri punggung dan pinggang akibat kontraksi otot rahim yang menjalar ke bagian tubuh lainnya.
 - 5) Kelelahan atau tubuh terasa lemas sehingga mengurangi kemampuan melakukan aktivitas.
 - 6) Kelelahan atau tubuh terasa lemas sehingga mengurangi kemampuan melakukan aktivitas.
- b. Dampak terhadap aktivitas belajar
- 1) Gangguan konsentrasi, sehingga siswa sulit fokus menerima materi pelajaran.
 - 2) Penurunan semangat dan motivasi belajar, akibat rasa nyeri dan ketidaknyamanan.
 - 3) Menurunnya keaktifan di kelas, seperti enggan bertanya atau berdiskusi.
 - 4) Absensi sekolah, terutama pada dismenore dengan intensitas nyeri yang berat.
- c. Dampak terhadap produktivitas
- 1) Menurunnya kemampuan menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu.
 - 2) Kelelahan fisik, yang mengurangi daya tahan belajar dalam waktu lama.

3) Penurunan performa akademik, baik dalam tugas harian, ujian, maupun kegiatan kelompok.

d. Dampak terhadap lingkungan

- 1) Interaksi sosial terganggu, siswa cenderung menarik diri dari teman sebaya.
- 2) Hubungan dengan guru menjadi kurang optimal karena siswa tidak aktif atau sering tidak hadir.
- 3) Lingkungan belajar menjadi kurang kondusif, ketika siswa merasa tidak nyaman secara fisik dan emosional.

D. Definisi Operasional Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 31 butir pernyataan dengan menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu:

Tidak Pernah = 1 Kadang-kadang = 2 Sering = 3 Selalu = 4

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden.

Rentang skor yang diperoleh adalah 31–124. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin besar gangguan aktivitas belajar yang dialami responden.

Dalam penelitian ini, hasil pengukuran aktivitas belajar dikategorikan menjadi dua kelompok berdasarkan nilai cut-off yang digunakan pada penelitian terdahulu yang menggunakan instrumen yang sama atau memiliki karakteristik responden yang serupa, yaitu:

Aktivitas belajar terganggu = skor ≥ 94 Tidak terganggu = skor < 94

E. Gambaran Dismenore dan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan vasokonstriksi, iskemia jaringan, dan rasa nyeri. Tingkat dismenore pada remaja putri bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat. Perbedaan tingkat nyeri tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kadar prostaglandin, kondisi fisik, faktor psikologis, riwayat keluarga, usia menarche, serta gaya hidup remaja (Hockenberry & Wilson, 2023).

Setiap remaja putri memiliki pengalaman yang berbeda dalam merasakan nyeri menstruasi. Intensitas dismenore dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap nyeri, pengalaman sebelumnya, kondisi emosional, serta kemampuan dalam mengatasi nyeri. Oleh karena itu, tingkat dismenore yang dialami setiap remaja tidak selalu sama meskipun berada pada kondisi fisiologis yang serupa (Karlinda, N., dkk (2022)).

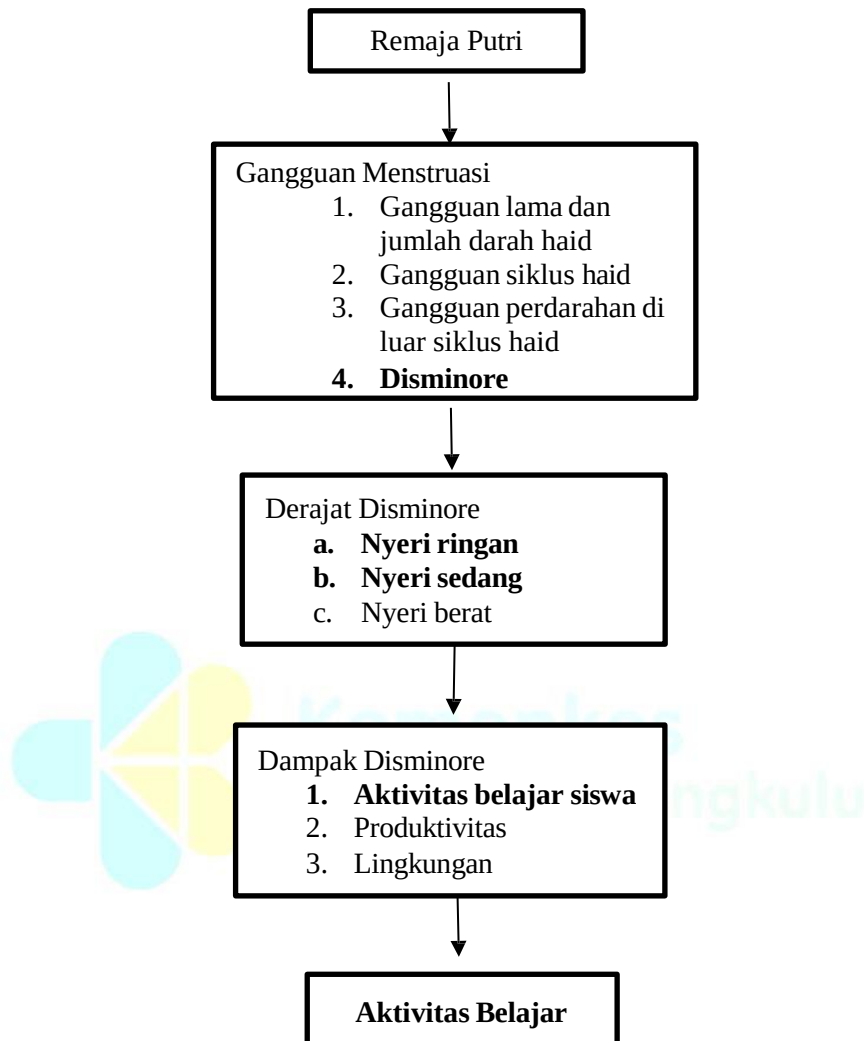
Aktivitas belajar merupakan seluruh kegiatan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran, baik secara fisik maupun mental. Selama menstruasi, sebagian remaja putri tetap mampu mengikuti kegiatan belajar seperti biasa, sedangkan sebagian lainnya mengalami perubahan aktivitas belajar, seperti menurunnya konsentrasi, mudah lelah, kurang aktif mengikuti pembelajaran, atau memilih beristirahat ketika merasakan nyeri menstruasi. Perbedaan kondisi tersebut menunjukkan adanya variasi aktivitas belajar yang dialami remaja putri selama menstruasi (Dimiyati, 2020).

Menurut Karlinda et al (2022). Menggambarkan bahwa tingkat dismenore pada remaja putri bervariasi mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa aktivitas belajar remaja putri selama menstruasi berbeda-beda. Sebagian responden tetap dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, kurang aktif dalam kegiatan belajar, serta tidak mengikuti pembelajaran ketika mengalami nyeri menstruasi.

Menurut Saputra et al (2021). Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore dengan kategori sedang. Selain itu, aktivitas belajar responden selama menstruasi menunjukkan variasi, di mana sebagian responden tetap mengikuti proses pembelajaran, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan konsentrasi, keterlibatan dalam pembelajaran, dan kehadiran di sekolah selama masa menstruasi. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri selama menstruasi.

Dampak aktivitas belajar didapatkan bahwa mayoritas responden (58,5%) mengalami aktivitas belajarnya terganggu dan (41, 5%) dampak aktivitas belajarnya tidak terganggu akibat dismenore. Berdasarkan asumsi peneliti jika intensitas nyeri haid yang dirasakan remaja terjadi pada intensitas nyeri sedang sampai berat dapat mempengaruhi aktivitas belajar remaja (Karlinda et al.,2022).

F. Kerangka Teori

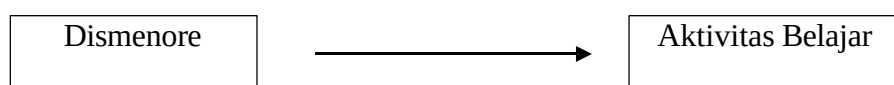


Bagan 2.1 Kerangka Teori

Keterangan: Huruf yang di cetak tebal yang diteliti

Sumber: Modifikasi (Noor et al., 2020) Elsera (2022) & (Pamungkas et al., 2022)

G. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep