

SKRIPSI
GAMBARAN DISMENORE DAN AKTIVITAS
BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 05 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026



OLEH :

WINDI ARISTA
P01740322093

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2026

SKRIPSI
GAMBARAN DISMENORE DAN AKTIVITAS
BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 05 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)



DISUSUN OLEH :

WINDI ARISTA
P01740322093

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN DISMENORE DAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 05 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

WINDI ARISTA
P01740322093

Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal: 18 Juni 2026

Oleh:
Pembimbing Skripsi

Pembimbing 1



Elly Wahyuni, SST.,M.Pd
NIP. 196603211986012001

Pembimbing 2



Rina, SST.,M.Tr.Keb
NIP. 197908202005022001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**GAMBARAN DISMENORE DAN AKTIVITAS
BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 05 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

WINDI ARISTA
P01740322093

Skripsi ini Telah Diuji dan Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal: 30 Juni 2026
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji



Elvi Destariyani, SST.,M.Kes
NIP. 197812032002122003

Penguji I



Epti Yorita, SST.,MPH
NIP. 197401091992032001

Penguji II



Elly Wahyuni, SST.,M.Pd
NIP. 196603211986012001

Penguji III



Rina, SST.,M.Tr.Keb
NIP. 197908202005022001

Mengataskan
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Lusi Andriani, SST., M.Kes
NIP. 198008192002122002

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT DAN MEMALSUKAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Windi Arista
Tempat/Tanggal Lahir : Selubuk, 09 Oktober 2003
NIM : P01740322093
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul
“Gambaran Disminore dan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota
Bengkulu Tahun 2026”

1. Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri (tidak hasil plagiasi / jiplakan)
2. Tidak didasarkan pada data palsu

Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar,
saya bersedia menanggung resiko dan siap diperkarakan sesuai dengan aturan yang
berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bengkulu, 30 Juni 2026

Yang menyatakan



Windi Arista
NIM. P01740322093

BIODATA



Nama : Windi Arista

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Selubuk, 09 Oktober 2003

Email : windyarista091003@gmail.com

Agama : Islam

Kebangsaan : Indonesia

Status : Belum Menikah

Alamat : Desa Tepi Laut

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeeri 01 Bengkulu Utara
2. SMP Negeri 1 Pondok Kelapa
3. SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Tidak ada hasil yang mengkhianati proses. Terus berusaha, berdoa, dan percaya bahwa setiap langkah akan membawa pada keberhasilan."

PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan membekali dengan ilmu pengetahuan serta inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Teladan utama bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini merupakan bentuk rasa syukur saya dengan perasaan bahagia segalah perjuangan saya hingga sampai dititik ini. Saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat selalu menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

1. Kepada Ayah tercinta, terima kasih atas setiap tetes keringat, doa yang tak pernah putus, serta kasih sayang yang tak ternilai untuk penulis. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya pengorbanan Ayah dalam mengantarkanku hingga sampai pada titik ini. Yang selalu memberikan semangat dan dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti demi keberhasilan dan masa depan penulis. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi Ayah tercinta.
2. Terimakasih untuk pintu surgaku, Ibunda, yang tiada henti memberikan kasih sayang, doa, dukungan, kesabaran, dan pengorbanan

yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkah penulis hingga penulis mampu menyelesaikan sampai sarjana, yang mengajarkan arti cinta tanpa syarat dan kesabaran tanpa batas. Doa yang enggau panjatkan menjadi cahaya di setiap langkah perjalanan ini, teruslah doakan anak mu ini semoga nanti dapat membuat ibu bangga di setiap harinya. Tiada kata yang mampu menggambarkan besarnya cinta dan perjuangan yang telah Ibu berikan.

3. Terimakasih penulis ucapkan kepada saudara kandung tersayang, Duta Afrilian Riskullah, Zeldi Novran Riskullah, dan Abqa Arganta Riskullah, Kehadiran dan perhatian kalian menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis dalam menghadapi setiap proses hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tetap jadi penyemangat untuk penulis, semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan bagi kalian. Maaf jika penulis belum bisa menjadi kakak yang baik untuk kalian, tetapi percayalah doaku selalu menyertai kalian, semoga kalian kelak lebih sukses dan lebih bahagia dari diriku ini.
4. Terimakasih juga untuk etek wawan dan tante vita, yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, motivasi, serta bantuan baik secara moril maupun materil selama penulis menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini. Segala bentuk kasih sayang, nasihat, dan semangat yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Terima kasih untuk diriku sendiri sudah bertahan di atas keraguan sendiri. Terimakasih telah berjuang, bertahan, kuat, sabar dan tidak menyerah dalam

menghadapi setiap proses hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Mari tetap semangat untuk melanjutkan Pendidikan ini hingga semua cita-cita tercapai. Mari tetap semangat untuk meyakinkan bahwa kita bisa melewati kesulitan didepan sana. Perjalanan ini tidak mudah banyak menguras tenaga dan pikiran, mari kita merayakan setiap pencapaian yang telah diraih. Allah tidak mungkin memberi beban di batas kemampuan hamba-nya. Jangan pernah membandingkan prosesmu dengan orang lain.

6. Kepada Reza Mahendra, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis sejak awal memasuki dunia perkuliahan hingga akhirnya sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala doa, dukungan, perhatian, kesabaran, serta semangat yang selalu diberikan di setiap proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih telah hadir dalam setiap suka dan duka, mendengarkan segala keluh kesah, memberikan motivasi ketika aku merasa lelah, dan selalu meyakinkanku untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan pendidikan ini. Semoga langkah baik yang telah kita lalui menjadi awal dari banyak hal indah yang akan datang.
7. Terimakasih kepada pembimbing Ibu Elly Wahyuni dan Ibu Rina, yang telah membimbing penulis dengan sepenuh hati, selalu memberi arahan dengan sangat sabar, mungkin jika tanpa bimbingan ibu skripsi ini tidak akan tercetak dengan sempurna. Ilmu ini yang kelak akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi penulis dikemudian hari, semoga kelak tuhan akan membalas kebaikan ibu berlipat-lipat ganda.

**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Bengkulu.**

Windi Ariata

**GAMBARAN DISMENORE DAN AKTIVITAS BELAJAR PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 05 KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi selama menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Prevalensi dismenore pada wanita usia reproduksi di dunia berkisar antara 50–90%, sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik dan psikologis yang berdampak pada aktivitas belajar remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dismenore terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMPN 05 Kota Bengkulu sebanyak 197 siswi. Sampel penelitian berjumlah 43 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat nyeri dismenore dengan skala Numerical Rating Scale (NRS) dan kuesioner aktivitas belajar. Analisis data dilakukan secara univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore berat sebanyak 23 responden (53,5%), responden yang mengalami dismenore sedang sebanyak 10 responden (23,3%) dan dismenore ringan sebanyak 10 responden (23,3). Gambaran aktivitas belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu sebanyak 25 responden (58,1%), sedangkan responden dengan aktivitas belajar tidak terganggu sebanyak 18 responden (41,1%).

Saran peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan memberikan perhatian kepada siswi yang mengalami dismenore sehingga keluhan yang dirasakan dapat ditangani dengan baik dan aktivitas belajar tetap optimal.

Kata Kunci: Dismenore, Aktivitas Belajar, Remaja Putri

**Bachelor of Applied Midwifery Study Program, Department of Midwifery,
Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu.**

Windi Arista

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DYSMENORRHEA AND LEARNING
ACTIVITIES AMONG FEMALE STUDENTS AT SMPN 05 BENGKULU
CITY IN 2026**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation due to increased prostaglandin production, which causes excessive uterine contractions. The prevalence of dysmenorrhea among women of reproductive age worldwide ranges from 50% to 90%, while in Indonesia the prevalence reaches 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea may cause various physical and psychological complaints that can affect the learning activities of adolescent girls. This study aimed to describe dysmenorrhea and learning activities among adolescent girls at SMPN 05 Bengkulu City in 2026.

This study employed a quantitative research design with a descriptive approach. The population consisted of 197 female students who had experienced menstruation at SMPN 05 Bengkulu City. A total of 43 respondents were selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire to assess the level of dysmenorrhea pain and a learning activity questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages.

The results showed that most respondents experienced severe dysmenorrhea, accounting for 23 respondents (53.5%), while moderate and mild dysmenorrhea were each experienced by 10 respondents (23.3%). Regarding learning activities, most respondents had impaired learning activities, with 25 respondents (58.1%), whereas 18 respondents (41.9%) had unimpaired learning activities.

The researcher suggests that the findings of this study can be used to improve reproductive health education and increase attention to students experiencing dysmenorrhea so that the symptoms can be managed properly and learning activities remain optimal.

Keywords: Dysmenorrhea, Learning Activities, Adolescent Girl

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Gambaran Dismenore dan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu”** dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan.
2. Ibu Elvi Destariani, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu yang telah memberikan fasilitas dan arahan selama masa Pendidikan.
3. Ibu Lusi Andriani, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang memberikan fasilitas dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Elly Wahyuni, SST., M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, serta motivasi untuk terus semangat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Rina, SST., M.Tr.Keb selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, serta motivasi untuk terus semangat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Elvi Destariyani, SST., M.Kes. selaku dewan penguji yang telah memberikan saran serta arahan kepada penulis.

7. Ibu Epti Yorita, SST.MPH. selaku penguji 1 yang telah memberikan saran serta arahan kepada penulis.
8. Seluruh dosen dan staf Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa Pendidikan.
9. Kedua orang tua tercinta, ibu dan ayah, serta adik tersayang yang telah memberi materi, motivasi dan doa yang tiada henti untuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Angkatan 2022 yang telah memberikan semangat dan dukungan.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah berkontribusi dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang memerlukan

Bengkulu,.....2026

Penulis

Windi Arista

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
BIODATA.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Konsep Dasar Remaja.....	9
B. Aktivitas Belajar.....	12
C. Dismenore.....	19
D. Definisi Operasional Aktivitas Belajar	28
E. Hubungan Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar.....	29
F. Kerangka Teori.....	31
G. Kerangka konsep	31
 BAB III METODE PENELITIAN	 32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	32
B. Variable Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sample.....	33
E. Definisi Operasional	37
F. Alur Penelitian.....	38
G. Instrumen Penelitian	39
H. Teknik Pengumpulan Data	40
I. Etika Penelitian.....	41
 BAB 1V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 43
A. Jalannya Penelitian	43
B. Hasil Penelitian.....	45

C. Pembahasan.....	46
D. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Table 3.1 Pengambilan Sampel	36
Tabel 3.2 Definisi Oprasional.....	37
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Dismenore	45
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar.....	46



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	31
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	31
Bagan 3.1 Desai Penelitian	32
Bagan 3.2 Variabel Penelitian.....	33



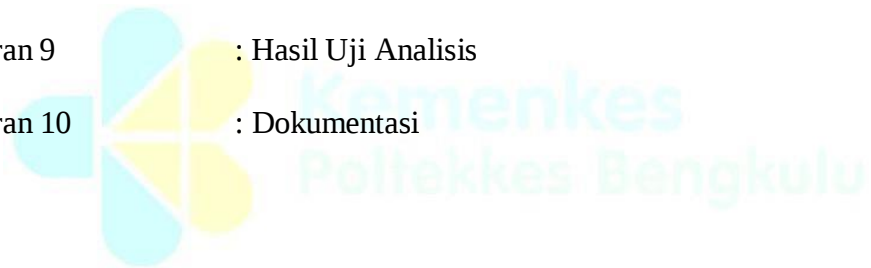
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numeric Reting Scale	22
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	: Surat Rekomendasi
Lampiran 4	: Surat Selesai Penelitian
Lampiran 5	: Surat Layak Etik
Lampiran 6	: Lembar Bimbingan
Lampiran 7	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	: Kuesioner Penelitian
Lampiran 9	: Hasil Uji Analisis
Lampiran 10	: Dokumentasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas belajar merupakan inti dari proses pendidikan karena melalui aktivitas tersebut siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta perubahan perilaku yang mendukung perkembangan akademik. Aktivitas belajar tidak hanya berkaitan dengan kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan emosional siswa. Aktivitas belajar yang optimal ditandai dengan konsentrasi yang baik, partisipasi aktif di kelas, kehadiran yang teratur, serta kemampuan memahami materi pelajaran. Sebaliknya, apabila kondisi fisik atau kesehatan siswa terganggu, maka kemampuan belajar dapat menurun sehingga berdampak pada prestasi akademik (World Health Organization 2024).

Remaja putri mengalami perubahan biologis pada masa pubertas berkaitan dengan proses pertumbuhan dan kematangan organ tubuh. Pada remaja putri, perubahan biologis antara lain ditandai dengan mulai berkembangnya payudara, pertumbuhan rambut pada daerah ketiak dan kemaluan, perubahan bentuk tubuh seperti pelebaran pinggul, peningkatan tinggi dan berat badan, serta mulai terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Selain perubahan biologis, remaja juga sering mengalami perubahan kondisi kesehatan yang menimbulkan berbagai keluhan fisik maupun emosional. Keluhan fisik yang sering muncul antara lain mudah lelah, sakit kepala, nyeri perut, mual, dan gangguan tidur. Pada remaja putri,

menstruasi juga dapat disertai dengan disminore atau nyeri haid yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah. Selain itu, remaja juga dapat mengalami perubahan emosional seperti perubahan suasana hati, mudah marah, cemas, sensitif, serta kesulitan berkonsentrasi. Berbagai perubahan dan keluhan tersebut dapat mempengaruhi kenyamanan serta aktivitas sehari-hari remaja, termasuk dalam mengikuti proses pembelajaran dan aktivitas belajar di sekolah (Safitri et al., 2024).

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore juga 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).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dengan usia 12 hingga 13 tahun dalam rentang umur 10 hingga 16 tahun wanita disetiap negara mengalami dismenore. Negara Amerika Serikat angka presentasinya sekitar 60% dan negara Swedia sekitar 72% sementara dinegara Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif mengalami nyeri selama menstruasi, angka kejadian disminore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% (Yuliza et al., 2024).

Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi umumnya menggunakan obat-obatan analgesik seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan parasetamol yang berfungsi untuk mengurangi nyeri saat

menstruasi. Selain menggunakan obat, penanganan dismenore juga dapat dilakukan secara non-farmakologi, antara lain dengan melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah, melakukan olahraga ringan atau senam dismenore, teknik relaksasi dan yoga, istirahat yang cukup, serta mengonsumsi minuman herbal seperti jamu. Berbagai upaya tersebut dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid serta meningkatkan kenyamanan remaja putri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Dawood., 2021).

Dampak yang timbul akibat dismenore akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja. Remaja putri yang mengalami dismenore pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah, seperti sulit berkonsentrasi saat belajar (59%), absen dari sekolah (80,6%) dan sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar (7,5%) sehingga materi yang disampaikan oleh guru selama pembelajaran tidak dapat diterima atau dicerna dengan baik (Dimyati, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Penelitian tersebut juga menggambarkan bahwa aktivitas belajar remaja putri selama menstruasi berbeda-beda, di mana sebagian mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan keaktifan dalam pembelajaran, serta ketidakhadiran di sekolah akibat nyeri menstruasi yang dirasakan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa dismenore merupakan salah satu kondisi yang umum dialami remaja putri dan dapat disertai dengan berbagai kondisi aktivitas belajar selama masa menstruasi (Panoppo et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang, hingga berat. Penelitian tersebut juga menggambarkan bahwa aktivitas belajar remaja putri selama menstruasi berbeda-beda. Sebagian remaja tetap dapat mengikuti kegiatan belajar seperti biasa, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa mudah lelah, kurang aktif dalam proses pembelajaran, serta tidak mengikuti kegiatan belajar di sekolah selama menstruasi (Lestari & Wulandari., 2023)

Berdasarkan Data Profil Dinas Pendidikan Kota Bengkulu tahun 2023, bahwa SMP 02 Kota Bengkulu dan SMP 05 Kota Bengkulu merupakan SMP dengan remaja putri terbanyak dibandingkan 50 SMP lainnya. Jumlah siswi SMP 2 Kota Bengkulu berjumlah 612 siswa dengan (8,5%) yang mengalami dismenore dan SMP 05 Kota Bengkulu berjumlah 540 siswa dengan (11,85%) yang mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu terhadap siswi yang telah mengalami menstruasi, diketahui bahwa sebagian besar pernah mengalami dismenore. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah yang cukup umum terjadi pada remaja putri. Dari hasil survei tersebut juga diketahui bahwa hanya sebagian kecil siswi yang masih dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik, sedangkan sebagian besar lainnya mengalami gangguan dalam aktivitas belajar. Selain itu, terdapat siswi yang tidak mampu mengikuti kegiatan belajar maupun ekstrakurikuler, bahkan ada yang tidak masuk sekolah akibat nyeri yang

dirasakan. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Dismenore dan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diketahui bahwa dismenore masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana gambaran dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026"

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan khusus

a. Diketahui distribusi tingkat dismenore pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu.

Diketahui distribusi aktivitas belajar remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu.

D. Manfaat

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden mengenai dismenore dan aktivitas belajar selama menstruasi, sehingga responden dapat lebih memahami cara mengatasi dismenore serta tetap mempertahankan aktivitas belajar secara optimal.

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan menambah kepustakaan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu mengenai gambaran dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri, baik dengan desain penelitian deskriptif maupun analitik serta dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penelitian & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Karlinda et al. (2022)	Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mengalami tingkat dismenore yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Aktivitas belajar selama menstruasi juga bervariasi, di mana sebagian responden mengalami penurunan konsentrasi, mudah lelah, dan kurang aktif mengikuti pembelajaran.	Penelitian ini berbeda pada lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, serta hanya mendeskripsikan gambaran dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.
2.	Saputra et al. (2021)	Gambaran Dismenore dan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif	Sebagian besar responden mengalami dismenore kategori sedang. Aktivitas belajar selama	Perbedaan penelitian terletak pada lokasi, jumlah sampel, karakteristik responden, dan waktu pelaksanaan penelitian.

				menstruasi menunjukkan variasi, di mana sebagian responden tetap mengikuti pembelajaran, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan konsentrasi dan keaktifan belajar.	
3.	Yuliza et al. (2024)	Gambaran Kejadian Dismenore pada Remaja Putri	Kuantitatif dengan desain deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer dengan intensitas nyeri sedang hingga berat. Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami selama menstruasi dan memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.	Penelitian ini berbeda pada lokasi penelitian, jumlah sampel, waktu penelitian, serta variabel yang diteliti. Penelitian yang dilakukan penulis tidak hanya menggambarkan dismenore, tetapi juga menggambarkan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

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. Katagori Aktivitas Belajar Tidak Terganggu dan Terganggu
- Menurut Mahnud, (2019), ada kategori aktivitas belejar 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 di karenakan 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:

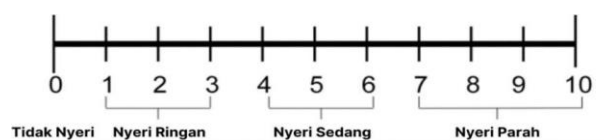
Derajat 1: Nyeri perut pada bagian bawah yang dialami saat menstruasi, nyeri tersebut berlangsung hanya beberapa saat dan masih dapat ditahan sehingga penderita masih bisa melakukan aktivitasnya sehari-hari.

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 follicle 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)).

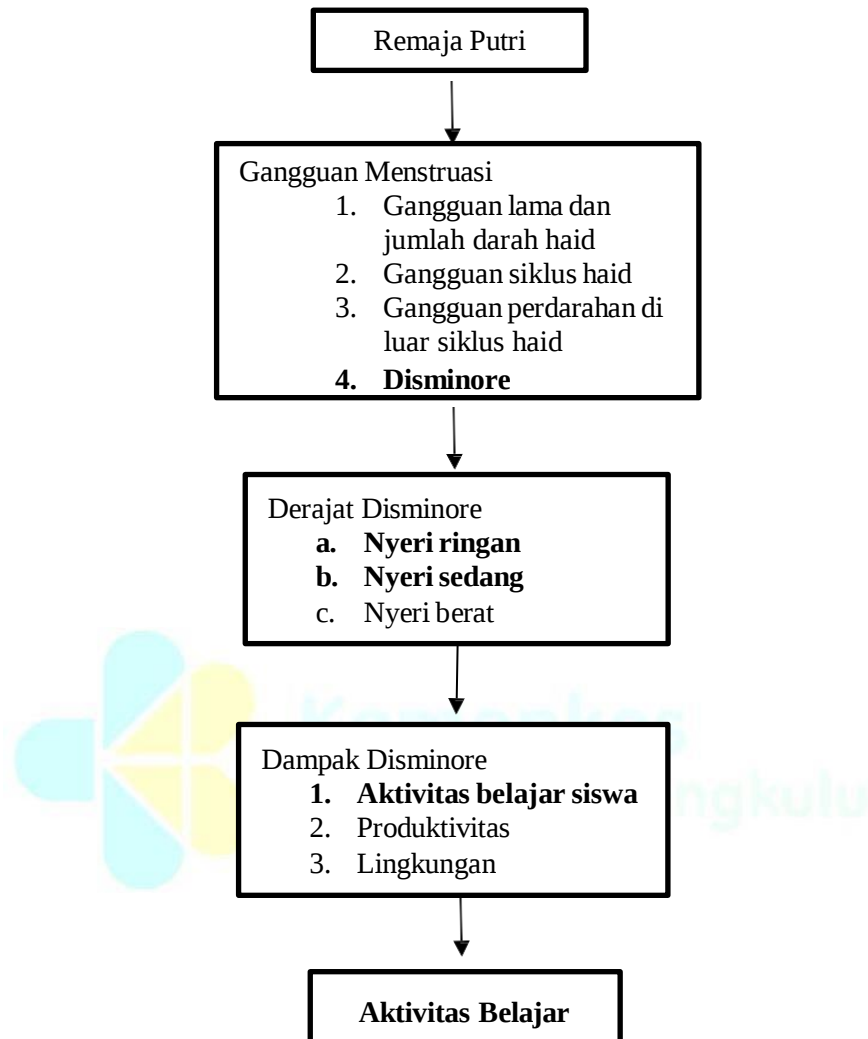
Aktivitas belajar merupakan seluruh kegiatan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran, baik secara fisik maupun mental. Selama menstruasi, sebagian remaja putri tetap mampu mengikuti kegiatan belajar seperti biasa, sedangkan sebagian lainnya mengalami perubahan aktivitas belajar, seperti 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

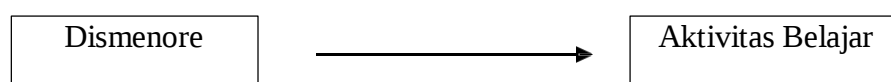


Bagan 2.1 Kerangka Teori

Keterangan: Huruf yang di cetak tebal yang diteliti

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

G. Kerangka Konsep

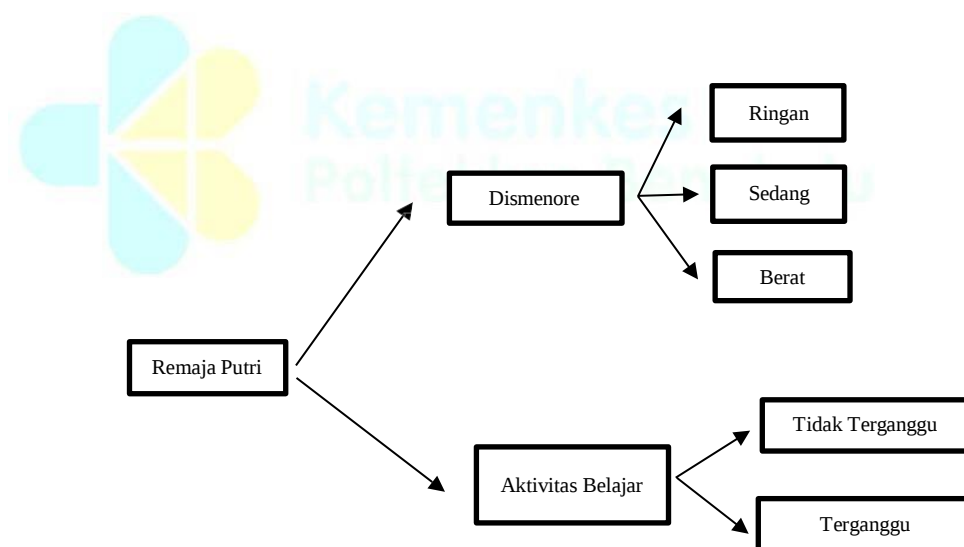


Bagan 2.2 Kerangka Konsep

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

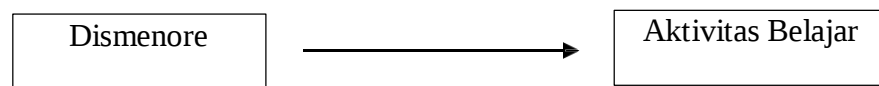
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional merupakan desain penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data mengenai tingkat dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri dalam satu waktu pengamatan, sehingga diperoleh gambaran mengenai kedua variabel tersebut pada saat penelitian dilaksanakan.



Bagan 3.1 Desain Penelitian

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel penelitian yang terdiri dari disminore dan aktivitas belajar. Kedua variabel tersebut diamati untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.



Bagan 3.2 Variabel Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 05 Kota Bengkulu.

2. Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian pada tanggal 21-25 Mei 2026.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Syahza, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII yang berjumlah 197 di SMPN 05 Kota Bengkulu.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili populasi dan memberikan data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2018).

3. Besaran Sampel

Pada peneliti ini jumlah sampel yang di ambil adalah siswi kelas VIII SMPN 05 Kota Bengkulu. Besar sampel di hitung menggunakan rumus Lemenshow:



$$n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 p(1-p) N}{d^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 p(1-p)}$$

Poltekkes Bengkulu

Keterangan:

n = Besar sampel

$Z^2\alpha/2$ = Nilai distribusi normal standar pada tingkat kepercayaan 95%

P = Proporsi pada populasi (0,5)

N = Besar populasi (197)

d = Tingkat ketepatan yang diinginkan (0,1)

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{Z_{\alpha/2}^2 p(1-p) N}{d^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 p(1-p)} \\
 &= \frac{(1,96)(0,5)(1-0,5)(197)}{0,1^2(197-1) + (1,96)(0,5)(1-0,5)} \\
 &= \frac{(1,96)(0,25)(197)}{(0,01)(196) + (1,96)(0,25)} \\
 &= \frac{96,04}{1,96 + 0,49} \\
 &= \frac{96,04}{2,45} \\
 &= 39,20
 \end{aligned}$$

Untuk mengantisipasi siswa drop out maka hasil sampel ditambah 10%
maka:

$$\text{Drop out} = 39,20 \times 10\% = 3,92$$

$$\text{Total sampel} = 39,20 + 3,92 = 42,9$$

Di bulatkan menjadi 43 sampel

4. Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dengan memakai teknik *Stratified Random Sampling*
yang mana diambil dengan proporsi dengan cara antara lain:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i : Jumlah sampel menurut stratum

N : Jumlah populasi seluruhnya

n : Jumlah sampel semuanya

N_i : Jumlah populasi menurut stratum

Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 43 siswi kelas VIII.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden menggunakan spin.

Table 3.1. Pengambilan Sampel

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel Secara Acak	Jumlah Sampel Akhir
1.	VIII A	16	16/197X43	4
2.	VIII B	17	17/197X43	3
3.	VIII C	13	13/197X43	2
4.	VIII D	17	17/197X43	5
5.	VIII E	22	22/197X43	4
6.	VIII F	21	21/197X43	5
7.	VIII G	17	17/197X43	4
8.	VIII H	18	18/197X43	4
9.	VIII I	20	20/197X43	5
10.	VIII J	15	15/197X43	3
11.	VIII K	21	18/197X43	4
Total				43

Dalam proses pengambilan sampel, penelitian memerlukan penentuan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan bahwa karakteristik sampel sesuai dengan populasi yang ditargetkan. Berikut merupakan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini:

a. Kriteria inklusi

- 1) Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi.
- 2) Remaja putri yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).
- 3) Remaja putri yang hadir pada saat pengambilan data penelitian.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Responden yang mengisi kuesioner tidak lengkap.
- 2) Remaja putri yang memiliki riwayat penyakit reproduksi tertentu yang dapat memengaruhi nyeri haid secara klinis (berdasarkan pengakuan responden).
- 3) Responden yang mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.

E. Definisi Operasional

3.2 Definisi Tabel Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Dismenore	Dismenore yang dirasakan remaja saat menstruasi hari pertama dan kedua sesuai dengan tingkat nyeri menurut (NRS)	Wawancara	Lembar observasi Numerik Rating Scale (NRS)	0=Nyeri berat jika (skala 7-10) 1=Nyeri sedang jika (skala 4-6) 2=Nyeri ringan jika (skala 1-3)	Nominal

Aktivitas Belajar	Keterlibatan seseorang dalam berbagai aspek dan memanfaatkan panca indera serta membuat seluruh tubuh atau pikiran terlibat dalam proses pembelajaran	Kuesioner	Mengisi kuisioner	0= Aktivitas belajar terganggu jika (skor $\geq$ 94) 1= Aktivitas belajar tidak terganggu jika (Skor $<$ 94)	Ordinal
-------------------	---	-----------	-------------------	---	---------

F. Alur Penelitian

1. Persiapan

Sebelum dimulainya penelitian, dilakukan tahapan persiapan sebagai berikut:

- a. Mengurus surat izin penelitian ke pihak sekolah.
- b. Mengonfirmasi kepada siswi yang akan ikut serta pada penelitian
- c. Menyiapkan kuesioner penelitian

2. Pelaksanaan

- a. Sampel pada penelitian sebanyak 43 siswi di kelas VIII SMPN 05 Kota Bengkulu.
- b. Penelitian dimulai dengan memperkenalkan diri
- c. Menjelaskan tujuan kegiatan penelitian
- d. Membagikan lembaran persetujuan responden
- e. Mengisi kuesioner penelitian mengenai disminore dan aktivitas belajar.

G. Instrumen Penelitian

1. Dismenore

Untuk mengukur dismenore di gunakan skala nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*). NRS adalah alat pengukuran intensitas nyeri efisien yang telah digunakan secara luas dalam penelitian dan pengaturan klinis. Umumnya NRS merupakan alat dengan garis 10 cm, orientasi biasanya disajikan secara horizontal, tapi mungkin bisa disajikan secara vertikal, pada akhir poin dengan kata tidak nyeri sampai pada nyeri paling hebat yang tidak terbayangkan. Responden diinstruksikan untuk menandai baris dengan pensil bergaris miring pada titik yang sesuai dengan tingkat intensitas nyeri yang dirasakannya sekarang (Pamungkas et al., 2022).

NRS mempunyai 3 pengelompokan dalam penilaian skala nyeri:

- a) Skala nyeri 1-3, Nyeri Ringan
- b) Skala nyeri 4-6, Nyeri Sedang
- c) Skala nyeri 7-10, Nyeri Berat

2. Aktivitas Siswa

Instrumen tersebut berisi 31 pertanyaan dengan 4 (empat) pilihan jawaban (skala likert) yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu.

Pernyataan positif (*favorable*) berjumlah 17 pernyataan yaitu nomor 1 sampai 17, Sedangkan pernyataan negatif (*unfavorable*) berjumlah 14 pernyataan yaitu nomor 18 sampai 31. Pemberian skor berdasarkan pada jenis pernyataan. Pernyataan positif (*favorable*) untuk pilihan Selalu diberi skor 4 dan pada pernyataan Tidak pernah akan diberi skor 1. Sebaliknya

untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) untuk pilihan Selalu akan diberikan skor 1 dan pada pernyataan Tidak pernah akan diberikan skor 4.

H. Teknik Pengumpulan Data, Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Jenis pengumpulan data

a. Data primer

Data primer merupakan data yang diambil langsung oleh peneliti dan data tersebut diambil berasal dari kuesioner yang sudah diisi responden, adapun data primer yang dikumpulkan seperti nama lengkap, tanggal lahir, berat badan, umur, tinggi badan, kejadian dismenore, usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, intensitas dismenore dan aktivitas siswi.

b. Data sekunder

Data sekunder diperoleh dari Dapodik SMP Negeri 05 Kota Bengkulu terkait jumlah peserta didik kelas VII, VIII dan daftar absensi siswa maupun siswi.

2. Pengolahan data

Menurut (Adiputra, et al., 2021). Pengolahan data akan dilakukan dengan menggunakan computer, melalui beberapa tahap antara lain:

a. *Editing* (Penyuntingan)

Dilakukan untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh dan dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. *Coding* (Kode Data)

Memberikan kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori sehingga memudahkan melihat arti sebuah kode suatu variabel. Peneliti memberikan kode kategori intensitas disminore yaitu disminore berat (1), ringan hingga sedang (2) sedangkan kategori aktivitas belajar yaitu terganggu (1) dan tidak terganggu (2).

c. *Processing* (Proses Data)

Kegiatan processing dilakukan setelah jawaban kuesioner sudah diperiksa dan telah dilakukan pengkodean. Langkah berikutnya yaitu memproses data dianalisis dengan cara memasukkan data dari kuesioner ke komputer.

d. *Cleaning* (Penghapusan Data)

Cleaning merupakan tahap mengecek kembali data yang telah dientry dalam system computer untuk memastikan adanya kesalahan atau tidak.

Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data. Analisis Data

a. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteritas setiap variable penelitian, baik variable bebas maupun variable terkait dalam bentuk distribusi frekuensi. Untuk menarik kesimpulan dari hasil yang digunakan standar di bawah ini yakni:

0%	: Tidak ada satupun
1%-25%	: Sebagian kecil
26%-49%	: Hampir sebagian

50%	: Setengah
51%-75%	: Sebagian besar
76%-99%	: Hampir seluruh
100%	: Seluruh

I. Etika Penelitian

Peneliti melindungi hak-hak responden untuk mengambil keputusan sendiri dan tidak ada paksaan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1. *Informed consent* (Lembar persetujuan)

Lembar persetujuan yang akan diberikan kepada responden yang akan diteliti dengan memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian yang akan dilakukan, serta menjelaskan manfaat yang akan diperoleh bila bersedia menjadi responden.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Kerahasiaan identitas responden akan dirahasiakan dengan tidak mencatumkan nama responden melainkan hanya kode nomor pada lembar pengumpulan data sehingga identitas responden tidak diketahui publik.

3. *Confidential* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan semua informasi yang diperoleh dari subyek penelitian dijanun oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Jalannya Penelitian

Penelitian ini berjudul “Gambaran Disminore dan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026”. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21-25 Mei tahun 2026 di SMPN 05 Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi sebanyak 197 siswi. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow sehingga diperoleh sampel sebanyak 43 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengurus surat keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan. Selanjutnya peneliti melengkapi dokumen administrasi penelitian berupa surat izin penelitian dari institusi pendidikan. Setelah itu, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada instansi terkait dan pihak sekolah untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan penelitian di SMPN 05 Kota Bengkulu.

Setelah seluruh proses perizinan selesai, peneliti melakukan pengambilan sampel pada setiap kelas VIII sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditentukan. Pemilihan responden di masing-masing kelas dilakukan secara acak menggunakan Spin Wheel (roda putar) dari daftar siswi yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel yang diambil pada setiap kelas yaitu kelas VIII A sebanyak 4 responden, VIII B 3 responden, VIII C 2 responden, VIII D 5 responden, VIII E 4 responden, VIII F 5 responden, VIII G 4 responden, VIII H 4 responden, VIII I 5 responden, VIII J 3 responden, dan VIII K 4 responden,

sehingga total sampel yang diperoleh sebanyak 43 responden.

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Pengumpulan data dilakukan selama 5 hari pada bulan Mei 2026. Selama periode tersebut, peneliti mendatangi responden yang telah terpilih sebagai sampel penelitian dan membagikan kuesioner untuk diisi secara mandiri. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian kuesioner agar responden dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang dialami.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama digunakan untuk mengukur tingkat dismenore yang dialami responden saat menstruasi menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10. Bagian kedua digunakan untuk mengukur aktivitas belajar responden menggunakan kuesioner aktivitas belajar yang telah disusun berdasarkan indikator konsentrasi belajar, keaktifan dalam pembelajaran, kemampuan mengerjakan tugas, partisipasi dalam kelas, dan pemahaman materi pelajaran.

Setelah seluruh kuesioner terkumpul, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan data (*editing*), pengkodean (*coding*), pemberian skor (*scoring*), *entry* data, dan tabulasi data. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan program komputer statistik. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk memperoleh gambaran distribusi

frekuensi karakteristik responden, tingkat dismenore, dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu tahun 2026 yang dianalisis secara univariat. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat dismenore dan aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026

Tingkat Disminore	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	23	53,5
Sedang	10	23,3
Ringan	10	23,3
Total	43	100,0

Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar (53,5) dismenore berat yang paling banyak dialami remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar

Aktivitas Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Terganggu	25	58,1
Tidak Terganggu	18	41,9
Total	43	100,0

Tabel 4.2 diketahui bahwa aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 sebagian besar (58,1%) termasuk kategori aktivitas belajar terganggu.

C. PEMBAHASAN

Gambaran Dismenore dan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu 2026.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa tingkat dismenore yang paling banyak dialami remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 berada pada kategori dismenore berat dengan persentase sebesar 53,5 %. Selain itu, aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 paling banyak berada pada keadaan terganggu dengan persentase sebesar 58,1%.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmah dkk. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara nyeri haid dengan aktivitas belajar remaja putri. Semakin berat nyeri menstruasi yang dialami, semakin besar gangguan terhadap konsentrasi, keaktifan mengikuti pembelajaran, dan penyelesaian tugas sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiati dkk. (2024) yang menemukan bahwa remaja putri dengan tingkat dismenore yang lebih berat memiliki aktivitas belajar yang lebih terganggu dibandingkan dengan remaja yang mengalami dismenore ringan hingga sedang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofeni, Haniyah, dan Hikmanti (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami dismenore, sehingga kondisi tersebut berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat menimbulkan keluhan berupa nyeri perut bagian bawah, ketidaknyamanan fisik, serta penurunan konsentrasi selama mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliya Alimudin (2017) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin berat tingkat dismenore yang dialami, maka semakin besar gangguan yang terjadi terhadap aktivitas belajar.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Yuliza dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar di sekolah.

Penelitian ini juga didukung oleh Driusso et al. (2022) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi skor nyeri berdasarkan Numerical Rating Scale (NRS) menunjukkan semakin besar gangguan fungsi dan aktivitas yang dialami seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat digambarkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 mengalami dismenore berat dan sebagian besar juga memiliki aktivitas belajar yang terganggu. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi serta penanganan dismenore agar siswi tetap dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah proses pengumpulan data yang dilakukan pada siswi kelas VIII harus dilaksanakan secara bergantian di setiap kelas, karena pihak sekolah tidak mengizinkan seluruh responden dikumpulkan dalam satu ruangan. Selain itu, pengambilan data hanya diperbolehkan pada saat jam istirahat agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Kondisi tersebut menyebabkan waktu yang tersedia untuk pengumpulan data menjadi terbatas, sehingga peneliti harus menyesuaikan jadwal pengambilan data dengan waktu istirahat dan aktivitas sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dismenore terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran dismenore pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore berat 53,5%.
2. Gambaran aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas belajar yang terganggu 58,1%.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai dismenore serta memberikan dukungan kepada siswi yang mengalami nyeri menstruasi agar tetap dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan mengenai cara penanganan dismenore baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi sehingga dapat mengurangi dampak dismenore terhadap aktivitas belajar.

3. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dismenore serta menerapkan upaya penanganan yang tepat seperti olahraga ringan, kompres hangat, istirahat yang cukup, teknik relaksasi, dan menjaga pola hidup sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan aktivitas belajar pada remaja putri seperti tingkat stres, status gizi, pola tidur, dan dukungan keluarga.



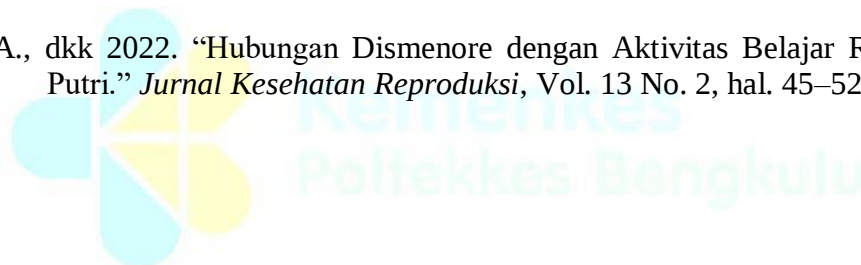
DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faruq, M., & Sukatin. (2021). *Pengendalian emosi dalam perspektif psikologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Alimudin A. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari Tahun 2017. Kendari: Poltekkes Kemenkes Kendari; 2017.
- Ariyanti, E., Marlana. *Bagaimana Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Problem Based Learning? Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 12.
- Candra Susanto. *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*
- Carolina, A., & Siregar, P. A. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi Uin Sumatera Utara Tahun 2023. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 100–106.
- Casey,(2023). Adolescent brain cognitive development study: Longitudinal methods, developmental findings, and associations with environmental risk factors.
- Dawood, M. Y. (2021). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 41(3), 321–328.
- Destariani, dkk. (2024). Pengaruh Minuman Carica papaya L. terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 8–13.
- Dian Furwasyih, dkk. (2025). Senam Dismenore Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)*, 1(2), 248–252.
- Dimiyati, E. (2020). Dampak dismenore terhadap aktivitas belajar pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 85–92.
- Dinda Cahyani, V., & Danika Pranata, O. (2023). Studi Aktivitas Belajar Sains Siswa Di Sma Negeri 7 Kerinci. *Jurnal Pendidikan IPA*, 13(2), 137–148.
- Donayeva A, dkk. The impact of primary dysmenorrhea on adolescents' activities and school attendance. *Journal of Medicine and Life*. 2023;16(10):1462-1467.
- Driusso, P. dkk (2022). Numerical rating scale for dysmenorrhea-related pain: A clinimetric study. *Jurnal Pendidikan IPA*, 27(2), 150–178.

- Elsera, E. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar siswa. Yogyakarta: Deepublish.
- Faruq, M., & Sukatin, S. (2021). Perkembangan fisik dan psikologis pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 7(2), 100–110.
- Handajani, D. O., & Munisah, M. (2023). Pengaruh Penyuluhan Dismenore Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Gending Gresik. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(2), 121.
- Karlinda, N., dkk (2022). Hubungan persepsi nyeri dengan intensitas dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 115–122. <https://doi.org/10.1234/jkr.v13i2.2022>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore pada remaja. *Majority (Medical Journal of Lampung University)*, 5(3), 79–84.
- Lestari, D., & Wulandari, S. (2023). Hubungan tingkat nyeri dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 60–68.
- Mahmud, M. (2019). Psikologi pendidikan. Bandung: Pustaka Setia.
- Manoppo, I (2025). *Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Remaja Di Sma Negeri 1 Tondano* (Vol. 7, Number 1).
- Mariska, V., dkk. (2024). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan derajat dismenore pada mahasiswa. *Physio Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.30787/phy.jou.v5i1.1565>
- Marten, A., Hidayat (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Perilaku Seks Bebas Di Smk Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2024 Relationship Between Teenagers' Knowledge And Attitudes Towards Sexual Behavior At Smk Negeri 03 Kota Bengkulu In 2024. In *Jurnal Multidisiplin* (Vol. 1, Number 1).
- Masitoh, S (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1.
- Nofeni, R. S., dkk (2024). *Hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada remaja*. *Jurnal EDUNursing*, 7(2), 62–71.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Oktaviani, W (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar Dysmenorrhea Pain Management Behavior In Adolescents In Smp Pgri 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Pamungkas, A., et al. (2022). Pengaruh prostaglandin terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 85–92. <https://doi.org/10.1234/jkr.v13i2.2022>
- Purnomo, A. S. (2025). *Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Tingkat Keterikatan Remaja Terhadap Game Online Di Kabupaten Malaka Menggunakan Metode Certainty Factor*. *Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan*.
- Putri, I (2025). *Medic Nutricia Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Kabupaten Tangerang*. 21.
- Rahmah, dkk. (2024). Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas Xi Di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1).
- Rahmawati, S. Peranan Teori Belajar Psikoanalisa Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Oktober, 2023(19), 769–778.
- Rangkuti, N. A., (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Remaja Tentang Dismenorhea Di Kelurahan Lubuk Raya Tahun 2024 Oleh. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA (Vol. 6, Number 1)*.
- Safitri I, dkk (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMA N 7 Kerinci tahun 2023.
- Saputra, R., dkk. (2021). Hubungan tingkat dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120–126. <https://doi.org/10.1234/jkm.v15i2.2021>
- Selvina Widiati, dkk. (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.
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, bias penggunaan dan jalan keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93. <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>

- Sugiyono. (2018). Metode penentuan sampel dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal penelitian metodologi*, 3(2), 131–149.
- Vanty Octavia, A., & Kartika Sari, D. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten*. 1(3), 231–246.
- World Health Organization. (2024). Adolescent health and well-being. Geneva: World Health Organization.
- Widiarti, A., & Hanifa, F. (n.d.). *Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023*.
- Widianti S, dkk. Hubungan Tingkat Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2024;15(1):45-52.
- Yuliza, S., dkk. (2024). Gambaran kejadian dismenore pada remaja putri dan wanita usia produktif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 25–33.
- Yuni, A., dkk 2022. “Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri.” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 13 No. 2, hal. 45–52.



L

A

M

P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1

SURAT IZIN PRA PENELITIAN

	Kemenkes Poltekkes Bengkulu	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 (0736) 341212 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id
---	---------------------------------------	--

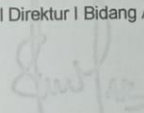
Nomor :	PP.06.02/F.XXIII.1/ 16 /2026	27 Januari 2026
Perihal	Izin Pra Penelitian	

Yth.
Kepala Dinkes Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Progam Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: Windi Arista
Nim	: P01740322093
Tempat	: Kota Bengkulu
Judul	: Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Kota Bengkulu
No Handphone	: 083896545615

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd





Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

20 Februari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/ 1913 /2026

Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.

Kepala Sekolah SMPN 05 Kota Bengkulu

di

Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Windi Arista

Nim : P01740322093

Tempat : SMPN 05 Kota Bengkulu

Judul : Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Smp
Kota Bengkulu

No Handphone : +62 838-9654-5615

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.



Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Acc. 4 Maret 2026

Waka Akademik

Hesti Yenni Pratika



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5
AKREDITASI A



Jalan R.E. Martadinata II Kel. Pagar Dewa, Kota Bengkulu
Telepon (0736) 51018 Pos-el: smpnegeri5kotabengkulu@gmail.com

SURAT IZIN PRA PENELITIAN

Nomor: 421.2/134/SMPN5/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hidayati Rahmah, M.Pd. Mat
Nip : 198106302003122005
Pangkat/gol : Pembina Tingkat I/IV.b
Jabatan : Kepala SMPN 5 Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Windi Arista
NPM : P01740322093
Instansi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Program studi : Kebidanan (D4)

Menerima mahasiswa/i di atas untuk melakukan pra penelitian di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu guna memperoleh data dengan judul: "Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Kota Bengkulu"

Demikianlah surat izin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 04 Maret 2026

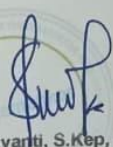
Kepala Sekolah,



Hidayati Rahmah, M.Pd.Mat.
NIP 198106302003122005

Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN

	Kemenkes Poltekkes Bengkulu	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 (0736) 341212 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id	04 Mei 2026
Nomor :	: PP. 01.01/F.XXIII.1/5735 /2026		
Perihal :	: Izin Penelitian		
Yth,			
Kepala Badan Kesatuan dan Politik Kota Bengkulu			
di			
Tempat			
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Progam Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:			
Nama :	: Windi Arista		
NIM :	: P01740322093		
Tempat Penelitian :	: SMPN 05 Kota Bengkulu		
Waktu Penelitian :	: 1 bulan		
Judul :	: Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Smpn 05 kota Bengkulu		
No Handphone :	: 083896545615		
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.			
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu			
1 Wakil Direktur I Bidang Akademik			
			
Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd			
			

04 Mei 2026

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 3736 /2026
Perihal : : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu
di
Tempat

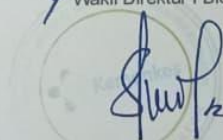
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Windi Arista
NIM : P01740322093
Tempat Penelitian : SMPN 05 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 bulan
Judul : Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Smpn 05 kota Bengkulu
No Handphone : 083896545615

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

04 Mei 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 3111/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,

Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

di

Tempat

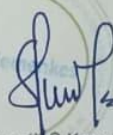
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Windi Arista
NIM : P01740322093
Tempat Penelitian : SMPN 05 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 bulan
Judul : Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Smpn 05 Kota Bengkulu
No Handphone : 083896545615

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

7 Wakil Direktur I Bidang Akademik


Septiyanti S.Kep, Ners, M.Pd

04 Mei 2026

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/4409/2026
Perihal : : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Sekolah SMPN 05 Kota Bengkulu
di
Tempat

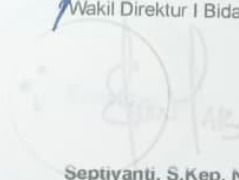
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Windi Arista
NIM : P01740322093
Tempat Penelitian : SMPN 05 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 bulan
Judul : Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu
No Handphone : 083896545615

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 3

SURAT REKOMENDARI

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com
---	--

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/1226/KESBANGPOL-REK/2026

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.13832/2026 Tanggal 06 Mei 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	: Windi Arista
NIM	: P01740322093
Pekerjaan	: Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas	: Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian	: Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu 2026
Tempat Penelitian	: SMP Negeri 05 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 19 Mei 2026 s.d 19 Juni 2026
Penanggung Jawab	: Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan : 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 18 Mei 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email
dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 1603 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. An. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/3777/2026 Tanggal 04 Mei 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/1201/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 08 Mei 2026 Perihal : Izin Penelitian atas nama :

Nama : **Windi Arista**
NPM / NIM : P01740322093
Program Studi : Sarjana Terapan - Kebidanan
Judul Penelitian : Disminore terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu
Daerah Penelitian : **SMPN 05 KOTA BENGKULU**
Lama Kegiatan : 13 Mei 2026 s/d 13 Juni 2026
No.HP / Email : 083896545615

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
 - e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.
- Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Mei 2026

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Hartati, SKM, MM

Pembina - IV/a

Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

1. Yth.Sdr.....
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 4

SURAT SELESAI PENELITIAN

 **PEMERINTAH KOTA BENGKULU**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5
AKREDITASI A
Jalan R.E. Martadinata II Kel. Pagar Dewa, Kota Bengkulu
Telepon (0736) 51018 Pos-el: smpnegeri5kotabengkulu@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 421.2/305/SMPN5/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : **Hidayati Rahmah, M.Pd. Mat**
nip : 198106302003122005
Pangkat/gol : Pembina Tingkat I/IV.b
jabatan : Kepala SMPN 5 Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Windi Arista
Nim : P01740322093
Program studi : Kebidanan (D4)
Instansi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Tempat penelitian : SMP Negeri 5 Kota Bengkulu

Telah selesai melaksanakan penelitian pada tanggal 21 Mei 2026 s/d 25 Mei 2026 dengan judul skripsi” **Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026**”.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 26 Mei 2026
Kepala Sekolah,


Hidayati Rahmah, M.Pd.Mat.
NIP 198106302003122005

Lampiran 5

SURAT LAYAK ETIK



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/439/05/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Windi Arista
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"HUBUNGAN DISMINORE TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 05 KOTA
BENGKULU TAHUN 2026"**

**"THE RELATIONSHIP OF DYSMENORRHEA TO LEARNING ACTIVITIES IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMPN 05
BENGKULU CITY IN 2026"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Mei 2026 sampai dengan tanggal 15 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 15, 2026 until May 15, 2027.



May 15, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 6

LEMBAR BIMBINGAN

Lembar Bimbingan Pembimbing 1



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I : Elly Wahyuni, SST.,M.Pd
NIP : 196603211986012001
Nama : Windi Arista
NIM : P01740322093
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Jumat/ 19 Desember 2025	Pengajuan Judul Skripsi	Perbaiki	
2	Senin/ 22 Desember 2025	Pengajuan Judul Skripsi	ACC Judul Sekripsi	
3	Jumat/ 6 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	
4	Jumat/ 20 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	
5	Selasa/ 9 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	
6	Senin/ 20 Maret 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	
7	Jumat/ 6 Maret 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	
8	Senin/ 9 Maret 2026	Bimbingan Kelengkapan Proposal Skripsi	ACC Proposal Skripsi	
9	Senin/ 8 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	
10	Rabu/ 10 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	
11	Jumat/ 12 Juni 2026	Bimbingan BAB IV, V dan Lampiran	Perbaikan	
12	Senin/ 15 Juni 2026	Bimbingan BAB IV, V dan Lampiran	Perbaikan	
13	Kamis/ 18 Juni 2026	Bimbingan Keseluruhan Skripsi	ACC Seminar Skripsi	

Lembar Bimbingan Pembimbing 2



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing II : Rina, SST., M.Tr.Keb
NIP : 197908202005022001
Nama : Windi Arista
NIM : P01740322093
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Kamis/ 19 Desember 2026	Pengajuan Judul Skripsi	ACC Judul, Mulai Menyusun BAB I, II, III	R/L
2	Senin/ 9 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	R/L
3	Jumat/ 13 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	R/L
4	Rabu/ 25 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	R/L
5	Rabu/ 27 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	R/L
6	Kamis/ 5 Maret 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan	R/L
7	Jumat/ 13 Maret 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	R/L
8	Senin/ 30 Maret 2026	Bimbingan Kelengkapan Proposal	ACC Proposal Skripsi	R/L
9	Rabu/ 10 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	R/L
10	Jumat / 12 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	R/L
11	Kamis/ 18 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	R/L
12	Senin/ 22 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	R/L
13	Rabu/ 24 Juni 2026	Bimbingan Keseluruhan Skripsi	ACC Seminar Skripsi	R/L

Lampiran 7

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONCENT)

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

No HP :

Menyatakan kesediaan untuk turut berpartisipasi untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Windi Arista Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul penelitian “Hubungan Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2026”

Persetujuan saya buat secara sukarela, tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun, semoga dapat digunakan dengan sebaik-baik nya.

Bengkulu, 2026

Responden

()

Lampiran 8

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN DISMENORE TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR PADA

REMAJA PUTRI DI SMPN 05 KOTA BENGKULU

TAHUN 2026

A. Aktivitas Siswa

Petunjuk Pengisian:

- Bacalah dengan teliti pertanyaan yang sudah disediakan.
- Jawaban semua pertanyaan yang ada dengan tanda checklist (✓) pada jawaban yang di anggap tepat dan benar.
- Terimakasih atas partisipasi.

NO	Pertanyaan	TP	KD	SR	SL
1.	Menghadiri semua kegiatan sekolah waktu saya mengalami dismenore				
2.	Mampu memperhatikan hasil dan menyimak penjelasan materi dari guru dengan baik Ketika saya mengalami dismenore				
3.	Berani mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas waktu saya mengalami dismenore				
4.	Mampu bertanya tentang pelajaran yang tidak dipahami waktu saya mengalami dismenore				
5.	Mampu mengikuti diskusi kelompok saat saya mengalami dismenore				
6.	Saat mengikuti diskusi kelompok saya aktif mengeluarkan pendapat saat mengalami dismenore				

7.	Saat mengikuti diskusi kelompok saya aktif bertanya saat mengalami dismenore				
8.	Mampu mendengarkan uraian dari teman diskusi dengan baik saat mengalami dismenore				
9.	Ketika dismenore saya mampu mengikuti upacara bendera				
10.	Mampu mendengarkan pidato dari guru saat mengalami dismenore				
11.	Mampu menulis tugas latihan yang diberikan saat jam belajar ketika mengalami dismenore				
12.	Mampu menulis karangan cerita saat mengalami dismenore				
13.	Mampu menyalin / membuat catatan pelajaran saat mengalami dismenore				
14.	Mampu mengerjakan tugas menggambar di kelas saat mengalami dismenore				
15.	Mampu mengikuti pelajaran olahraga saat mengalami dismenore				
16.	Mampu mengikuti praktikum saat mengalami dismenore				
17.	Tidak bersemangat dan tidak berani untuk tampil di depan kelas saat saya mengalami dismenore				
18.	Tidak mampu mendengarkan petunjuk/penjelasan yang disampaikan guru di laboratorium saat praktikum dengan baik waktu saya mengalami dismenore				
19.	Tidak mampu mengambil kesimpulan dari pelajaran yang disampaikan guru waktu saya mengalami dismenore				
20.	Tidak mampu memberikan respon/jawaban dari pertanyaan yang diberikan guru waktu saya mengalami dismenore				
21.	Tidak mampu membuat laporan hasil pratikum percobaan waktu saya mengalami dismenore				
22.	Tidak mampu menulis kesimpulan yang dibahas dalam diskusi kelompok waktu saya mengalami dismenore				
23.	Tidak mampu menulis kesimpulan yang dibahas dalam diskusi kelompok waktu saya mengalami dismenore				
24.	Tidak mampu mengingat tentang materi pelajaran yang telah diajarkan waktu saya				

	mengalami dismenore				
25.	Tidak mampu memecahkan soal kuis yang diberikan guru waktu proses belajar berlangsung waktu saya mengalami dismenore				
26.	Tidak mampu berdiskusi dengan teman ketika menghadapi masalah dalam mengerjakan praktikum percobaan di laboratorium waktu saya mengalami dismenore				
27.	Tidak mampu melaksanakan kegiatan praktikum percobaan sesuai waktu yang ditentukan waktu saya mengalami dismenore				
28.	Tidak mampu mendemonstrasikan kegiatan praktikum/percobaan waktu saya mengalami dismenore				
29.	Tidak mampu mengerjakan soal yang ada di papan tulis yang ditugaskan oleh guru waktu saya mengalami dismenore				
30.	Tidak hadir ke sekolah ketika mengalami dismenore				
31.	Tidak mampu mendengarkan petunjuk/penjelasan yang disampaikan guru di laboratorium saat praktikum dengan baik waktu saya mengalami dismenore				

Keterangan:

TP : Tidak Pernah

KD : Kadang-Kadang

SR : Sering

SL : Selalu

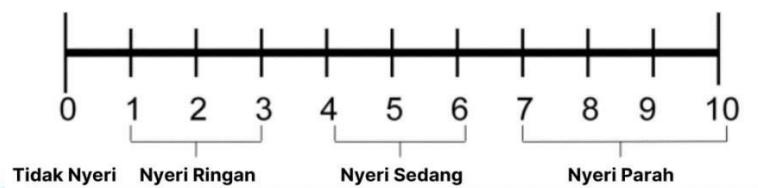
Sumber: (Saputra et al., 2021)

B. Lembar Wawancara Pengukuran Nyeri

NUMERIC RATING SCALE (NRS)

HUBUNGAN DISMENORE TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 05 KOTA BENGKULU 2026

Petunjuk: Tandai skala nyeri berikut dengan danda silang (X) yang menurut sadari dapat mewakili derajat disminore yang saudara rasakan saat ini.



Dengan kriteria nyeri sebagai berikut;

1. Skala nyeri 1-3 : Nyeri Ringan
2. Skala nyeri 4-6 : Nyeri Sedang
3. Skala nyeri 7-10 ; Nyari Berat

Sumber (R. P. Putri, 2020)

B.Uji Univariat

Frequency Tabel

Dismenore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	23	53,5	53,5	53,5
	Sedang	10	23,3	23,3	76,7
	Ringan	10	23,3	23,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Aktivita_belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terganggu	25	58,1	58,1	58,1
	Tidak Terganggu	18	41,9	41,9	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Lampiran 10

DOKUMENTASI







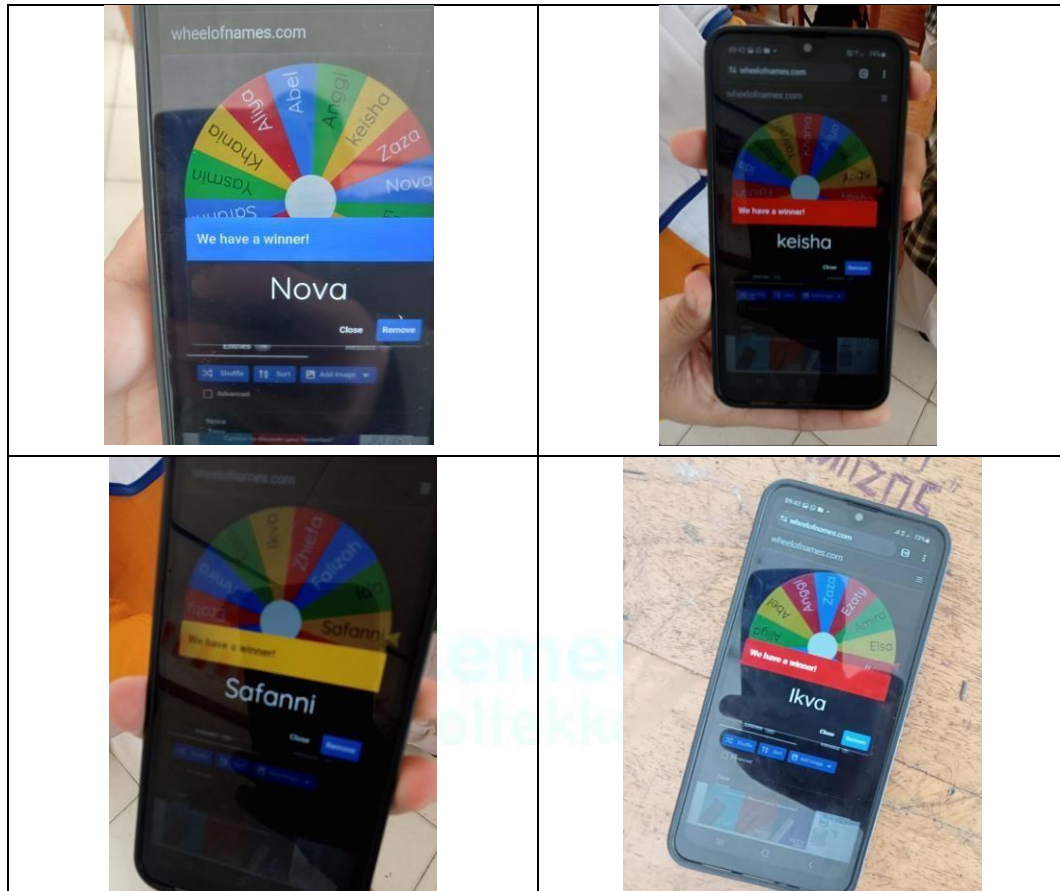




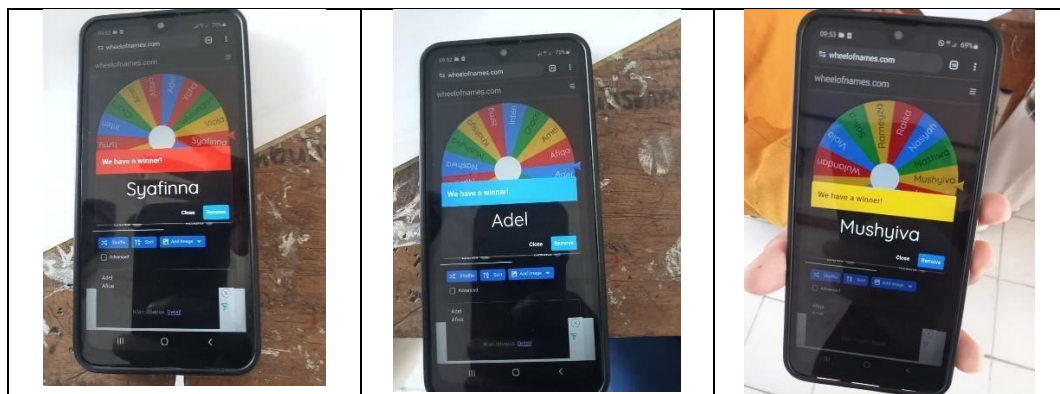
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DOKUMENTASI SPIN

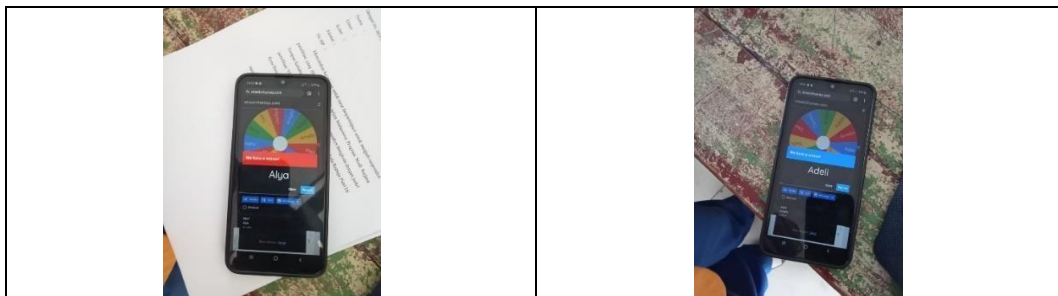
Kelas VIII A



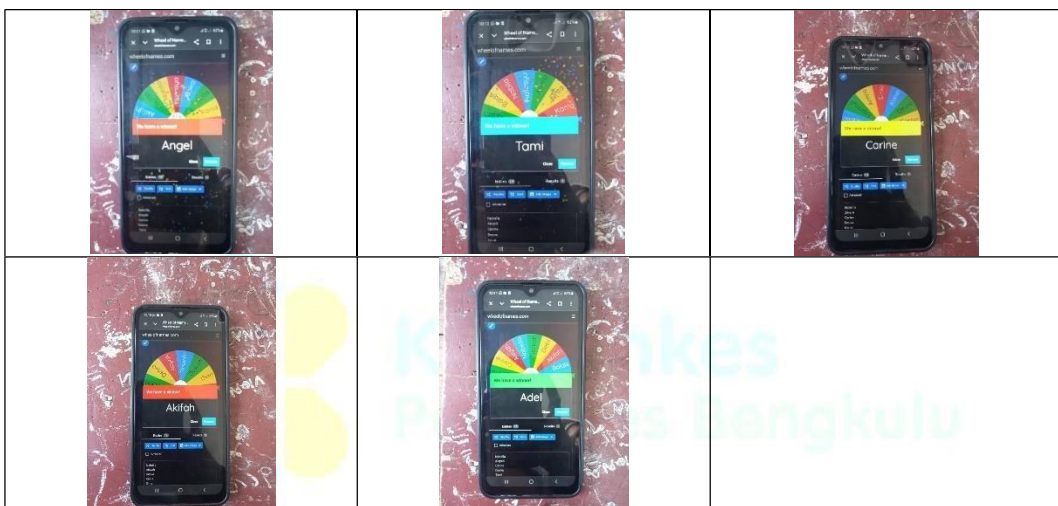
Kelas VIII B



Kelas VIII C



Kelas VIII D



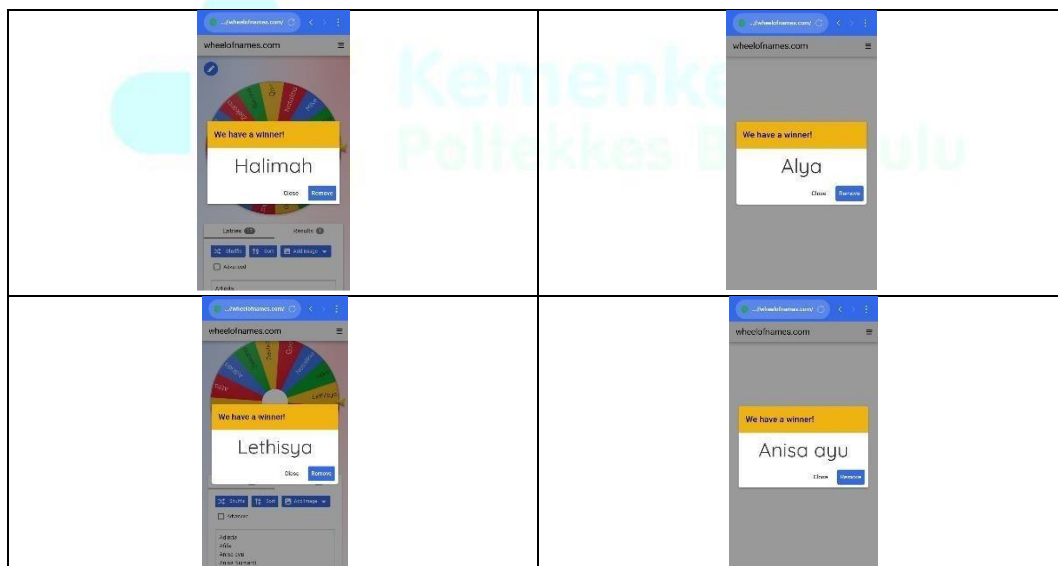
Kelas VIII E



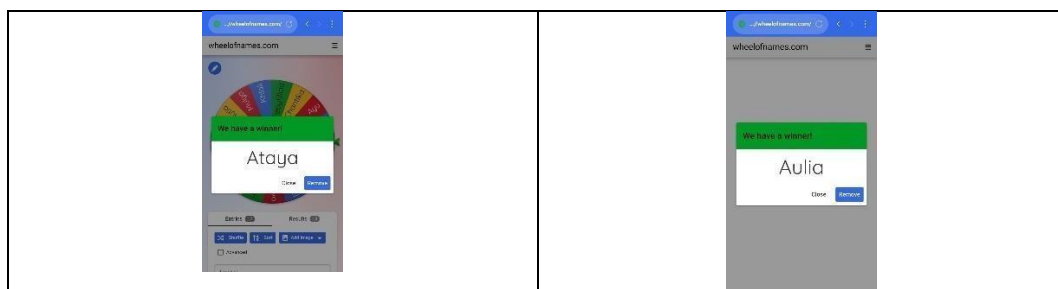
Kelas VIII F

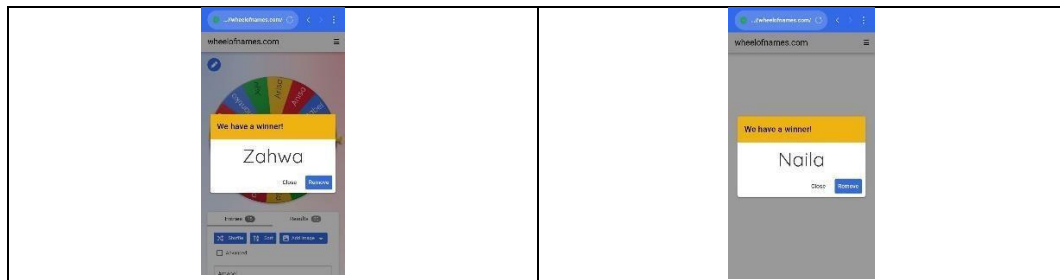


Kelas VIII G

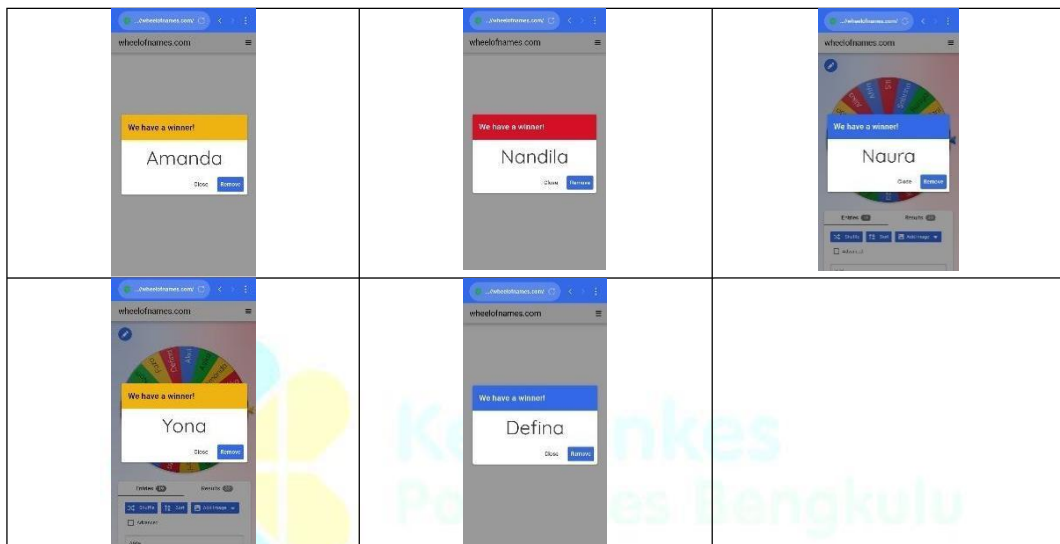


Kelas VIII H

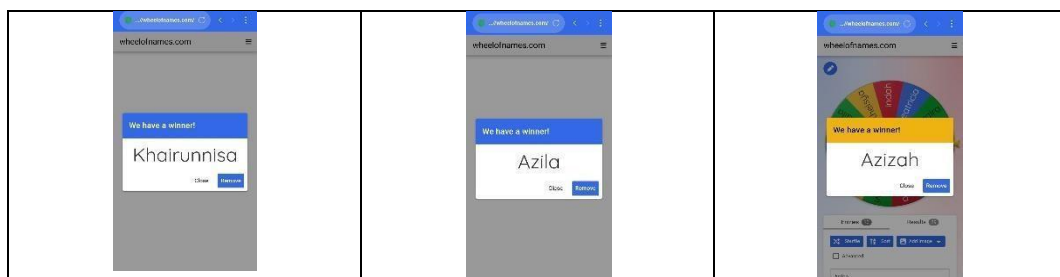




Kelas VIII I



Kelas VIII J



Kelas VIII K

