

HUBUNGAN *DYSMENORRHEA* PRIMER DENGAN AKTIVITAS BELAJAR SISWI DI SMA 5 MODEL PALU

Nuraini^{1*}, Ni Nyoman Elfiyunai², Elifa Ihda Rahmayanti³

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

*Corresponding Author : aini33963@gmail.com

ABSTRAK

Studi pendahuluan mengatakan banyaknya remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* primer pada saat proses belajar mengajar akan selalu meminta izin untuk beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas X dan kelas XI SMA 5 Model Palu sebanyak 313 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 75 responden dengan cara pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan mengalami *dysmenorrhea* berat sebanyak 29 orang (38,7%), dan yang mengalami aktivitas belajar sangat terganggu sebanyak 34 orang (45,3%). Hasil analisis menggunakan *uji chi-square* didapatkan hasil nilai $p\ 0,004 < 0,05$, yang diartikan bahwa ada hubungan antara *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu. Terdapat hubungan yang signifikan antara *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu.

Kata kunci : aktivitas belajar, *dysmenorrhea* primer, remaja

ABSTRACT

Preliminary studies say that many adolescent girls who experience primary dysmenorrhea during the teaching and learning process will always ask for permission to rest in the School Health Unit (UKS). The purpose of this study is to analyze the relationship between primary dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMA 5 Model Palu. This type of research is quantitative using a cross-sectional study approach. The population in this study is all students of class X and class XI of SMA 5 Model Palu as many as 313 students. The sampling technique in this study uses proportionate stratified random sampling with a sample of 75 respondents by collecting data using questionnaires. The results of the study showed that 29 people (38.7%) experienced severe dysmenorrhea, and 34 people (45.3%) experienced severely disrupted learning activities. The results of the analysis using the chi-square test obtained a $p\ value\ of\ 0.004 < 0.05$, which means that there is a relationship between primary dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMA 5 Model Palu. There is a significant relationship between primary dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMA 5 Model Palu.

Keywords : adolescents, learning activities, primary dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah suatu proses darah haid yang keluar dari vagina apabila sel telur tidak dibuahi. Pada saat menstruasi, banyak wanita mengalami dysmenorrhea atau disebut nyeri haid selama menstruasi. Hampir setiap wanita akan mengalami dampak dysmenorrhea, seperti ketidaknyamanan selama siklus menstruasi dan terkadang disertai nyeri yang luar biasa. Keluhan yang sering dirasakan meliputi kram di daerah perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung, pusing, mual, dan pingsan. Dysmenorrhea juga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, baik aktivitas fisik maupun aktivitas belajar (Widianti dkk, 2024). Secara global, kejadian dysmenorrhea masih tergolong tinggi pada wanita usia reproduksi. Berdasarkan berbagai laporan, kasus dysmenorrhea berkisar antara 16% hingga 91%.

Prevalensi dysmenorrhea pada remaja putri mencapai 80%, dan sekitar 40% remaja putri mengalami dysmenorrhea dengan tingkat keparahan berat. Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa dysmenorrhea merupakan masalah kesehatan yang masih banyak dialami oleh remaja putri (Nagy dkk, 2024). Data lain menunjukkan bahwa dysmenorrhea pada wanita selama masa reproduksi dilaporkan sebesar 85,7% di Arab Saudi, 68,5% di Ethiopia, 70,5% di Meksiko, 89,10% di Iran, dan 72% di Nigeria (Esan dkk, 2024).

Di Indonesia, jumlah perempuan secara keseluruhan mencapai 137.909.400 jiwa. Perempuan yang berusia 15–19 tahun di Indonesia berjumlah 10.714.600 jiwa (BPS, 2023). Prevalensi angka kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri dari dysmenorrhea primer sebanyak 54,89% dan dysmenorrhea sekunder sebanyak 9,36%. Hampir dua pertiga remaja putri melaporkan mengalami dysmenorrhea atau nyeri haid. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri haid masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup dominan pada remaja putri di Indonesia (Septiwiarsy dkk, 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah perempuan di Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2023 sebanyak 1.503.104 jiwa dan mengalami peningkatan pada tahun 2024 menjadi 1.521.150 jiwa. Perempuan usia 15–19 tahun di Sulawesi Tengah tercatat sebanyak 125.770 jiwa. Sementara itu, populasi perempuan di Kota Palu yang termasuk dalam kelompok remaja usia 15–19 tahun berjumlah 13.666 jiwa (BPS, 2024). Data ini menunjukkan bahwa jumlah remaja putri cukup besar dan berpotensi mengalami masalah dysmenorrhea.

Masa remaja yang sering disebut sebagai masa pubertas merupakan fase penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Masa ini merupakan tahapan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa pubertas, remaja perempuan akan mengalami menstruasi sebagai salah satu perkembangan biologis yang normal. Menstruasi umumnya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun dan menjadi bagian dari proses pematangan sistem reproduksi (Puji A, 2021; Yani E dkk, 2022). Remaja putri yang mengalami dysmenorrhea selama menstruasi dapat mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, khususnya aktivitas belajar. Nyeri haid yang dirasakan sering menyebabkan siswi membatasi aktivitas, menurunkan konsentrasi, serta memilih untuk beristirahat selama menstruasi. Kondisi ini membuat siswi merasa terganggu selama proses pembelajaran di sekolah dan dapat mengakibatkan ketidakhadiran di kelas. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap prestasi akademik siswi (Saputra dkk, 2021; Yani dkk, 2022).

Aktivitas belajar merupakan keterlibatan individu dalam berbagai komponen, seperti sikap, pikiran, dan perhatian, dalam suatu proses pembelajaran. Keberhasilan proses belajar mengajar sangat ditentukan oleh keaktifan dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid, dysmenorrhea dapat mengganggu motivasi belajar, menurunkan fokus, dan menyulitkan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Akibatnya, penerimaan dan pemahaman terhadap materi yang disampaikan oleh guru menjadi tidak optimal (Prastika dkk, 2021; Nur Afifah, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari H dan Hayati E, (2020), didapatkan hasil keluhan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dari 25 responden mengatakan nyeri ringan sebanyak 9 responden (36%), nyeri sedang 12 responden (48%) dan nyeri berat sebanyak 4 responden (16%). Penelitian terdahulu oleh Setiawan dan Lestari (2021), dari 46 responden menunjukkan bahwa sebanyak 37 siswi (80,4%) yang mengalami *dysmenorrhea* dengan kategori nyeri berat dan 9 siswi (19,6%) yang mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah di SMAN 5 Model Palu pada tanggal 07 Mei 2025, diketahui bahwa terdapat siswi yang tidak masuk sekolah akibat nyeri haid yang berlebihan. Selain itu, beberapa siswi yang tetap hadir di sekolah terpaksa beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) karena tidak mampu menahan nyeri haid selama proses pembelajaran. Hasil wawancara dengan siswi juga menunjukkan bahwa sebagian besar

mengalami kesulitan berkonsentrasi dan merasa aktivitas belajar terganggu saat menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMAN 5 Model Palu sebanyak 313 siswi. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *dysmenorrhea* dan kuesioner aktivitas belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan etika penelitian. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji alternatif Fisher–Freeman–Halton Exact Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik oleh komite etik Universitas Widya Nusantara dengan No:004885/KEP Universitas Widya Nusantara/2025 yang disetujui pada tanggal 25 September 2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari dua kategori yaitu usia dan kelas responden, dengan distribusi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas di SMA 5 Model Palu Tahun 2025 ($f=75$)^a

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15 Tahun	23	30,7
16 Tahun	37	49,3
17 Tahun	15	20,0
Kelas		
Kelas X	38	50,7
Kelas XI	37	49,3

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik usia responden, dari 75 responden dalam penelitian ini, usia responden terbanyak yaitu usia 16 tahun dengan jumlah responden sebanyak 37 responden (49,3%) dan responden paling sedikit yaitu usia 17 tahun dengan jumlah sebanyak 15 responden (20%). Kemudian frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelas, menunjukkan kelas responden terbanyak yaitu kelas X dengan jumlah sebanyak 38 responden (50,7%), dan kelas responden paling sedikit yaitu kelas XI dengan jumlah sebanyak 37 responden (49,3%).

Dysmenorrhea Primer

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Dysmenorrhea* Primer di SMA 5 Model Palu Tahun 2025

<i>Dysmenorrhea</i> Primer	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	24	32,0
Sedang	22	29,3
Berat	29	38,7

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *dysmenorrhea* primer dengan kategori berat yaitu 29 responden (38,7%), dan responden paling sedikit mengalami *dysmenorrhea* primer dengan kategori sedang yaitu 22 responden (29,3%).

Aktivitas Belajar Siswi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Belajar Siswi di SMA 5 Model Palu Tahun 2025

Aktivitas Belajar Siswi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Terganggu	34	45,3
Terganggu	18	24,0
Tidak Terganggu	23	30,7

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar dengan kategori sangat terganggu yaitu 34 responden (45,3%), dan responden paling sedikit yang mengalami aktivitas belajar dengan kategori terganggu yaitu 18 responden (24%).

Hubungan *Dysmenorrhea* Primer dengan Aktivitas Belajar Siswi di SMA 5 Model Palu Tahun 2025

Tabel 4. Hasil Uji *Chi Square* Hubungan *Dysmenorrhea* Primer dengan Aktivitas Belajar Siswi di SMA 5 Model Palu Tahun 2025

<i>Dysmeno rrhea Primer</i>	Aktivitas Belajar								<i>P-Value</i>
	Sangat Terganggu		Terganggu		Tidak Terganggu		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Ringan	8	33,3	4	16,7	12	50,0	24	32,0	0,004 ^b
Sedang	6	27,3	9	40,9	7	31,8	22	29,3	
Berat	20	69,0	5	17,2	4	13,8	29	30,7	

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan dari total 75 responden, terdapat 24 responden (32%) yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori ringan dengan aktivitas belajar sangat terganggu yaitu 8 responden (33,3%), *dysmenorrhea* primer kategori ringan dengan aktivitas belajar terganggu yaitu 4 responden (16,7%), dan *dysmenorrhea* primer kategori ringan dengan aktivitas belajar tidak terganggu yaitu 12 responden (50%). Kemudian dari 22 responden (29,3%) terdapat responden yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori sedang dengan aktivitas belajar sangat terganggu yaitu 6 responden (27,3%), *dysmenorrhea* primer kategori sedang dengan aktivitas belajar terganggu yaitu 9 responden (40,9%) dan *dysmenorrhea* primer kategori sedang dengan aktivitas belajar tidak terganggu yaitu 7 responden (31,8%). Selanjutnya dari 29 responden (30,7%) terdapat responden yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori berat dengan aktivitas belajar sangat terganggu yaitu 20 responden (69%), *dysmenorrhea* primer kategori berat dengan aktivitas belajar terganggu yaitu 5 responden (17,2%) dan *dysmenorrhea* primer kategori berat dengan aktivitas belajar tidak terganggu yaitu 4 responden (13,8%).

Setelah data penelitian tersebut diolah, selanjutnya dilakukan pengujian data untuk mengetahui hubungan antara *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi menggunakan Uji *Chi Square*, sehingga didapatkan hasil pengujian tersebut diketahui nilai signifikansi menunjukkan angka 0,004, oleh karena *p value* < 0,05 maka secara statistik dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu.

PEMBAHASAN

Dysmenorrhea Primer pada Siswi di SMA 5 Model Palu

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 2, dari 75 responden diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami dysmenorrhea primer dengan kategori berat yaitu sebanyak 29 responden (38,7%), sedangkan jumlah responden paling sedikit mengalami dysmenorrhea primer dengan kategori sedang yaitu sebanyak 22 responden (29,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi di SMA 5 Model Palu mengalami nyeri haid dengan intensitas yang cukup tinggi. Peneliti berasumsi bahwa tingginya kejadian dysmenorrhea primer kategori berat dapat dipengaruhi oleh faktor stres yang dialami remaja putri selama menstruasi. Rasa nyeri yang dirasakan dapat menimbulkan tekanan psikologis sehingga remaja menjadi lebih sensitif secara emosional. Asumsi ini diperkuat oleh hasil kuesioner pada pertanyaan nomor 10 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perasaan lebih sensitif saat mengalami menstruasi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Azizah dkk. (2023) yang menyatakan bahwa stres terhadap nyeri menstruasi berkaitan dengan keterlibatan sistem neuroendokrin. Fluktuasi hormon estrogen dan progesteron selama menstruasi dapat memengaruhi sistem saraf pusat, khususnya dalam pengendalian emosi dan respons terhadap stres. Akibatnya, remaja putri yang mengalami stres cenderung menjadi lebih mudah cemas, mudah tersinggung, dan lebih sensitif dalam menghadapi permasalahan. Penelitian yang dilakukan oleh Johan, Rahmawati, dan Puspasari (2025) juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dysmenorrhea primer kategori berat akibat stres yang dirasakan. Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin secara berlebihan. Peningkatan hormon estrogen dan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, sedangkan peningkatan adrenalin menimbulkan ketegangan otot rahim, sehingga memicu timbulnya nyeri haid yang lebih berat.

Sementara itu, responden yang mengalami dysmenorrhea primer dengan kategori sedang diduga telah melakukan upaya penanganan nyeri menstruasi, seperti mengonsumsi obat pereda nyeri. Hal ini diperkuat oleh hasil kuesioner pada pertanyaan nomor 9 terkait penggunaan obat anti nyeri saat menstruasi. Menurut Chaerani dan Suherman (2020), penanganan dysmenorrhea dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dengan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan asam mefenamat yang bekerja dengan menghambat pembentukan prostaglandin. Penelitian Abiwarso dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah melakukan penanganan dengan obat pereda nyeri.

Aktivitas Belajar Siswi di SMA 5 Model Palu

Berdasarkan hasil univariat aktivitas belajar pada siswi di SMA 5 Model Palu pada tabel 3, menunjukkan bahwa dari 75 responden sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar dengan kategori sangat terganggu yaitu 34 responden (45,3%), dan responden paling sedikit yang mengalami aktivitas belajar dengan kategori terganggu yaitu 18 responden (24%). Peneliti berasumsi bahwa banyaknya responden yang mengalami aktivitas belajar sangat terganggu karena kurangnya konsentrasi yang disebabkan oleh adanya *dysmenorrhea* primer yang dirasakan oleh remaja putri. Asumsi tersebut dapat diperkuat dari hasil kuesioner pada pertanyaan nomor 11 yaitu “ketika mengalami nyeri haid, responden tidak mampu menyampaikan pendapat dengan baik”. Menurut Mahruniya (2021), remaja yang mengalami *dysmenorrhea* saat di sekolah dapat mengakibatkan aktivitas belajarnya terganggu, semangat menurun hingga sulit konsentrasi pada saat proses belajar sehingga pada akhirnya menyebabkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima bahkan terdapat remaja yang memilih untuk tidak masuk sekolah. Apabila hal ini terus berlanjut

menyebabkan remaja tertinggal mata pelajaran sehingga menurunkan pengetahuan dan prestasi.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Karlinda, Hasanah dan Erwin (2022), didapatkan hasil bahwa mayoritas responden (58,5%) mengalami aktivitas belajarnya sangat terganggu akibat *dysmenorrhea* primer. Banyak remaja yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar yang menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi karena ketegangan, kegelisahan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid, serta konflik emosional. Akibatnya siswi sering tidak mengikuti pembelajaran dengan baik sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran tidak dapat dipahami.

Hubungan *Dysmenorrhea* Primer dengan Aktivitas Belajar Siswi di SMA 5 Model Palu

Berdasarkan hasil bivariat hubungan *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu pada tabel 4,4, menunjukkan bahwa dari 75 responden, sebagian besar mengalami *dysmenorrhea* primer kategori berat dengan aktivitas belajar sangat terganggu yaitu 20 responden (69%), dan *dysmenorrhea* primer kategori berat dengan aktivitas belajar tidak terganggu yaitu 4 responden (13,8%). Kemudian yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori ringan dengan aktivitas belajar sangat terganggu yaitu 8 responden (33,3%), dan *dysmenorrhea* primer kategori ringan dengan aktivitas belajar tidak terganggu yaitu 12 responden (50%). Hasil pengujian statistik menggunakan uji Chi Square menunjukkan nilai p value sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu. Dengan demikian, tingkat keparahan nyeri haid memiliki peran penting dalam menentukan kondisi aktivitas belajar siswi selama menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, *dysmenorrhea* primer kategori berat yang disertai aktivitas belajar sangat terganggu disebabkan oleh nyeri menstruasi yang intens dan berkepanjangan. Nyeri haid yang berat dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik, penurunan konsentrasi, serta keterbatasan partisipasi siswi dalam proses pembelajaran di kelas. Selain itu, nyeri yang dirasakan juga dapat memicu kelelahan dan perubahan suasana hati, sehingga kemampuan siswi dalam menerima dan memahami materi pembelajaran menjadi menurun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk. (2021) yang menyatakan bahwa nyeri haid berhubungan dengan aktivitas belajar. Ketika nyeri yang dirasakan cukup berat, kondisi pembelajaran menjadi tidak kondusif karena siswi sulit berkonsentrasi dan tidak nyaman mengikuti kegiatan belajar. Penelitian Saalino, Lusiana, dan Rante (2021) juga membuktikan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid cenderung mengalami gangguan aktivitas belajar, terutama dalam mendengarkan penjelasan guru dan memahami materi yang disampaikan, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya responden yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori berat tetapi aktivitas belajarnya tidak terganggu. Menurut asumsi peneliti, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia dan kematangan responden. Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori berat tetapi aktivitas belajar tidak terganggu sebagian besar berada pada rentang usia 16–17 tahun. Pada usia tersebut, remaja telah memasuki fase remaja pertengahan yang memiliki kemampuan berpikir lebih matang dan mampu mengelola masalah dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hapsari (2019) yang menyatakan bahwa remaja pertengahan memiliki kemampuan berpikir kritis dan reflektif yang lebih berkembang. Dengan kemampuan tersebut, remaja mampu mengendalikan respon emosional serta menyesuaikan diri terhadap kondisi nyeri yang dialami. Pendapat ini juga didukung oleh Chaerani dan Suherman (2020) yang menyatakan bahwa usia yang lebih matang

mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kondisi, termasuk dalam mengelola nyeri menstruasi. Remaja dengan kematangan kognitif dan emosional yang baik cenderung lebih mampu menahan dan mengendalikan dampak nyeri terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar.

Selain itu, ditemukan pula responden yang mengalami dysmenorrhea primer kategori ringan tetapi aktivitas belajarnya sangat terganggu. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh adanya perbedaan persepsi nyeri antar individu. Menurut Sinaga dkk. (2017), dysmenorrhea merupakan nyeri haid yang bersifat subjektif, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu dapat berbeda meskipun berada pada kategori yang sama. Faktor persepsi, pengalaman nyeri sebelumnya, serta toleransi nyeri individu turut memengaruhi bagaimana nyeri tersebut dirasakan dan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manoppo dan Angelia (2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami dysmenorrhea primer dengan intensitas nyeri ringan namun aktivitas belajar tetap terganggu. Penelitian Setiawan dan Lestari (2021) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dysmenorrhea primer dengan aktivitas belajar, yang menegaskan bahwa dampak dysmenorrhea terhadap aktivitas belajar tidak hanya ditentukan oleh tingkat keparahan nyeri, tetapi juga oleh faktor individu dalam merespons nyeri tersebut.

KESIMPULAN

Dysmenorrhea primer pada siswi di SMA 5 Model Palu, sebagian besar responden mengalami *dysmenorrhea* berat. Aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar sangat terganggu. Terdapat hubungan yang signifikan antara *dysmenorrhea* primer dengan aktivitas belajar siswi di SMA 5 Model Palu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden siswi SMA 5 Model Palu yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiwarso dkk (2024). 'Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet', *Journal Junior Medical*, 2(5), pp. 630–639.
- Azizah dkk (2023) *Fisiologi Sistem Reproduksi*. Edisi 1, Cetakan Pertama. Jombang: Yayasan Kita Menulis.
- Badan Pusat Statistik (2024) Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2024. Available at: <https://sulteng.bps.go.id/id>.
- Chaerani dan Suherman (2020) *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan*. Edited by Cetakan Pertama. Palembang: PT. Awfa Smart Media.
- Esan dkk (2024) '*Prevalence of dysmenorrhea and its effect on the quality of life of female undergraduate students in Nigeria*', *Journal of Endometriosis and Uterine Disorders*, p. 483. Available at: disorders.
- Hapsari A (2019) *Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Edited by Edisi 1. Malang: Wineka Media.
- Johan A, Rahmawati V.Y dan Puspasari J (2025) 'Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 92 Jakarta Utara', *Jurnal Kesehatan Holistic*, 9(2), pp. 286–295.

- Karlinda B, Hasanah O dan Erwin (2022) ‘Gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan koping remaja yang mengalami dismenore’, *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), pp. 128–137.
- Mahruniya A (2021) Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTSN 1 Kota Blitar, *Pharmacognosy Magazine*. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Manoppo I dan Angelia G (2025) ‘Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Remaja Di SMA Negeri 1 Tondano’, *Klabat Journal Of Nursing*, 7(1), pp. 63–68.
- Nagy, Carlson, dan Khan (2024) ‘Dysmenorrhea’, *National Library Of Medicine*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834>.
- Nur Afifah (2022) Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenoia Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Prastika A, Sari G, dan Hardianto G (2021) ‘Hubungan Dismenorea Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Sman 8 Surabaya’, *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), pp. 107–113.
- Puji A (2021) ‘Efektivitas Senam Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang’, *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 1(2): pp. 1–14.
- Saalino V, Lusiana S dan Rante R (2021) ‘Pengaruh Nyeri haid (Dysmenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 3(1), pp. 25–29.
- Saputra dkk (2021) ‘Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada Remaja siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong’, *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), pp. 246–252.
- Sari H dan Hayati E (2020) ‘Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri’, *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), pp. 226–230.
- Septiwiarsi, Iskandar dan Suriyah (2024) ‘Penyuluhan tentang Senam Dismenorea sebagai upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Puteri di SMAN 1 Pebayuran’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), pp. 1814–1821.
- Setiawan dan Lestari (2021) ‘Hubungan Nyeri Haid (Dysmenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung.’, *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), pp. 24–31.
- Sinaga dkk (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Cetakan Pertama. Jakarta: Global One.
- Widianti, Herliana, dan Gunardi (2024) ‘Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat’, *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), pp. 176–188.
- Yani E, Novianty, dan Fauziah (2022) ‘Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Kemang’, *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), pp. 118–126.