

PENGARUH NYERI HAID TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR REMAJA PUTRI KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH HIDAYATULLAH MARTAPURA TAHUN 2024

Siti Rahmah¹, Zubaidah^{2*}, Raziansyah³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III Keperawatan, Stikes Intan Martapura

Email : buyungzubaidah@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding endometrium diikuti dengan perdarahan, nyeri haid pada saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri, berupa kurang bersemangat dalam belajar, sulit berkonsentrasi saat mengikuti kegiatan pembelajaran. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. **Metode:** Desain penelitian menggunakan studi analitik observasional. Populasi penelitian siswi kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024 berjumlah 79 siswi. Sampel penelitian semua siswi pernah mengalami nyeri haid berjumlah 67 orang. Variabel berupa nyeri haid dan aktivitas belajar remaja putri dengan instrumen berupa kuesioner serta analisis menggunakan uji korelasi Chi Square. **Hasil:** secara kategorik nyeri haid remaja putri mayoritas nyeri sedang dengan aktivitas belajar terganggu. Hasil analisis didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti ada pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. **Kesimpulan:** Remaja putri yang mengalami nyeri haid akan berpengaruh terhadap aktivitas belajar. **Saran:** Remaja putri yang mengalami nyeri haid hendaknya dilakukan penanganan secara maksimal untuk menghilangkan rasa nyeri sehingga tidak mengganggu aktivitas belajarnya.

Kata kunci : aktivitas belajar, nyeri haid, remaja

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is the process of shedding of the endometrial wall followed by bleeding. Menstrual pain during menstruation can interfere with daily activities in young women in the form of a lack of enthusiasm for studying, and difficulty concentrating when participating in learning activities. **Objective:** Analyze the influence of menstrual pain on the learning activities of class XI teenage girls at Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura in 2024. **Method:** The research design uses an observational analytical study. The research population of class XI female students at Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura in 2024 is 79 female students. The research sample of all female students had experienced menstrual pain, totaling 67 people. Variables in the form of menstrual pain and learning activities of young women with instruments in the form of questionnaires and analysis using the Chi-Square correlation test. **Results:** Categorically, the majority of adolescent girls' menstrual pain is moderate pain with disrupted learning activities. The analysis results obtained a p -value of 0.001, meaning that menstrual pain influences the learning activities of the class. **Advice:** Young women who experience menstrual pain should receive maximum treatment to relieve the pain so that it does not interfere with their learning activities.

Keywords: learning activities, menstrual pain, teenagers

Cite this as : Rahmah S, Zubaidah, Raziansyah. (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), 24-30

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia, Santrock (2018) mengemukakan bahwa pada masa remaja banyak terjadi perubahan dalam diri individu yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini remaja sering kali menghadapi

berbagai permasalahan khususnya pada remaja putri yaitu terjadi perubahan fisik terutama pada fungsi seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Wirenviona and Riris, 2020). Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding endometrium yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi disetiap bulan, namun banyak

remaja putri mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri berupa keterbatasan dalam aktivitas belajar, merasa kurang bersemangat dalam belajar, sulit berkonsentrasi saat mengikuti kegiatan pembelajaran (Putri et al., 2017; Nurwana et al., 2017).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) pada tahun 2019, angka kejadian nyeri haid pada remaja putri di dunia sangatlah besar 1.769.425 jiwa (90%) remaja putri di dunia mengalami nyeri haid atau dismenore. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 69,36% nyeri haid sekunder, yang mengakibatkan mereka tidak sanggup melakukan aktivitas apapun termasuk aktivitas belajar dan ini akan menurunkan kualitas hidup dalam individu masing-masing. (Rahayuningrum, 2019). Menurut Kemenkes RI tahun 2020 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid sekitar 60 -85% pada usia remaja. Di Provinsi Kalimantan Selatan remaja yang mengalami nyeri haid didapatkan sebanyak, 70,9% dan mengakibatkan terganggunya proses belajar. (Novia & Puspitasari, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 16 Desember 2023 di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura kelas XI putri yang berjumlah 79 siswi dengan melakukan wawancara pada 12 orang siswi yang mengalami nyeri haid 8 orang yang mengalami nyeri haid sedang dan 4 orang mengalami nyeri haid ringan.

Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami nyeri haid berupa mudah marah, mudah tersinggung sehingga remaja putri membatasi aktivitas hariannya berupa aktivitas belajar disekolah (Puspita, 2019).

Solusi dalam mengatasi atau mencegah terjadinya nyeri haid agar tidak mengganggu aktivitas belajar antara lain adalah dengan menurunkan atau menghilangkan nyeri pada perut bagian bawah melakukan kompres dengan botol berisi air hangat, meminum banyak air putih dan menghindari konsumsi makanan dan minuman yang mengandung garam berlebih serta tidak meminum minuman berkafein dengan tujuan mencegah pembengkakan dan retensi cairan. Melakukan olahraga teratur untuk memicu dikeluarkannya hormone endorphin yang dapat membantu meredakan nyeri, makan makanan yang mengandung zat besi, kalsium, vitamin B kompleks seperti susu, sayuran hijau. Jangan mengurangi porsi makan, makanlah pada jadwal yang tepat, istirahat dan relaksasi untuk membantu meredakan nyeri. Pada saat

tidur posisi berbaring telentang, tinggikan pinggul melebihi posisi bahu untuk membantu meredakan gejala nyeri haid. Apabila nyeri haid tergolong berat dan sangat mengganggu sebaiknya segera periksakan diri ke dokter. Cara lain untuk mengatasi nyeri yaitu dengan mengkonsumsi obat anti nyeri (Rustam, 2020). Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan studi analitik observasional bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel satu dengan yang lain tanpa melakukan perlakuan apapun terhadap variabel penelitian (Siswanto, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024 yang berjumlah sebanyak 79 siswi terdiri dari kelas XI IPA I 26 orang, XI IPS I 27 orang, XI IPS II 2 26 orang. Adapun sampel yang di ambil dimana semua siswi yang pernah mengalami nyeri haid di setiap kelasnya akan dijadikan sampel pada penelitian ini berjumlah 67 orang dengan menggunakan purposif random sampling. Hipotesis penelitian ini Ha : Ada pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. Variabel penelitian ini yaitu variabel independen berupa nyeri haid, variabel *dependent* berupa aktivitas belajar remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang dibuat peneliti berdasarkan referensi terkait. metode pengumpulan data yaitu data primer dan data sekunder. Analisis univariat dilakukan pervariabel untuk mengetahui persentase menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square <0,05

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen (%)
Umur		
15	1	1,5%
16	24	35,8%
17	35	52,2%
18	7	10,4%
Kelas		
XI IPS 1	22	32,8%
XI IPS 2	23	34,3%
XI IPA 1	22	32,8%
Usia Pertama Haid		
9 tahun	1	1,5%

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen (%)
10 tahun	7	10,4%
11 tahun	17	25,4%
12 tahun	23	34,3%
13 tahun	12	17,9%
14 tahun	5	7,5%
15 tahun	2	3,0%
Lama Perdarahan		
3-5 hari	14	20,9%
6-8 hari	53	79,1%
Siklus Haid		
21 hari	36	53,7%
28 hari	26	38,8%
35 hari	5	7,5%
Rasa Sakit Saat Haid		
Hilang Timbul	62	92,5%
Menetap	5	7,5%
Total	67	100,0%

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan keterangan pada tabel 1. di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden umur 17 tahun sebanyak 35 responden (52,2%), mayoritas responden kelas XI IPS 2 sebanyak 23 responden (34,3%), mayoritas responden usia pertama haid pada usia 12 tahun sebanyak 23 responden (34,3%), mayoritas responden dengan lama perdarahan 6-8 hari sebanyak 53 responden (79,1%), mayoritas responden dengan siklus haid 21 hari sebanyak 36 responden (53,7%), mayoritas responden dengan rasa sakit saat haid hilang timbul sebanyak 62 responden (92,5%). Sebagian besar responden dengan latar belakang pendidikan SD sebanyak 22 responden (59%) dan sebagian besar responden dengan latar belakang pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 24 responden (65%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase%
Nyeri Ringan	20	29,9%
Nyeri Sedang	43	64,2%
Nyeri Berat	4	6,0%
Total	67	100,0%

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan keterangan pada tabel 2. di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dengan Tingkat nyeri haid sedang sebanyak 43 responden (64,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024

Aktivitas Belajar	Frekuensi	Presentase%
Tidak Terganggu	14	20,9%
Terganggu	49	73,1%
Sangat Terganggu	4	6,0%
Total	67	100,0%

Sumber : Data primer (2024).

Berdasarkan keterangan pada tabel 3. di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dengan Aktivitas belajar kurang terganggu sebanyak 49 responden (73,1%).

Tabel 4. Hasil Analisis pengaruh Tingkat Nyeri terhadap aktivitas belajar Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024

Korelasi Variabel	Correlations	P value
Nyeri haid dengan aktivitas belajar siswa	0,615	0,001

Sumber : Data primer (2024).

Dari hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil Nilai *p* value dari pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar adalah 0,001 dengan kekuatan data sebesar 0,615 (sangat kuat) yaitu da pengaruh yang dimana ini sudah memenuhi syarat dari uji chi square yang dimana dinyatakan jika nilai *p* value < 0,05 maka dapat di katakan adanya pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024 dengan hasil uji analisis Chi Square didapatkan nilai *p* hasil adalah 0,001 dengan kekuatan sebesar 0,615 dimana nilai *p* value < 0,05.

Berdasarkan teori Susanti, Utami and Lasri (2018). Nyeri haid dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi membatasi aktivitas harinya khususnya aktivitas belajar di sekolah, aktivitas belajar di sekolah menjadi terganggu dan hal ini yang membuat mereka menjadi tidak masuk sekolah, selain itu kualitas hidup menjadi menurun. Siswi yang mengalami nyeri haid tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena nyeri haid yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Nyeri haid itu sendiri memiliki hubungan dengan aktivitas yang disebabkan oleh perangsang kuat kontraksi otot polos myometrium

Rahmah S, Zubaidah, Raziansyah. (2024). *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar* dan kontraksi pembuluh darah uterus, yang dapat memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang hebat, yang menyebabkan aktivitas berkurang karena adanya nyeri (Anggreini Wakyu Prastika, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Suryanto (2020), membuktikan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid menyebabkan aktivitas belajar terganggu diketahui dari remaja putri tidak konsentrasi mendengarkan penjelasan guru dan bisa menyebabkan tidak masuk sekolah. Cara yang dilakukan remaja putri untuk mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea) saat sekolah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri haid dan mengurangi rasa khawatir yang bisa meningkatkan reaksi nyeri semakin meningkat (Calis, 2019).

Nyeri saat haid sangat mengganggu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga mengganggu aktivitas belajar pada remaja putri, pada saat belajar bila terjadi nyeri haid membuat remaja putri kurang konsentrasi, meminta izin ke ruang uks untuk beristirahat dan meminta obat pereda nyeri haid menunjukkan sangat mempengaruhi aktivitas belajar pada remaja putri.

Berdasarkan variabel nyeri haid pada remaja putri didapati sebagian remaja putri mengalami nyeri haid sedang sebanyak 43 responden, dimana penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum (2019) bahwa mayoritas responden mengalami nyeri haid skala nyeri sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid sedang lebih banyak daripada remaja putri yang mengalami nyeri haid ringan atau nyeri haid berat. Apabila responden merasakan nyeri di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang hingga ke pinggul, paha, dan punggung, intensitas nyeri yang dialami remaja putri kadang naik turun dan berulang-ulang (Hanum, 2019).

Nyeri biasanya terjadi sebelum menstruasi dimulai, karena tingkat prostaglandin meningkat di dinding rahim, nyeri biasanya akan mengalami penurunan sejalan dengan menurunnya kadar hormon prostaglandin, nyeri yang dirasakan seperti di remas-remas sebelum dan selama siklus menstruasi berlangsung pada perut bagian bawah sampai ke pinggang, disertai gejala mual, muntah, pusing dan lelah. Berdasarkan intensitas relative nyeri dismenorea diklasifikasikan sebagai nyeri ringan, sedang, dan berat (Syafa, 2021).

Nyeri ringan berlangsung sesaat tanpa adanya pembatasan aktivitas, tidak memerlukan penggunaan

analgetik, dan tidak terdapat keluhan sistemik. Nyeri sedang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, nyeri berlangsung selama 1-2 hari, nyeri menyebar di bagian perut bawah, diperlukan penggunaan analgetik untuk menghilangkan nyeri. Nyeri berat, membuat keterbatasan aktivitas sampai tidak mampu melakukan aktivitas apapun, adanya keluhan sistemik seperti muntah, pusing, sakit kepala, bahkan sakit pinggang, sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan segera (Setiawan and Lestari, 2019).

Berdasarkan variabel aktivitas belajar remaja menunjukkan mayoritas mengalami aktivitas belajar terganggu sebanyak 49 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Setiawan (2019), yaitu responden yang mengalami nyeri haid mempengaruhi aktivitas belajarnya sebesar 40 responden dengan aktivitas belajar terganggu. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak remaja putri yang mengalami aktivitas belajar terganggu daripada aktivitas belajar tidak terganggu dan sangat terganggu. yang mengakibatkan siswi tersebut meminta izin untuk pergi ke uks dan meminum obat untuk meredakan nyeri haid (Setiawan and Lestari, 2019).

Aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang menunjang keberhasilan siswa. Aktivitas ini merupakan kegiatan yang terjadi selama proses belajar, diantaranya adalah mendengar penjelasan guru, mencatat hal-hal penting, berdiskusi, bertanya, berani berpendapat, memberi saran, dan kritik, keaktifan dalam kegiatan dikelas, mengerjakan tugas, dapat menjawab pertanyaan guru, bisa bekerja kelompok dan bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan oleh guru (Djameluddin, 2019).

Aktivitas belajar dapat terganggu dikarenakan banyak faktor dari faktor fisik dan faktor psikis, orang yang sedang belajar membutuhkan fisik yang sehat karena fisik yang sehat mempengaruhi seluruh jaringan yang ada di tubuh sehingga aktivitas belajar tidak rendah. Keadaan tubuh yang sedang sakit mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing dan sebagainya. Faktor psikis juga sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas belajar sehingga menyebabkan tidak konsentrasi pada saat proses pembelajaran. Oleh karena itu agar seseorang dapat belajar dengan baik maka harus mengusahakan kesehatan dirinya (Hanum, 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fersta (2021) menemukan hasil bahwa nyeri haid

Rahmah S, Zubaidah, Raziansyah. (2024). *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar* yang biasa disebut nyeri haid banyak dialami oleh perempuan dalam usia produktif.

sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip atau azas yang sangat penting di dalam interaksi belajar yang bukan hanya melibatkan aktivitas fisik tetapi juga mental. Penelitian Elif (2019) menyatakan bahwa nyeri haid sangat berhubungan dengan kinerja yang rendah. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena nyeri yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar sehingga kinerja belajar mereka akan menurun (Ningsih; Fersta, 2021).

Menurut peneliti remaja putri mengalami gangguan aktivitas belajar belum sepenuhnya mengetahui dampak nyeri haid (dysmenorrhea) yang menimbulkan kekhawatiran berlebihan sehingga tidak fokus saat mendengarkan penjelasan guru pada jam pelajaran, akibat nyeri yang berkelanjutan menyebabkan remaja putri tidak masuk sekolah. Remaja putri yang mengalami aktivitas belajar terganggu bisa diatasi dengan cara mengurangi rasa nyeri haid yaitu mengkonsumsi obat penurun rasa nyeri haid dan mengurangi rasa cemas yang berlebihan saat haid karena sebagai gejala normal untuk meningkatkan kesuburan remaja putri. Cara lain yang perlu dilakukan guru saat memberikan pelajaran sehingga tidak menimbulkan rasa bosan pada siswi dengan menciptakan proses belajar yang nyaman dan tidak membosankan dengan lebih banyak melakukan interaksi dan tanya jawab.

Berdasarkan karakteristik responden mayoritas responden berumur 17 tahun sebanyak 35 responden, mayoritas responden dengan usia manarache 12 tahun sebanyak 14 responden, yang banyak mengalami nyeri haid dengan lama perdarahan 6-8 hari sebanyak 53 responden dan siklus haid paling banyak yaitu 21 hari sebanyak 36 responden.

Menurut Harahap (2019) pada usia produktif bagi wanita baik dimasa sekarang maupun yang akan datang peranan wanita sudah tidak dapat dipungkiri lagi, bahkan merupakan suatu keharusan, namun kadang terhambat oleh nyeri yang dialami saat menstruasi. Begitu pula pada penelitian Suhartatik 2020 yang menjelaskan bahwa gejala menstruasi atau

Menurut penelitian Widyathi (2021), menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami menarache pada usia 12-16 tahun. Usia menarache dikelompokkan menjadi <12 tahun cepat, 13-14 tahun tergolong normal dan lebih dari 15 tahun tergolong lama. Usia pertama kali menstruasi berpengaruh terhadap resiko lebih tinggi terjadinya nyeri haid dibandingkan dengan wanita yang mengalami usia pertama menstruasi yang normal.

Menurut Sarwono (2021) lama menstruasi berpengaruh terhadap rasa sakit saat menstruasi produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan menyebabkan dismenorea (Prawirohardjo, 2019). Intensitas dismenorea dapat berubah-ubah baik dari durasi maupun rasa sakit yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan pada saat nyeri haid bervariasi muncul dengan waktu yang berbeda, dan bisa terjadi selama menstruasi berlangsung. Gejala yang ditimbulkan seperti pusing, muntah, kecemasan, kelelahan, kemalasan, nafsu makan menurun, nyeri otot dan sendi, migrain, sakit, kepala, yang nantinya akan berpengaruh terhadap segala aktivitas kehidupan sehari-hari. Sedangkan untuk siswa dapat berpengaruh pada aktivitas belajar yang terganggu sehingga mengakibatkan penurunan prestasi (Fernandez-Martinez et.al.,2020).

Menurut peneliti nyeri haid banyak dikeluhkan pada remaja putri dimana remaja tersebut dalam rentang usia produktif, salah satu faktor yang membuat nyeri karena usia pertama haid (menarache) dimana apabila haid dialami pada rentang usia remaja awal akan mengalami nyeri saat haid, dengan intensitas nyeri ringan, sedang bahkan berat, lama perdarahan sangat berpengaruh terhadap siklus haid dimana siklus haid tidak teratur akan mengacu pada segala jenis perubahan seperti durasi aliran dan volume dari siklus haid tersebut, nyeri hilang timbul saat haid membuat terganggunya aktivitas karena rasa nyeri dengan durasi yang tidak diketahui. Nyeri hilang timbul dikarenakan adanya kontraksi otot rahim saat menstruasi dan hal ini wajar apabila tidak mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar, jika sudah mengganggu aktivitas belajar maka harus menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan.

KESIMPULAN

1. Nyeri haid pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura didapati mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 64,2%
2. Aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura mayoritas aktivitas belajar terganggu sebanyak 73,1%
3. Ada pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan pada siswi mengenai nyeri haid, menjaga pola keseharian yaitu dengan selalu menjaga pola makan yang bergizi seimbang, menjaga personal hygiene dengan cara selalu memperhatikan kebersihannya supaya dapat meminimalisir terjadinya nyeri saat haid, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel berbeda yang berhubungan dengan nyeri haid, seperti pengaruh tingkat stres terhadap nyeri haid, serta menggunakan metode yang lebih lengkap dan observasi sehingga penelitian yang dilakukan dapat menambah literatur dan bermanfaat bagi remaja putri, dan bagi institusi pendidikan penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur tambahan dan memberikan wawasan baru mahasiswa mengenai pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni Wakyu Prastika, G. M. S. & G. H. (2019) *Hubungan Dismenore primer dengan Aktivitas Belajar pada siswi SMAN 8 Surabaya*. Indonesia Midwifery and Health Sciences Journal, 3(2), Pp. 1-7.

Djamaluddin, Ahdar & Wardana. (2019). *Belajar Dan Pembelajaran: Sulawesi Selatan*: CV. Kaaffah Learning Center.

Harahap. 2019. *Keluhan Buruh Wanita yang Terabaikan*. <http://kesehatan.reproduksi>.

Ningsih, R. 2021. *Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan*.

Novia I, Puspitasari N. *Faktor yang Memengaruhi terjadinya Dismenorea Primer*. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga; 2021.

Nur Afifah, (2022). *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak*.

Nurwana. 2017. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Fendari*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesmas diakses pada tanggal 29 Oktober 2018

Prawirohardjo, S., 2019, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rahayuningrum, D. C., Syedza, S., & Padang, S. 2019. *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*.

Rustam E. *Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya*. Vol. 3, Jurnal Kesehatan Andalas. 2020.

Santrock JW.(2018) *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Sarwono, S, W (2021) *Psikologi Remaja*, Jakarta, Salemba

Setiawan, S. A. dan L. Lestari. 2019. *Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Seharian-Hari pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung*. Jurnal Delima Harapan 9(8):24-31.

Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Et Al. (2020) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 1st Edn. Jakarta.

Siswanto, dkk. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.

Susanti, Et All (2018)' *Hubungan Nyeri Haid(Dsymenorhea) Dengan Aktivitas Remaja Putri Mts Muhammadiyah 2 Malang*', Nursing News 3(1), Pp. 144-152.

Widyathi, N. M., Resiyanthi, N. K. A. And Prihatiningsih. D. (2021) 'Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), Pp. 1746- 1756.

Wirenviona, R., & Riris, A. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.