

# Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Lutfia Ainna Shafa<sup>1,\*</sup>, Noor Yunida Triana<sup>2</sup>, Siti Haniyah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Bachelor Nursing Study Program, Harapan Bangsa University  
<sup>1</sup>[lutfiaainna.shafa@gmail.com](mailto:lutfiaainna.shafa@gmail.com); <sup>2</sup>[nooryunida@uhb.ac.id](mailto:nooryunida@uhb.ac.id); <sup>3</sup>[hanwiya56@gmail.com](mailto:hanwiya56@gmail.com)

## ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain felt by women during menstruation, women who experience dysmenorrhea will experience disturbances in their activities in daily activities, especially in the learning process. This research was conducted at Harapan Bangsa University, Purwokerto to develop student knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between dysmenorrhea and nursing student learning activities. This study uses a quantitative approach, the method used is a descriptive method with the type of correlation analytic study. Sampling using purposive sampling, a sample of 45 respondents. The instrument in this study used a questionnaire on the intensity of dysmenorrhea and learning activities, bivariate analysis using Spearman rank test. Based on the results of the study, there was a significant relationship between dysmenorrhea and nursing student learning activities with a p value of 0.000 and an r value of 0.530, namely the level of a strong correlation between dysmenorrhea and student learning activities. Proper prevention and treatment of dysmenorrhea needs to be done so that student learning activities are not disrupted.*

**Keywords : Dysmenorrhea, Learning Activities**

## ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan wanita pada saat menstruasi, wanita yang mengalami dismenore akan mengalami gangguan yaitu pada aktivitasnya dalam kegiatan sehari-hari terutama dalam proses belajar. Penelitian ini dilakukan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar mahasiswi keperawatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jenis studi analitik korelasi. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sampel sebanyak 45 responden. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner intensitas dismenorea dan aktivitas belajar. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi keperawatan dengan nilai p value adalah 0,000 dan nilai r sebesar 0,530 yaitu tingkat korelasi kuat antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa. Pencegahan dan penanganan dismenorea yang tepat perlu dilakukan agar aktivitas belajar mahasiswi tidak terganggu.

**Kata kunci : Dismenore, Aktivitas Belajar**

## PENDAHULUAN

Gangguan pada saat menstruasi adalah masalah utama pada wanita yang akan berpengaruh pada aktivitas kesehariannya dan menyebabkan kecemasan, akibat yang ditimbulkan dari gangguan menstruasi yaitu waktu lebih

banyak digunakan untuk beristirahat dan konsentrasi belajar terganggu, motivasi belajar menurun karena ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan pada saat menstruasi tersebut yaitu dismenore, oligomonore, menoragia dan metroragia, dismenore merupakan suatu permasalahan utama yang di alami

wanita pada saat terjadi menstruasi (Larasati & Alatas, 2016). Menurut WHO (World Health Organization) angka kejadian dismenore pada wanita di dunia sangatlah besar 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami nyeri haid atau dismenore. Prevalensi kejadian dismenore pada wanita di Indonesia terdiri dari tipe primer 54,89% dan tipe sekunder 43% mereka mengatakan selama mengalami dismenore aktivitasnya menjadi terganggu (Sourial et al., 2018).

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan di bawah perut pada saat menstruasi karena adanya ketidakseimbangan dari hormon prostaglandin dimana fungsi dari hormon prostaglandin yaitu merangsang otot rahim supaya berkontraksi untuk membantu pengeluaran darah menstruasi. Nyeri yang ditimbulkan dari ringan sampai berat. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Penanganan nyeri dismenore dilakukan baik secara farmakologi atau non farmakologi jika tidak ditangani dengan tepat akan mengganggu aktivitas belajar, penanganan tepat pada saat mengalami dismenore akan membantu mengurangi gejala yang menghambat mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung (Pradini, 2020).

Penanganan dismenorea dilakukan dengan cara farmakologi atau non farmakologi, untuk farmakologi bisa menggunakan obat analgetik dan non-steroid anti inflamasi (NSAID) yaitu ibuprofen, asme dan lain-lain. Penanganan menggunakan non farmakologi bisa melakukan kompres hangat dia area yang sakit, teknik relaksasi dsb. (Mislani et al., 2019)

Berdasarkan Pra Survei yang dilaksanakan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto pada 23 Desember - 22 Januari 2021 di dapatkan data jumlah mahasiswa keperawatan semester 4 yaitu 114 mahasiswa yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi sebanyak 40 mahasiswa, pada saat nyeri haid tidak bisa beraktivitas sebanyak 40 mahasiswa, saat nyeri haid aktivitas belajar terganggu sebanyak 37 mahasiswa. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti akan meneliti lebih dalam mengenai Hubungan Dismenore terhadap Aktivitas Belajar

Mahasiswa Keperawatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (BT et al., 2017) prevalensi dismenore di kalangan mahasiswa adalah 66,8% gejala yang ditimbulkan seperti kram perut, perubahan suasana hati, sakit punggung, sakit kepala, kelelahan, dan muntah. Gejala yang dialami merupakan alasan utama pada saat pembelajaran konsentrasi terganggu 34,5%, ketidakhadiran 32%, partisipasi kurang dalam kegiatan sekolah 20%. Kurang fokus pada saat ujian 16,5% dan ketidakmampuan menjawab jawaban benar pada saat ujian 8,6%. Aktivitas belajar pada saat dismenore menimbulkan efek negatif pada mahasiswa yaitu menimbulkan kelalaian pada saat ujian dan ketidakhadiran pada saat pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan jenis studi analitik korelasi yaitu penelitian yang meneliti ada dan tidaknya hubungan antara variabel yang akan diteliti (Ketut, 2016). Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 45 responden, Kriteria Inklusi yaitu mahasiswa Keperawatan semester IV yang tercatat aktif dalam tahun pelajaran 2019 -2020 dan mahasiswa keperawatan semester IV yang sedang mengalami dismenore.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keeratan hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu data yang dikumpulkan adalah data yang diperoleh menggunakan kuesioner yaitu kuesioner intensitas dismenorea dan kuesioner aktivitas belajar. Kuesioner sudah dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan perhitungan statistik yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya oleh Dosen Departemen Maternitas Fakultas Keperawatan USU di SMA Negeri 17 Medan pada 30 responden. Analisis yang

dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan variabel independen dan variabel dependen analisis data diolah dengan SPSS versi 16 dengan uji statistic Spearman Rank Correlation.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1 Hasil Distribusi frekuensi dan presentasi responden berdasarkan karakteristik (n=45)

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
Usia		
19 tahun	12	26,7 %
20 tahun	28	62,2%
21 tahun	5	11,1%
Usia menarche		
9 tahun	1	2,2%
10 tahun	2	4,4%
11 tahun	5	11,1%
12 tahun	12	26,7%
13 tahun	11	24,4%
14 tahun	8	17,8%
15 tahun	2	4,4%
16 tahun	1	2,2%
17 tahun	3	6,7%
Sifat nyeri haid yang dirasakan		
Menetap	3	6,7%
Hilang timbul	42	93,3%

Sumber: Data Primer 2021

Pada tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden pada mahasiswi berusia 20 tahun (62,2%), dengan usia menarche 12 tahun sebanyak 12 mahasiswi (26,7%), dan dengan sifat nyeri haid yang dirasakan hilang timbul sebanyak 42 mahasiswi (93,3%).

### Intensitas Dismenore

Tabel 2 Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Dismenore yang dialami Responden Mahasiswi Keperawatan Semester 4 (n=45)

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
Intensitas Dismenore		
Ringan	23	51,1 %
Sedang	20	44,4%
Berat	2	4,4%
Total	45	100,0%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian, responden mayoritas mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 23 mahasiswi (51,1%).

### Aktivitas belajar

Tabel 3 Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Belajar Mahasiswi Keperawatan Semester 4 (n=45)

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
Aktivitas Belajar		
Tidak terganggu	20	44,4%
Terganggu	25	55,6%
Total	45	100,0%

Sumber: Data Primer 2021

Pada tabel 3 bahwa mayoritas mahasiswi aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 25 mahasiswi (55,6%).

### Hubungan Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar

Tabel 4 Hasil Analisis Hubungan Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto (n=45)

	Aktivitas Belajar			P value	Corelation Coefficient
	Tidak terganggu F (%)	Terganggu F (%)	Total F (%)		
Ringan F (%)	15 65,2%	8 34,8%	23 100,0%	0,000	0,530 (0,40-0,60)
Sedang F (%)	5 25,0%	15 75,0%	20 100,0%		
Berat F (%)	0 .0%	2 100,0%	2 100,0%		
Total	20 44,4%	25 55,6%	45 100%		

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan intensitas dismenore sedang dengan aktivitas belajar terganggu sebanyak 15 mahasiswi (75,0%). Berdasarkan hasil uji spearman-rank didapatkan nilai p value sebesar 0,000 artinya  $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan nilai (r) 0,530 dengan arah hubungan positif antara dismenore dengan aktivitas belajar Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Dari hasil penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi Keperawatan Semester 4 Universitas Harapan Bangsa Purwokerto dengan nilai p value 0,000 yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar

mahasiswi Keperawatan Semester 4 Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

## **Pembahasan**

### **Intensitas Dismenore**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 23 mahasiswi (51, 1%). Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan karena keluhan dismenore primer yaitu mual, muntah, rasa letih, sakit di daerah pinggang, cemas, dan sakit kepala. Pada hasil kesimpulan variabel penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswi keperawatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto rata-rata mengalami nyeri ringan. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi pada wanita berbeda-beda dan nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari secara normal.

Hal ini sesuai dengan pendapat Putri et al., (2017) nyeri haid atau dismenore memberikan dampak ketidaknyamanan pada aktivitas sehari-hari. Pada setiap perempuan mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada juga yang menimbulkan keluhan nyeri dan rasa tidak nyaman pada saat mengalami dismenore. Dampak yang ditimbulkan pada remaja perempuan yang mengalami dismenore mereka merasa terganggu pada aktivitas sehari-hari, saat dismenorea remaja mengalami keterbatasan selama beraktivitas.

Menurut pendapat Haniyah & Novitasari, (2018) Dismenore merupakan masalah yang umum dialami perempuan, rasa nyeri merupakan perwujudan atau indikasi dari kontraksi otot rahim. Kontraksi selama menstruasi berfungsi untuk membantu pengeluaran darah menstruasi dari dinding rahim, dampak dari kontraksi tersebut wanita akan merasakan nyeri selama proses tersebut.

Intensitas dismenorea dapat berubah-ubah baik dari waktu berlangsung, rasa sakit yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan pada saat dismenorea bervariasi muncul dengan waktu yang berbeda, dan bisa terjadi selama menstruasi berlangsung. Gejala yang ditimbulkan seperti pusing, muntah, kecemasan, kelelahan, kelelahan, kemalasan, nafsu makan

berubah, nyeri otot dan sendi, migrain, sakit kepala (Fernandez-Martinez et al., 2020).

Berdasarkan intensitas relative nyeri, dismenore diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat. Menurut *Multidimensional Scoring of Andersch and Milsom* mengklasifikasikan nyeri dismenore menjadi 3, yaitu:

#### a. Dismenore Ringan

Nyeri ini berlangsung sesaat tanpa adanya pembatasan aktivitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik, tidak ada keluhan sistemik dan masih bias di torelir.

#### b. Dismenore Sedang

Nyeri ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, nyeri berlangsung selama 1-2 hari menyebar ke bagian perut bawah. Diperlukan penggunaan analgetik untuk menghilangkan rasa sakit.

#### c. Dismenore Berat

Nyeri ini membuat keterbatasan aktivitas dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pusing, sakit kepala, bahkan pingsan. Sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan segera. Dampak yang ditimbulkan pada mahasiswi selama proses pembelajaran yaitu aktivitas belajar menjadi terganggu, konsentrasi belajar siswa menjadi menurun sehingga materi yang disampaikan tidak bisa diterima dengan baik bagi siswi yang mengalami dismenore. Pada saat pembelajaran menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada aktivitas belajar, aktivitas sehari-hari sehingga berdampak pada ketidakhadiran siswa, bolos, malas, dan tidak bersemangat untuk aktivitas belajar (Setiawan & Lestari, 2018).

Anurogo & Wulandari, (2011) menyatakan bahwa nyeri dismenorea biasanya terjadi sebelum menstruasi dimulai, karena tingkat prostaglandin meningkat di dinding rahim, nyeri biasanya mengalami penurunan sejalan dengan penurunan 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.

## **Aktivitas Belajar**

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian mahasiswi yang mengalami aktivitas belajar terganggu sebanyak 25 mahasiswi (55,6%) Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi keperawatan mengalami gangguan pada saat belajar. Menurut asumsi peneliti sebagian responden mengalami gangguan aktivitas belajar dikarenakan lelah dengan tugas perkuliahan serta malas dalam beraktivitas.

Aktivitas belajar adalah suatu kegiatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung sebagai penunjang keberhasilan pada saat proses pembelajaran. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar yaitu faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam siswa, misalnya disiplin belajar, kondisi fisiologis (keadaan fisik yaitu kesehatan), kelelahan, kondisi psikologis (kecerdasan, bakat, minat, motivasi). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar siswa, misal faktor lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Rusman, 2017)

Hal ini sesuai dengan teori (Setiawan & Lestari, 2018) Aktivitas belajar dapat terganggu dikarenakan banyak faktor, baik dari faktor fisik ataupun psikis. Faktor-faktor yang mempengaruhi fisik yaitu ketika seseorang dalam kondisi sehat akan mempengaruhi keadaan tubuh, jika kondisi tubuh sakit mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing dan sebagainya sehingga menghambat selama proses belajar. Faktor psikis juga sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas belajar sehingga sulit berkonsentrasi pada saat pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Alimudin, (2017) bahwa sebanyak 47 (73,4%) dari 64 mahasiswi aktivitas belajarnya terganggu karena dismenore dan 17 (26,6%) mahasiswi yang aktivitas belajarnya tidak terganggu. Dapat disimpulkan bahwa gangguan menstruasi yang dialami mahasiswi dapat mencegah mahasiswi tersebut melakukan aktivitasnya secara normal dikarenakan nyeri yang dirasakan pada saat proses

pembelajaran berlangsung, sehingga mahasiswi sulit untuk berkonsentrasi dan prestasi menurun karena tidak mengikuti perkuliahan selama dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widhawati & Utami, (2019) bahwa sebanyak 31 siswi (66,1%) mengalami dismenore nyeri sedang yang mengganggu aktivitas belajarnya dan 16 siswi (28,6%) yang tidak terganggu aktivitas belajarnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas belajar responden terganggu karena dismenore yang dialami.

## **Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.**

Hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswi yang mengalami dismenore ringan dengan aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 8 (34,8%) mahasiswi, dan mahasiswi yang mengalami dismenore sedang dengan aktivitas belajarnya terganggu sebanyak 15 mahasiswi (75,0%). Ada hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Terdapat hubungan positif hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

Peneliti berasumsi bahwa faktor yang mendominasi mempengaruhi aktivitas belajar mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto adalah faktor fisik dan faktor psikis. Suatu kondisi fisik yang sehat akan mempengaruhi perilaku seseorang dan kondisi psikis juga mempengaruhi aktivitas belajar. Aktivitas belajar sangat penting untuk mahasiswi sebagai penunjang keberhasilan pada saat proses pembelajaran untuk mencapai prestasi. Apabila rasa nyeri yang dirasakan saat dismenore sampai menimbulkan ketidaknyamanan karena nyeri tersebut, maka berpengaruh terhadap aktivitasnya.

Hal ini sesuai dengan pendapat R. Putri et al., (2019) Wanita yang mengalami dismenore memberikan efek yang negatif pada aktivitas belajarnya. Dimana sebagian besar absen sekolah, kehilangan konsentrasi belajar, absen

kelas, tidak berpartisipasi dalam pembelajaran di kelas, keterbatasan berpartisipasi di sosial, dilaporkan tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar ada banyak jenisnya. Namun dapat digolongkan secara garis besar ke dalam dua golongan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana dismenore masuk ke dalam salah satu dari faktor internal. Seperti yang kita ketahui nyeri dapat membuat kualitas hidup remaja menurun. Dismenore sendiri juga dapat mempengaruhi kesehatan jasmani, dismenore pada saat menstruasi juga disertai gejala penyerta lainnya seperti demam, sakit kepala, mual, muntah, sakit perut, nyeri saat buang air kecil, nafsu makan menurun, sulit tidur, dan tubuh menjadi tidak bugar. Pada saat dismenore aktivitas belajar menjadi terganggu karena ketidaknyamanan nyeri yang dirasakan, menurunnya konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung, sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh R. Putri et al., (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (BT et al., 2017) Usia responden pada penelitian antara 18-29 dengan rata-rata dan standar deviasi  $20,35 \pm 1,55$ . peserta 249 (84,4%) berada dalam kategori usia 18-21 tahun. Siswi yang mengalami menarche, rata-rata  $15,1 \pm 1,79$  tahun, Siswi yang mengalami nyeri haid sebanyak, 197 (66,8%) siswi mengalami dismenore. Siswi yang tidak mengalami dismenore, 119 (60,4%) mereka menyampaikan bahwa aktivitas di sekolah mereka terganggu dikaitkan dengan rasa sakit saat dismenore dan ini dijelaskan oleh hilangnya konsentrasi dan ketidakhadiran pada saat pembelajaran di kelas.

Hasil kesimpulan penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wati et al., (2019) yang berjudul Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada peserta didik di SMPN 1 Peterongan Kabupaten Jombang bahwa sebagian

besar peserta didik mengalami dismenore nyeri ringan yaitu sebanyak 60 (64.5%) responden, mayoritas aktivitas belajar pada peserta didik terganggu yaitu sebanyak 68 (73.1%) responden hasil perhitungan Korelasi spearman rho diperoleh hasil sebesar  $r = 0.503$  ( cukup kuat) dengan nilai p value = 0.000 yaitu  $\leq \alpha$  (0,05) yang artinya ada hubungan dismenore terhadap aktivitas belajar pada peserta didik di SMPN 1 Peterongan kabupaten Jombang. Menurut peneliti dismenore yang dialami siswi mempengaruhi aktivitas sehari hari khususnya aktivitas belajarnya, remaja putri yang mengalami dismenore konsentrasi belajarnya akan menurun hal ini disebabkan karena rasa nyeri perut yang mereka alami. Untuk itu perlu adanya pencegahan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan sehingga aktivitas sehari-hari tidak sampai terganggu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian responden sebagian besar usia menarche 12 tahun sebanyak 12 mahsiswi (26,7%). Mayoritas mahasiswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 23 mahasiswi (51, 1%). Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan karena keluhan dismenore primer yaitu mual, muntah, rasa letih, sakit di daerah pinggang, cemas, dan sakit kepala. Pada hasil kesimpulan variabel penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswi keperawatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto rata-rata mengalami nyeri ringan.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian mahasiswi yang mengalami aktivitas belajar terganggu sebanyak 25 mahasiswi (55,6%) Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi keperawatan mengalami gangguan pada saat belajar.

Ada hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Terdapat hubungan positif hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

## SARAN

Bagi institusi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan masukan materi bagi pendidikan keperawatan, pentingnya penekanan materi untuk pencegahan dismenore pada matakuliah maternitas dan penanganan yang tepat untuk mengurangi dismenore. Perlunya fasilitas kesehatan untuk menunjang kesehatan mahasiswa seperti Unit Kesehatan Mahasiswa (Ukesma) dan bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi, penanganan, dan pengobatan kepada mahasiswi.

Bagi mahasiswi diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta menambah wawasan mahasiswi tentang pencegahan dan penanganan yang tepat pada dismenore sehingga aktivitas belajar tidak terganggu.

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian terhadap faktor lain yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar tanpa mengalami gangguan pada kegiatan pembelajaran serta penanganan terhadap dismenore

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimudin, A. (2017). *Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (H. P (ed.)).
- BT, D., N, A., M, T., YW, S., M, K., S, S., S, G., & K, K. (2017). Prevalence of Dysmenorrhea and its Effects on School Performance: A Crosssectional Study. *Journal of Womens Health Care*, 06(02). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000361>
- Fernandez-Martinez, E., Abreu-Sanchez, A., Perez-Corrales, J., Ruiz-Castillo, J., Velarde-García, J. F., & Palacios-Ceña, D. (2020). Living with pain and looking for a safe environment: A qualitative study among nursing students with dysmenorrhea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186670>
- Haniyah, S., & Novitasari, D. (2018). Kategori Nyeri Dismenorea Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Al- Amin. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 40–42. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.406>
- Ketut, S. I. (2016). *Statistik Kesehatan* (A. Aditya (ed.); 1st ed.). CV.Andi Offset.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Mislani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Pradini, V. (2020). Hubungan Nyeri Haid dan Perilaku Tentang Penanganan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2020. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/896>
- Putri, R., Tahun, U., Sman, D. I., Yogyakarta, B., Sanday, S. Della, Kusumasari, V., Nur, D., & Sari, A. (2019). *Hubungan Intensitas Nyeri Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta Septi Della Sanday, Viantika Kusumasari, Dian Nur Adkhana Sari*. 1(2), 48–56.
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. In *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92>
- Rusman. (2017). *Belajar & Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (1st ed.). PT. Kharisma Putra Utama.
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>

- Sourial, N., Longo, C., Vedel, I., & Schuster, T. (2018). Daring to draw causal claims from non-randomized studies of primary care interventions. *Family Practice*, 35(5), 639–643. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>
- Wati, I. R., Puspita, E., Na'im, S., & Vidhiastutik, Y. (2019). Hubungan Dimenorea Dengan Aktivitas Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Peterongan Kabupaten Jombang. *Media Pendidikan Keperawatan*, 1(3), 13–28.
- Widhawati, R., & Utami, S. P. (2019). Hubungan Disminore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Di STIKES Imc Bintaro Tangerang Selatan 2019. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*, 11, 5.