

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dismenore

2.1.1 Definisi

Dismenore ialah permasalahan ginekologi yang mengakibatkan menemui sakit yang mengakibatkan rasa sakit yang memberentang saat menstruasi, semacam kram yang dirasakan di perut bagian bawah. Rasa kram ini berulang kali disertai dengan nyeri punggung bawah, mual muntah, sakit kepala, serta diare. Sebutan dismenore akan tetapi dipakai saat nyeri begitu parah itulah sebabnya mengharuskan penderitanya untuk beristirahat serta meninggalkan aktivitasnya selama beberapa jam maupun bahkan beberapa hari.¹³

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi selama menstruasi serta menandakan kesulitan sosial dan ekonomi. Jutaan jam kerja hilang dan pelajaran terlewatkan oleh perempuan. Dismenore dianggap ringan jika nyerinya bisa ditoleransi tanpa obat, dan berat jika menghalangi kegiatan sehari-hari sebagaimana tidak bisa bekerja maupun bersekolah.¹³

Kondisi ginekologis yang dikenal sebagai dismenore diakibatkan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah mengalami rasa nyeri yang amat umum dialami oleh perempuan. Perempuan yang menghadapi dismenore menghasilkan prostaglandin sepuluh kali lebih banyak dari pada perempuan yang tidak mengalaminya. Prostaglandin ini disebabkan kontraksi uterus. Dysmenorrhea ialah

kondisi nyeri yang terasa diperut bagian bawah dengan tingkat yang sangat tinggi sehingga menyebabkan ketidakhadiran remaja putri di sekolah.¹²

2.1.2 Penyebab Dismenore

1. Dismenore primer

Penyebabnya tidak diketahui dengan pasti, tetapi selalu terkait dengan pelepasan sel telur dari ovarium sehingga dianggap terkait dengan ketidakseimbangan hormon. Penyebab utama nyeri haid adalah sebagai berikut:

- a) Hormon progesteron menghentikan atau mencegah kontraksi rahim, sedangkan hormon estrogen meningkatkan kontraksi rahim. Lapisan dalam rahim saat fase sekresi menghasilkan prostaglandin F2 yang menyebabkan otot-otot polos berkontraksi. Jika terlalu banyak prostaglandin masuk ke dalam darah, selain nyeri haid juga dapat menyebabkan efek lain seperti mual, muntah, diare, dan kemerahan pada wajah.
- b) Gangguan pada organ tubuh, seperti rahim yang terbalik, rahim yang kecil, penyumbatan saluran serviks, mioma submukosa yang memiliki tangkai, dan polip pada lapisan dalam rahim.
- c) Faktor psikologis atau gangguan mental, seperti perasaan bersalah, ketakutan terhadap seksualitas, takut hamil, kehilangan tempat berlindung, konflik dengan identitas wanita, dan ketidakmatangan emosional.
- d) Faktor konstitusi, seperti anemia, penyakit kronis, dan lain-lain dapat mempengaruhi timbulnya nyeri haid.

- e) Faktor alergi, alergi disebabkan oleh toksin saat menstruasi. Menurut penelitian, terdapat hubungan antara nyeri haid dengan urtikaria, migrain, dan asma bronkial.

2. Dismenore sekunder

Dismenorea sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenorea sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya¹⁴

- a. Fibroid adalah pertumbuhan jaringan di luar, di dalam, atau pada dinding rahim. Banyak kasus fibroid yang tidak menimbulkan gejala, artinya perempuan yang memiliki fibroid tidak merasakan gangguan atau rasa sakit yang nyata. Gejala fibroid bisa muncul atau tidak bergantung pada lokasi, ukuran dan jumlah fibroid. Fibroid yang terdapat pada dinding rahim dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri yang parah. Fibroid yang menimbulkan gejala biasanya ditandai dengan perdarahan menstruasi yang berat, durasi atau periode menstruasi lebih dari satu minggu, sakit atau pegal pada panggul, dan sering berkemih.
- b. Endometriosis adalah suatu kelainan di mana jaringan dari lapisan dalam dinding rahim atau endometrium tumbuh di luar rongga rahim. Lokasi endometriosis yang paling sering adalah pada organorgan di dalam rongga panggul (pelvis), seperti indung telur (ovarium), dan lapisan yang melapisi rongga abdomen (peritoneum), atau pada tuba

fallopian dan disamping rongga rahim. Jaringan tersebut juga mengalami proses penebalan dan luruh, sama dengan endometrium normal yang terdapat di dalam rongga rahim. Tetapi karena terletak di luar rahim, darah tersebut akhirnya mengendap dan tidak bisa keluar. Perdarahan ini menimbulkan rasa sakit dan nyeri, terutama di sekitar masa menstruasi. Endapan perdarahan tersebut juga akan mengiritasi jaringan di sekitarnya, dan lama-kelamaan jaringan parut atau bekas iritasi pun terbentuk. Rasa sakit luar biasa saat menstruasi yang menjadi gejala utama penyakit ini dapat dikurangi dengan obat pereda sakit atau terapi hormone. Penanganan dengan operasi juga bisa dilakukan untuk mengangkat jaringan endometriosis, terutama untuk penderita yang berencana untuk memiliki anak.

- c. Adenomyosis adalah adalah suatu keadaan dimana jaringan endometrium tumbuh di dalam dinding otot rahim. Biasanya terjadi di akhir masa usia subur dan pada wanita yang telah melahirkan.
- d. Kehamilan ektopik adalah kehamilan yang berkembang di luar rahim, biasanya di dalam tuba fallopian. Situasi ini membahayakan nyawa karena dapat menyebabkan pecahnya tuba fallopian jika kehamilan berkembang. Penanganannya harus dilakukan dengan cara operasi atau melalui obat-obatan.

2.1.3 Faktor Resiko Dismenore

Berdasarkan judul dalam Dhito Dwi Pramardika¹⁴ faktor resiko dismenore antara lain:

1. Menstruasi awal mula pada usia dini kurang dari 11 tahun.

Pada umur tersebut, banyak folikel primer di ovarium tengah sedikit akibatnya reproduksi estrogen juga lagi sedikit. Hal tersebut di perkuat sama penelitian yang dilaksanakan Soesilawati (2016) pada siswi MTS Maarif NU AL Hidayah Banyumas yang menyatakan maka umur menarche kurang lebih 11 mempunyai resiko 3,4 kali lebih besar merasakan dismenore primer dicocokkan kepada siswi tersebut yang merasakan umur menarche lebih dari 11 tahun.

2. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi

Ketersediaan dalam menghadapi menstruasi sendiri lebih banyak terkait karena factor psikologis. Thalamus mampu korteks, merupakan bagian dari otak, bertanggung jawab dalam menyiapkan rasa nyeri. Tingkat penderitaan yang disebabkan rangsangan nyeri dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, factor pendidikan, serta faktor psikologis penderita. Nyeri dapat timbul ataupun menjadi lebih parah karena kondisi psikologis penderita.

3. Periode menstruasi yang lama

Siklus haid yang normal bila perempuan ada antara haid yang relative tetap setiap bulan, yaitu yang relative konsisten setiap bulannya, yaitu sekitar 28 hari. Jika terjadi kelainan dalam siklus haid, biasanya siklus tersebut masih dianggap normal jika berada dalam kisaran 21 hingga 35 hari, dan jumlah siklus diperkirakan mulai pada haid pertama hingga bulan selanjutnya. Durasi menstruasi, yang dihitung pada awal darah keluar hingga bersih, biasanya berlangsung sekitar 2 sampai 10 hari. Yang memaku merupakan takala seorang

wanita mampu mengeluarkan darah dari organ reproduksinya berarti waktusehari cuma, hingga wanita tersebut jika haid berlangsung meningkat dari 10 hari, maka dapat di kategorikan seperti adanya halangan.

4. Aliran menstruasi yang hebat

Jumlah darah menstruasi kebanyakan sekitar 50 ml sampai 100ml, ataupun tidak lebih dari 5 kali mengganti pembalut perhari. Darah haid yang keluar sebaiknya tidak adanya gumpalan darah. Apabila darah yang keluar sangatlah banyak serta cepat, itu mungkin disebabkan oleh enzim yang dilbebaskan oleh endometriosis yang tidak cukup atau sangat lambatan bekerja

5. Merokok

Merokok dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan reproduksi, seperti gangguan haid dan menopause dini (berhenti haid lebih awal), yang membuat sulit untuk hamil. Wanita perokok juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami kehamilan ektopik dan keguguran. Sejauh ini, sekitar 20 penelitian telah menunjukkan hubungan antara merokok dan infertilitas. Penelitian menenunjukkan nikotin pada rokok menyebabkan pematangan ovum (sel telur). Gangguan metabolisme akibat merokok dapat disebabkan haid menjadi tidak teratur. Perempuan perokok juga dilaporkan merasakan nyeri haid yang semakin parah. Tidak hanya itu saja, amini menyatakan dalam penelitiannya pada dismenore serta perokok pasif bahwa perempuan perokok pasif mempunyai bahaya 23 kali lebih besar untuk terserang dismenore primer dibanding dengan wanita tak perokok.

6. Riwayat keluarga

Endometriosis berpengaruh disebabkan faktor genetic. Perempuan yang mempunyai ibu maupun keluarga kandung perempuan yang terkena endometriosis mempunyai akibat lebih tinggi terkena penyakit itu. Ini terjadi diakibatkan karena adanya gen abnormal yang diturunkan pada tubuh wanita. Masalah menstruasi semacam hipermenorea serta menoragia juga mampu memengaruhi sistem hormonal tubuh.

7. Kegemukan

Perempuan yang mengalami obesitas seringkali mengalami ketidakaturan haid secara terus-menerus. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal (Karyadi, 2009). Perubahan hormonal atau perubahan dalam sistem reproduksi dapat terjadi karena penumpukan lemak pada perempuan yang mengalami obesitas. Penumpukan lemak ini dapat adanya dampak produksi hormone, terutama estrogen.

8. Konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol saja, bakal menambahkan kadar estrogen yang berhasil membuat pelepasan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot-otot rahim.

2.1.4 Tanda dan gejala dismenore

1. Nyeri maupun sakit di area perut serta pinggul, nyeri haid yang terasa seperti kram serta terpusat di perut area bawah
2. Mual muntah
3. Pening

4. Tekanan mental
5. Rasa lelah
6. Mudah tersinggung
7. Insomnia.¹⁵

2.1.5 Penanganan dismenore

1. Penanganan dismenore secara farmakologis terdiri dari:

a. Obat analgetik

Obat analgetik merupakan obat yang dipakai untuk mengtiadakan rasa nyeri.

Obat analgesic yang kerap dikonsumsi merupakan kombinasi aspirin, finasetin, serta kafein.

b. Terapi hormonal

Tujuan terapi hormonal merupakan untuk menghentikan ovulasi. Kegiatan ini hanya bersikap kondisional serta bertujuan demi menunjukkan hingga masalah tersebut menunjukkan dismenore primer. Terapi hormonal ini mampu dilakukan beserta memberikan pil kombinasi kontrasepsi.

c. Terapi obat non steroid anti prostaglandin

Terapi serta memberi obat non steroid anti prostaglandin mempunyai peran penting pada mengobati dismenore primer. Obat yang sering digunakan adalah indometasin, ibuprofen, dan naproksen.

2. Penanganan dismenore secara non farmakologis meliputi:

a. Kompres hangat

Pemanasan mampu mengurangi ketegangan otot. Sesudah otot rileks, rasa nyeri bisa berkurang dengan perlahan. Kompres hangat mampu dirancang dengan

mempergunakan handuk atau botol yang berisi air hangat, setelah ditempatkan di area yang mengalami kram (perut atau pinggang)

b. Minuman hangat

Minuman hangat mampu meredakan rasa nyeri saat menstruasi tiba. Minuman hangat mempunyai sensasi menghangatkan tubuh serta suhu panas mampu merilekskan otot-otot yang berkontraksi. Teh dan jahe adalah minuman hangat yang mampu merasakan tubuh lebih rileks.

c. Istirahat yang cukup

Ketika menstruasi datang, istirahat mampu dilaksanakan dalam mengurangi rasa nyeri yang dialami. Istirahat bisa dilaksanakan dengan beragam cara, sebagaimana tidur, berolahraga sambil menonton film, serta sekedar duduk untuk merilekskan diri. Pada saat sedang menstruasi, istirahat yang cukup mampu menyudahi otot-otot yang tegang saat terjadinya kontraksi untuk melepaskan lapisan endometrium.

d. Berolahraga

Berolahraga mampu membantu mendikatkan stress yang biasanya muncul saat awal dan saat menstruasi. Demikian, berolahraga pula mampu menambahkan produksi endorphin di otak serta menjadi perunding sakit alami tubuh. Olahraga yang konsisten hendak menunjang kita menjalani aktivitas serta rutinitas jangan terganggu oleh nyeri haid.

e. Aroma terapi

Aroma terapi mampu menurunkan rasa nyeri ketika menstruasi. Hal ini berkat aroma terapi mampu membagikan rasa menyenangkan pikiran serta mengurangi stres yang berkurang.

f. Mendengarkan musik

Mendengarkan musik yang disukai pula merupakan salah satu bentuk bagi meredakan rasa sakit begitu menstruasi. Mendengarkan musik mampu merilekskan saraf serta menyebabkan pikiran menjadi rileks.

g. Membaca buku

Karena melafalkan buku, anggapan bakal terkonsentrasi atas konten buku atas melalaikan rasa nyeri haid. Buku yang bisa dibaca adalah buku yang disukai, seperti komik yang menghibur. Meskipun rasa nyeri mungkin masih ada, rasa sakitnya bisa sedikit berkurang lantaran pikiran lebih terfokus atas buku yang dibaca.

3. Penanganan dismenore secara memperlancar haid

- 1) Untuk membantu mengatasi masalah menstruasi seperti kram, kita perlu mengatur pola makan kita sekitar 14 hari sebelum haid. Kita harus makan makanan sehat seperti gandum utuh, buah dan sayuran segar, dan menghindari makanan berlemak dan makanan cepat saji. Kita juga harus membatasi konsumsi garam, kafein, gula, dan alkohol.
- 2) Kita harus makan makanan yang mengandung zat besi seperti daging merah, ikan, dan kacang-kacangan untuk meningkatkan hemoglobin darah dan mencegah anemia saat haid.
- 3) Selain makan makanan sehat, tidur yang cukup juga penting untuk mencegah anemia. Kita harus tidur selama 8 jam sehari saat haid.
- 4) Berolahraga yang cukup dapat membantu mengatasi rasa nyeri dan kram saat haid, tetapi jangan berolahraga berat yang membuat kita lelah.

- 5) Mengompres perut dengan air hangat atau berendam air hangat dapat mengurangi nyeri dan kram saat haid.
- 6) Ganti pembalut setiap 4-6 jam dan hindari menggunakan pembalut atau tampon berparfum karena bisa mengiritasi organ intim. Jangan melakukan douching atau membersihkan dengan bahan kimia karena bisa membunuh bakteri alami di vagina.¹⁶

2.1.6 Dampak dismenore

Dismenore juga bisa mempengaruhi emosi, membuat kita merasa tegang dan cemas. Hal ini bisa membuat kita merasa tidak nyaman dan tidak familiar. Rasa tidak nyaman yang sedikit bisa dengan cepat menjadi masalah besar yang membuat kita kesal. Dismenore juga bisa mempengaruhi kegiatan dan aktivitas kita, terutama pada remaja perempuan. Misalnya, sulit fokus saat belajar dan motivasi belajar menurun karena rasa sakit yang dirasakan.¹⁷

2.1.7 Pencegahan dismenore

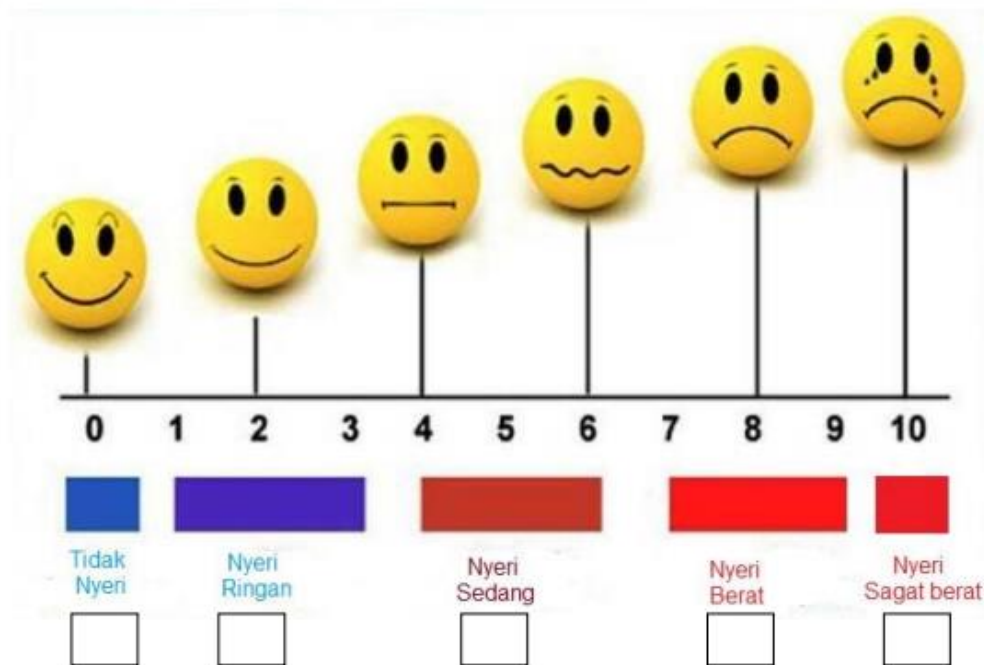
Menurut Ernawati sinaga Dkk¹⁸ tahap-tahap yang dilaksanakan untuk mencegah dismenore (nyeri haid) ialah:

1. Hindari stress semampu barangkali untuk hidup lebih tenang dan bahagia
2. Mempunyai ideal makan yang berkala dengan asupan gizi yang cukup, setara dengan standar 4 sehat 5 sempurna.
3. Ketika mendekati masa haid, yang harus bisa hindari makanan yang asam serta pedas.
4. Pastikan tidur yang cukup, sekitar 6-8 jam per hari sesuai pada kebutuhan individu.

5. Melakukan olah raga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari.
6. Melakukan peregangan yang mampu meredakan nyeri haid minimal 5-7 hari sebelum haid.
7. Usahakan agar tidak mengonsumsi obat pereda nyeri.
8. Konsumsi lebih banyak buah-buahan dan sayuran dengan kandungan lemak rendah, serta tambahkan vitamin E, vitamin B6, serta minyak ikan mampu mengurangi peradangan.
9. Pijatan pada aroma terapi juga mampu membantu meminimalisir ketidaknyamanan.
10. Mendengarkan lagu, membaca buku, serta menonton televisi bisa mampu membantu meminimalisir rasa sakit.

2.1.8 Alat Ukur Dismenore

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat nyeri pada dismenore, salah satunya adalah Numeric Rating Scale (NRS). Pada NRS responden diminta untuk menyatakan intensitas nyeri yang dirasakannya pada skala antara angka 0 sampai 10. Douglas dalam Islamia¹⁹ dengan klasifikasi sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Klasifikasi Derajat Desminore

Angka 0 berarti tidak ada keluhan nyeri menstruasi atau kram pada perut bagian bawah. Angka 1-3 berarti nyeri ringan (terasa kram pada perut bagian bawah tetapi masih dapat ditahan dan beraktivitas serta berkonsentrasi belajar). Angka 4-6 berarti nyeri sedang (terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi saat belajar). Angka 7-9 berarti nyeri hebat (terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas dan tidak dapat konsentrasi saat belajar) dan angka 10 berarti nyeri sangat berat (terasa kram yang sangat berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki, punggung, tidak ada nafsu makan, mual, muntah, sakit kepala, lemas, , tidak dapat beraktivitas)

2.2 Konsep Aktifitas Belajar

2.2.1 Definisi

Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri. Proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas merupakan aktivitas mentransformasikan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan. Aktivitas merupakan prinsip atau asas yang sangat penting dalam interaksi belajar mengajar.¹⁰

Aktivitas belajar dapat terwujud apabila siswa terlibat belajar secara aktif. Martinis Belajar aktif sebagai usaha manusia untuk membangun pengetahuan dalam dirinya. Pembelajaran akan menghasilkan suatu perubahan dan peningkatan kemampuan, pengetahuan dan ketrampilan pada diri siswa. Siswa mampu menggali kemampuannya dengan rasa ingin tahunya sehingga interaksi yang terjadi akan menjadi pengalaman dan keinginan untuk mengetahui sesuatu yang baru. Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar merupakan kegiatan atau tindakan baik fisik maupun mental yang dilakukan oleh individu untuk membangun pengetahuan dan ketrampilan dalam diri dalam kegiatan pembelajaran. Aktivitas belajar akan menjadikan pembelajaran yang efektif. Guru tidak hanya menyampaikan pengetahuan dan ketrampilan saja. Namun, guru harus mampu membawa siswa untuk aktif dalam belajar.²⁰

2.2.2 Jenis-Jenis Aktivitas

Aktivitas belajar meliputi aktivitas yang bersifat fisik maupun mental. Dalam kegiatan belajar kedua aktivitas tersebut harus selalu berkait. Aktivitas belajar siswa sangat kompleks. Kegiatan siswa digolongkan sebagai berikut:

- 1) Visual activities, diantaranya meliputi membaca, memperhatikan gambar demonstrasi, percobaan.
- 2) Oral activities, seperti menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran dan mengeluarkan pendapat.
- 3) Listening activities, seperti misalnya mendengarkan percakapan, diskusi dan pidato.
- 4) Writing activities, misalnya menulis cerita, karangan, laporan dan menyalin.
- 5) Motor activities, misalnya melakukan percobaan, membuat konstruksi, model mereparasi, bermain, berkebun, beternak.
- 6) Mental activities, misalnya menanggapi, mengingat, memecahkan soal, dan menganalisis.
- 7) Emotional activities, misalnya, menaruh minat, merasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, gugup.

Penggolongan aktivitas tersebut menunjukkan bahwa aktivitas belajar siswa sangat kompleks. Aktivitas belajar dapat diciptakan dengan melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan dengan menyajikan variasi model pembelajaran yang lebih memicu kegiatan siswa. Dengan demikian siswa akan lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran.²¹

Terdapat 9 aspek untuk menumbuhkan aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran yaitu:

1. Memberikan motivasi pada siswa untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran.
2. Memberikan penjelasan pada siswa mengenai tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran.
3. Mengingatkan kompetensi prasyarat.
4. Memberikan topik atau permasalahan sebagai stimulus siswa untuk berpikir terkait dengan materi yang akan dipelajari.
5. Memberikan petunjuk kepada siswa cara mempelajarinya.
6. Memunculkan aktivitas dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran.
7. Memberikan umpan balik (*feed back*).
8. Memantau pengetahuan siswa dengan memberikan tes.
9. Menyimpulkan setiap materi yang disampaikan di akhir pelajaran.

Beberapa cara di atas yang dilakukan untuk menumbuhkan aktivitas belajar siswa. Tentunya, dalam hal ini guru menjadi pendorong bagi siswa dalam belajar. Guru mampu melaksanakan perannya terhadap siswa dalam belajar, membimbing, mengarahkan bahkan memberikan tes untuk mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam pembelajaran.

2.3. Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Aktifitas Fisik

Rasa nyeri yang ditimbulkan saat menstruasi ini membuat wanita merasa tidak nyaman sehingga akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari, nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktifitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktifitas rutinya selama beberapa jam atau beberapa hari. Ada beberapa perempuan yang mengalami haid tanpa masalah, tetapi tidak sedikit dari mereka yang mengalami haid disertai dengan keluhan nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri haid juga mempengaruhi emosi seseorang. Emosi saat haid juga berpengaruh terhadap mood untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Nyeri ini dapat berlangsung sampai lima hari dan sering kali tampak seperti nyeri berkepanjangan.²²

Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi membatasi aktivitasnya sehari-hari khususnya aktifitas belajar. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktifitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah.²³

Penelitian yang dilakukan oleh Saalino tahun 2023 tentang pengaruh Nyeri haid (Dismenorhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara diperoleh hasil penelitian ada pengaruh terhadap nyeri haid (*Dismenorhea*) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMA Negeri 4 Toraja Utara 2021. Siswi yang mengalami nyeri haid berat aktivitas belajar terganggu beresiko mengalami penurunan konsentrasi dan penurunan prestasi belajar dikelas dengan $p=0,000$.²⁰

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Nofeni tahun 2023 tentang Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja diperoleh hasil penelitian terdapat hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto dengan $p=0,000$.¹⁰

Hal ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri (dismenorea) sedang dan berat merasa bahwa aktivitas belajarnya terganggu dan berpengaruh terhadap menurunnya prestasi siswi disekolah karena nyeri yang timbul akibat menstruasi, sehingga siswi tidak dapat berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung dan mengakibatkan siswi tidak dapat beraktivitas seperti biasanya.²⁴

Dampak dismenorea pada remaja akan menimbulkan kecemasan berlebihan dan akan mempengaruhi terjadinya penurunan kecakapan dan keterampilan siswi yang akan sangat mempengaruhi terhadap penurunan aktivitas sekolah dan prestasi. Dampak lain yang muncul apabila mengalami nyeri atau dismenorea, yaitu akan menurunkan ketetapan serta akan menurunkan konsentrasi seseorang apabila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama.²⁰