

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea masih menjadi isu kesehatan reproduksi memerlukan perhatian khusus, terutama karena sering dianggap sebagai kondisi yang wajar dan kurang mendapatkan penanganan yang tepat. Keluhan ini tidak sekadar memicu ketidaknyamanan tubuh, tetapi juga mengganggu pada proses pembelajaran. Nyeri yang muncul saat menstruasi sering kali membuat siswi sulit mempertahankan perhatian dalam jangka waktu lama. Akibatnya, kemampuan dalam menerima dan memahami materi pelajaran menjadi tidak optimal, sehingga berpotensi mempengaruhi hasil belajar secara keseluruhan (Wuisang et al., 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, hasil penelitian mengenai dismenorea pada anak sekolah menunjukkan bahwa sebanyak 74,3% siswi mengalami dismenorea (Layliyah et al., 2025). Berdasarkan Profil Kesehatan tahun 2021, prevalensi dismenorea primer di Indonesia tercatat sebesar 54,89% (Kamal et al., 2024). Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 4.297 remaja (90,25%) mengalami dismenorea primer (Christiana et al., 2023). Di Kabupaten Jombang, tercatat sebanyak 27.988 remaja berada pada usia reproduktif. Dari jumlah tersebut, sebanyak 9.678 remaja dilaporkan mengalami dismenorea dan melakukan kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan akibat keluhan yang dirasakan (Maabuat et al., 2025). Tingginya prevalensi tersebut

menunjukkan bahwa dismenorea menjadi keluhan kesehatan yang banyak dialami remaja usia sekolah, termasuk siswi sekolah menengah pertama. Hasil studi pendahuluan pada siswi SMPN 2 Kesamben melalui wawancara terhadap 10 siswi menunjukkan bahwa siswi mengalami penurunan konsentrasi saat menstruasi dan bahkan harus meninggalkan kelas untuk beristirahat di UKS akibat nyeri yang dirasakan. Keluhan dismenorea yang dialami setiap siswi bervariasi, mulai dari nyeri ringan yang masih dapat ditoleransi hingga nyeri sedang dan berat yang mengganggu aktivitas belajar. Perbedaan tingkat nyeri tersebut menyebabkan dampak yang berbeda terhadap kemampuan siswi dalam memperhatikan materi, memahami pelajaran, dan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Kondisi ini menegaskan bahwa dismenorea tidak hanya memengaruhi aktivitas belajar secara umum, tetapi juga berdampak langsung terhadap konsentrasi belajar siswi di kelas.

Dismenorea dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain riwayat keluarga, usia, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stress, status gizi, pola makan yang kurang sehat, kualitas tidur buruk, serta kebiasaan berolahraga (Selvina Widiyanti et al., 2024). Dismenorea tidak sekadar menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis yang berpotensi mengganggu proses pembelajaran. Keluhan fisik yang sering dialami meliputi nyeri perut bagian bawah, nyeri pinggang, kelelahan, mual, dan pusing, sementara kondisi psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan menurunnya motivasi belajar (Rismawati et al., 2025).

Gangguan fisik dan psikologis tersebut berdampak langsung pada penurunan konsentrasi belajar, sehingga kemampuan siswi dalam memusatkan perhatian, menerima, dan memahami materi pembelajaran menjadi kurang optimal (Dewi et al., 2021). Penurunan konsentrasi belajar ini selanjutnya memengaruhi efektivitas proses pembelajaran yang tercermin melalui menurunnya nilai akademik serta prestasi belajar siswi secara keseluruhan (Settia Nofeni et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Yani et al., 2022), di mana mayoritas responden mengalami gangguan aktivitas belajar akibat dismenorea. Temuan tersebut menegaskan bahwa dismenorea kerap dialami siswi dan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih bersifat umum tentang aktivitas belajar dan belum secara spesifik mengkaji konsentrasi belajar siswi. Padahal konsentrasi adalah faktor penting yang berperan dalam menunjang pencapaian hasil belajar yang optimal (Pibrian Balqis et al., 2025).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea agar tidak menyebabkan penurunan konsentrasi belajar adalah dengan menerapkan penanganan secara nonfarmakologis, seperti melakukan olahraga ringan atau senam dismenorea, latihan peregangan, serta teknik relaksasi pernapasan. Aktivitas fisik tersebut dapat membantu merangsang produksi endorfin serta memperlancar sirkulasi darah sehingga intensitas nyeri dismenorea dapat berkurang (Lindawati, 2024). Selain itu, siswi juga dapat melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah, beristirahat yang cukup,

serta menjaga pola hidup sehat agar keluhan nyeri tidak mengganggu aktivitas belajar di sekolah (Tambun & Sinaga, 2022). Dengan penanganan yang tepat, siswi diharapkan tetap mampu mempertahankan konsentrasi selama proses belajar berlangsung.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Dismenorea dengan Konsentrasi Belajar pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang”. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar edukasi dan pendampingan kesehatan reproduksi remaja yang tepat sasaran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara dismenorea dengan konsentrasi belajar pada siswi kelas VII SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dismenorea dengan konsentrasi belajar pada siswi kelas VII SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi tingkat dismenorea pada siswi kelas VII SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar pada siswi kelas VII SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang.

3. Menganalisis hubungan antara dismenorea dan konsentrasi belajar pada siswi kelas VII SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah khazanah ilmu pengetahuan tentang hubungan dismenorea dan konsentrasi belajar siswi, sebagai referensi pengembangan studi lanjutan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswi mengenai dampak dismenorea terhadap kemampuan konsentrasi belajar, sehingga mereka termotivasi untuk melakukan upaya penanganan nyeri secara tepat agar proses belajar tetap optimal.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi bagi sekolah dalam menyusun program pendampingan kesehatan reproduksi, termasuk penyediaan layanan UKS yang lebih responsif terhadap keluhan dismenorea yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswi.