



Hubungan Nyeri Dismenorea Dengan Tingkat Aktivitas Belajar Siswi di SMP Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta

Vinakurnia Lestari¹, Nurul Mahmudah²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹vinakurnia.l02@email.com, ^{2*}nurulmahmudah@unisayogya.ac.id

Abstract

Learning activity is the physical and mental involvement of female students in the learning process, which plays a crucial role in learning success and academic achievement. Learning activity can be influenced by physical health conditions. One of which is dysmenorrhea pain, which is often experienced by female adolescent during menstruation. Dysmenorrhea pain can cause discomfort and reduce concentration, motivation, and participation in school learning activities. The study aims to determine the correlation between dysmenorrhea pain and students' learning activity levels at SMPN (State Junior High School) 1 Depok, Sleman, Special Province of Yogyakarta in 2025. This study employed quantitative methods with an observational analytical design and a cross-sectional approach. The study population was all 83 eighth-grade female students who had menstruated and experienced dysmenorrhea, with a sample of 68 students selected using a purposive sampling technique. Dysmenorrhea pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS), while learning activity was measured using a questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents experienced mild dysmenorrhea pain (37 students, similar to 54.41%), and learning activity was severely disrupted (39 students, similar to 57.35%). The Spearman Rank test showed a p-value of 0.028 ($p < 0.05$). Thus, it concludes that there is a relationship between dysmenorrhea pain and students' learning activity levels.

Keywords: *Dysmenorrhea Pain, Learning Activity, Female Adolescent, Reproductive Health, Menstruation.*

Abstrak

Aktivitas belajar merupakan keterlibatan fisik dan mental siswi dalam proses pembelajaran yang berperan penting terhadap keberhasilan belajar dan pencapaian prestasi akademik. Aktivitas belajar dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, salah satunya nyeri dismenorea yang sering dialami remaja putri saat menstruasi. Nyeri dismenorea dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, menurunkan konsentrasi, motivasi, serta partisipasi siswi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Kajian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara rasa sakit akibat dismenorea dan intensitas partisipasi siswi dalam proses pembelajaran di SMP Negeri 1 Depok Sleman, Yogyakarta, pada tahun 2025. Kajian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui

rancangan observasional analitik dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII yang telah menstruasi dan mengalami dismenorea sebanyak 83 siswi, dengan sampel 68 siswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Nyeri dismenorea diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, sedangkan aktivitas belajar diukur menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilaksanakan dengan menerapkan uji Spearman Rank. Temuan kajian mengungkapkan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami rasa sakit dismenorea yang ringan, mencapai 37 siswi (54,41%), serta partisipasi dalam pembelajaran yang sangat terhambat, sebanyak 39 siswi (57,35%). Uji peringkat Spearman menghasilkan nilai p sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang mengarah pada kesimpulan bahwa terdapat korelasi signifikan antara ketidaknyamanan menstruasi dan intensitas keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran.

Kata Kunci: Nyeri Dismenorea, Aktivitas Belajar, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, Menstruasi.

PENDAHULUAN

Partisipasi dalam proses pembelajaran mengacu pada keterlibatan individu dalam aktivitas edukasi, yang melibatkan orientasi perilaku, proses kognitif, serta fokus mental selama pendidikan, dan memainkan peran krusial dalam kesuksesan serta pencapaian akademik. Namun, pada remaja putri, aktivitas belajar dapat mengalami hambatan ketika mereka mengalami dismenorea. Rasa nyeri yang muncul selama menstruasi dapat mengganggu kenyamanan belajar, sulit untuk berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar sehingga siswa kesulitan memahami materi dan tidak dapat mengikuti pembelajaran secara optimal. Hal ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, baik karena ketidakhadiran maupun ketidakmampuan mengikuti proses belajar (Saputra et al., 2021).

Dismenorea menjadi salah satu masalah penting karena berdampak pada kualitas hidup perempuan. Sekitar 10% penderita dismenorea mengalami kesulitan beraktivitas akibat nyeri hebat yang disertai gejala mual, sakit kepala, mudah marah, dan gangguan konsentrasi (Ardiyanti & Niah, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenorea bukan hanya keluhan fisiologis, tetapi merupakan masalah yang dapat memengaruhi aspek kesejahteraan fisik, mental, sosial, serta efisiensi remaja (Manoppo, 2025). Lebih dari separuh wanita usia subur di seluruh dunia mengalami dismenorea, menjadikannya masalah kesehatan masyarakat (*public health burden*) yang berat karena mengganggu rutinitas harian dan tingkat produktivitas (Solehati et al., 2021).

Jika tidak dikelola dengan baik, dismenorea berpotensi menimbulkan gangguan berulang pada rutinitas belajar, meninggalkan risiko absensi yang lebih tinggi, serta menekan pencapaian akademik siswa. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghalangi capaian prestasi belajar dan turut menurunkan mutu sumber daya manusia (SDM), mengingat fase remaja adalah masa krusial untuk perkembangan kognitif serta pembentukan potensi intelektual (Bratakusumah et al., 2025). Di samping itu, dismenorea yang tidak terkelola dengan baik juga berpotensi memicu masalah psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi, yang justru semakin merusak kemampuan belajar dan kesejahteraan remaja (Nofeni et al., 2023).

Menurut *World Health Organization (WHO, 2020)*, menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi wanita global mengalami dismenorea primer. Di wilayah Asia Tenggara, prevalensinya bervariasi, dengan Malaysia mencatat 69,4%, Thailand 84,2%, dan Indonesia 64,25%, di mana 54,89% kasus merupakan dismenorea primer serta 9,36% dismenorea sekunder (Jannah et al., 2022). Di Provinsi Yogyakarta, prevalensinya sekitar 52%, sementara di Kabupaten Sleman dilaporkan mencapai 88,64%, menerangkan bahwa

mayoritas remaja putri di wilayah tersebut menghadapi nyeri menstruasi (Savitriyanti, 2021). Di wilayah Depok memiliki jumlah remaja putri terbanyak di Kabupaten Sleman sejumlah 165.420 orang (Badan Pusat Statistik, 2024). Prevalensi yang tinggi ini mengindikasikan potensi dampak luas dismenorea terhadap mutu pendidikan serta pertumbuhan generasi muda di daerah tersebut (Siahaan et al., 2024).

Langkah-langkah yang ditempuh oleh pemerintah untuk mengatasi permasalahan ini telah ditetapkan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2025 mengenai Pengelolaan Program Kesehatan Reproduksi yang menekankan pentingnya upaya promotif melalui komunikasi, informasi, dan edukasi di puskesmas maupun sekolah melalui program UKS dan PKPR. Program tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi, termasuk dalam penanganan nyeri haid yang tepat (Premenkes, 2025).

Meskipun demikian, pelaksanaan program UKS dan PKPR di lapangan belum mencapai tingkat optimal, khususnya dalam memenuhi kebutuhan khusus remaja mengenai kesehatan menstruasi (Kementrian kesehatan Repunlik Indonesia, 2020). Hal ini disebabkan oleh keterbatasan tenaga kesehatan, kurangnya integrasi lintas sektor antara sekolah dan fasilitas kesehatan, serta minimnya edukasi yang berkelanjutan dan spesifik terkait manajemen dismenorea (Solehati et al., 2021). Selain itu, stigma masyarakat menyebabkan remaja enggan mencari pertolongan atau penanganan yang sesuai (Santiya et al., 2022).

Program UKS dan PKPR hingga kini lebih menekankan pendidikan umum tentang kesehatan reproduksi, sehingga intervensi khusus untuk dismenorea, seperti pelatihan pengelolaan rasa sakit dan skrining awal kelainan menstruasi, belum menjadi fokus utama (Solehati et al., 2021). Situasi tersebut mencerminkan adanya disparitas antara kebijakan yang ada dan pelaksanaannya di tingkat lapangan, sehingga dibutuhkan studi untuk mengevaluasi dampak aktual dismenorea pada proses belajar sebagai fondasi penguatan program kesehatan remaja yang lebih efektif dan terarah (Siahaan et al., 2024).

Pandangan masyarakat terhadap tingginya kasus dismenorea masih kurang mendapatkan perhatian. Nyeri menstruasi sering dianggap sebagai hal yang wajar, padahal nyeri yang berat dapat mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Santiya et al., 2022).

Gejala dismenorea yang sering muncul meliputi rasa tidak nyaman pada tubuh, kelelahan, nyeri punggung bawah, sakit kepala, vertigo, kecemasan, hingga kehilangan kesadaran (Wildayani et al., 2023). Selain itu, dismenorea berdampak pada berbagai aspek aktivitas, antara lain olahraga, interaksi sosial, partisipasi kelas, konsentrasi belajar, kemampuan dalam tes keterampilan, pencapaian nilai akademik, serta penyelesaian pekerjaan rumah (Nofeni et al., 2023).

Peran bidan dalam menangani dismenorea dilakukan melalui pemberian informasi mengenai penyebab dan cara penanganan dismenorea, serta mendorong remaja melakukan manajemen nyeri nonfarmakologis seperti senam kegel, kompres hangat, dan teknik relaksasi. Fungsi tersebut selaras dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 6 Tahun 2024 yang mengatur norma layanan kesehatan primer yang menekankan pentingnya promosi kesehatan di kalangan remaja (Kemenkes, 2024).

METODE

Penelitian ini menerapkan penelitian dengan pendekatan kuantitatif melalui rancangan observasional analitik melalui desain cross-sectional, yang melibatkan observasi guna memperoleh informasi pada waktu spesifik dari kelompok yang telah ditentukan. Populasi dalam kajian ini mencakup semua siswi tingkat VIII yang telah

menjalani siklus menstruasi dan mengalami dismenorea yaitu sebanyak 83 siswi. Sampel penelitian terdiri dari 68 siswi yang dipilih berdasarkan formula Slovin melalui metode purposive sampling.

Teknik purposive sampling digunakan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria penyertaan meliputi siswi kelas VIII yang telah mengalami siklus menstruasi, mengalami dismenorea, serta setuju untuk berpartisipasi sebagai subjek kajian, sementara kriteria eksklus mencakup siswi yang absen selama periode penelitian, siswi yang sedang mengalami sakit selain dismenorea atau siswi yang memiliki dismenorea sekunder tidak diikutsertakan dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 68 responden yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara daring menggunakan *Google Form*. Tingkat nyeri dismenorea diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), sedangkan aktivitas belajar diukur dengan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Ariyanti, (2021). Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,857 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi, sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini.

Analisis univariat diterapkan untuk menggambarkan atribut setiap variabel kajian, sementara pengolahan bivariat memanfaatkan uji korelasi *Spearman Rank* guna mengevaluasi keterkaitan antara rasa sakit dismenorea dan intensitas partisipasi siswi dalam pembelajaran di SMP Negeri 1 Depok Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lembar *informed consent* dalam penelitian ini diwakilkan oleh Ibu Bernadeta Hesti Lestari, S.Pd., M.PA., selaku guru di SMP Negeri 1 Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etis dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 2233/KEP UNISA/XII/2025, sehingga semua tahapan investigasi telah dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia		
	13	25	36,76%
	14	41	60,29%
	15	2	2,94%
	Total	68	100%
2	Usia Menarche		
	Dini <12	37	54,41%
	Normal 12-13	30	44,12%
	Lambat >14	1	1,47%
	Total	68	100%
3	Lama Menstruasi		
	≤7 hari	56	82,35
	>7 hari	12	17,65
	Total	68	100%

(Sumber: data primer, 2026)

Tabel 1. mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun. Di samping itu, mayoritas siswi mengalami menarche lebih awal (<12 tahun), yang menunjukkan pola percepatan usia menarche pada kalangan remaja. Sementara itu, durasi menstruasi responden sebagian besar termasuk kategori normal (≤ 7 hari), sehingga kondisi menstruasi mereka secara keseluruhan masih dalam rentang fisiologis normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenorea

No	Nyeri Dismenorea	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	37	54,41%
2.	Nyeri Sedang	24	35,29%
3.	Nyeri Berat	7	10,29%
	Total	68	100%

(Sumber: data primer, 2026)

Tabel 2. menggambarkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dismenorea pada tingkat ringan. Kondisi ini menandakan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan sebagian besar siswi masih tergolong rendah, meskipun berisiko menyebabkan ketidaknyamanan saat masa menstruasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Belajar

No	Tingkat Aktivitas Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Terganggu	1	1,47%
2.	Terganggu	28	41,18%
3.	Sangat Terganggu	39	57,35%
	Total	68	100%

(Sumber: data primer, 2026)

Tabel 3. mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi mengalami gangguan pada aktivitas belajar, di mana mayoritasnya termasuk dalam kategori sangat terganggu. Fakta ini menggarisbawahi bahwa kondisi menstruasi terutama dismenorea berpotensi menimbulkan pengaruh yang cukup besar terhadap partisipasi siswi dalam kegiatan pembelajaran.

Tabel 4. Hubungan Nyeri Dismenorea dengan Tingkat Aktivitas Belajar

No	Nyeri Dismenorea	Tingkat Aktivitas Belajar						Total	P Value	korelasi	
		Tidak Terganggu		Terganggu		Sangat Terganggu					
		f	%	f	%	f	%				
1	Nyeri Ringan	0	0,0	12	17,6	25	36,8	37	54,4	0,028	0,266
2	Nyeri Sedang	0	0,0	12	17,6	12	17,6	24	35,3		
3	Nyeri Berat	1	1,5	4	5,9	2	2,9	7	10,3		
	Total	1	1,5	28	41,2	39	57,4	68	100,0		

(Sumber: data primer, 2026)

Tabel 4. menggambarkan pola bahwa semakin parah tingkat nyeri dismenorea, semakin besar pula gangguan pada aktivitas belajar siswi. Secara keseluruhan, mayoritas responden termasuk dalam kategori aktivitas belajar sangat terganggu. Analisis uji Spearman Rank mengonfirmasi adanya korelasi signifikan antara nyeri dismenorea dan aktivitas belajar ($p = 0,028$), dengan hubungan bersifat positif serta kekuatan korelasi lemah ($r = 0,266$).

PEMBAHASAN

Hasil analisis *Spearman Rank* mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara nyeri dismenorea dan aktivitas belajar siswi ($p = 0,028$; $r = 0,266$), dengan pola hubungan positif serta kekuatan korelasi yang lemah. Ini berarti semakin intens nyeri yang dialami, semakin tinggi pula tingkat gangguan pada aktivitas belajar siswi. Temuan ini sejalan

dengan pendekatan *Health Belief Model* yang menjelaskan bahwa respons perilaku individu terhadap masalah kesehatan dipengaruhi oleh persepsi keparahan (*perceived severity*), kerentanan (*perceived susceptibility*), manfaat (*perceived benefits*), serta hambatan (*perceived barriers*) (Wahyuningsih et al., 2023).

Dalam penelitian ini, nyeri dismenorea yang dialami siswi dapat dipersepsikan sebagai kondisi yang mengganggu, sehingga menurunkan motivasi, konsentrasi, serta keterlibatan dalam proses pembelajaran. Selain itu, apabila siswi merasa tidak memiliki kemampuan atau strategi yang efektif untuk mengatasi nyeri (*coping mechanism*), maka gangguan terhadap aktivitas belajar akan semakin besar.

Menariknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswi dengan kategori nyeri ringan justru mengalami gangguan aktivitas belajar yang sangat tinggi. Fenomena ini mengindikasikan bahwa persepsi nyeri bersifat subjektif dan tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas nyeri secara fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kecemasan, stres, serta ambang nyeri individu. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola nyeri juga dapat memperburuk dampak yang dirasakan, meskipun intensitas nyeri tergolong ringan (Karlinda et al., 2022).

Hal ini selaras oleh kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dismenorea berpengaruh terhadap gangguan aktivitas belajar pada remaja. Penelitian Fachruddin et al., (2022) menunjukkan bahwa hambatan partisipasi dalam proses edukasi merupakan salah satu elemen yang berkaitan dengan insiden dismenorea primer pada mahasiswi di Institut Pertanian Bogor. Kajian ini selaras dengan kajian Setiawan & Lestari, (2020) yang mengungkapkan bahwa tingginya intensitas nyeri dismenorea berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan aktivitas belajar, termasuk ketidakhadiran di sekolah. Selain itu, Halitopo, (2022) melaporkan bahwa sebagian besar siswi dengan nyeri sedang hingga berat mengalami kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Temuan ini diperkuat oleh Abiwarso et al., (2024) yang menyatakan bahwa siswi yang mengalami dismenorea selama berada di sekolah cenderung mengalami gangguan dalam aktivitas belajar, ditandai dengan penurunan semangat dan kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran, sehingga berdampak pada kurang optimalnya penerimaan materi pelajaran yang disampaikan.

Selain faktor fisik, gangguan aktivitas belajar juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Kondisi tubuh yang tidak optimal dapat menyebabkan kelelahan, penurunan motivasi, serta gangguan konsentrasi. Di sisi lain, faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan emosional juga berperan dalam menurunkan fokus selama proses pembelajaran (Saalino et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa dampak dismenorea tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang kompleks. Aktivitas belajar sendiri mencakup keterlibatan kognitif, afektif, dan perilaku siswa dalam proses pembelajaran. Kondisi kesehatan fisik dan mental yang baik akan mendukung optimalisasi aktivitas tersebut, sedangkan kondisi yang terganggu akan menghambat efektivitas belajar (Sari et al., 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian Selvina Widiyanti et al., (2024) yang menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi belajar pada siswi masih cukup tinggi, meskipun sebagian besar berada pada tingkat sedang.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan reproduksi pada remaja. Pendekatan berbasis *Health Belief Model* dapat digunakan untuk meningkatkan persepsi remaja terhadap pentingnya pengelolaan nyeri dismenorea, sehingga mendorong terbentuknya perilaku adaptif dalam mengatasi nyeri. Edukasi mengenai manajemen nyeri, seperti kompres hangat, teknik relaksasi, serta aktivitas fisik ringan, dapat membantu mengurangi dampak dismenorea terhadap aktivitas belajar (Srimulyawati et al., 2025). Dengan demikian, gangguan aktivitas belajar pada siswi yang mengalami

dismenorea merupakan hasil interaksi antara faktor fisik dan psikologis, yang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kondisi nyeri yang dialaminya. Oleh karena itu, penanganan dismenorea tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis serta edukasi kesehatan sebagai upaya meningkatkan kemampuan coping pada remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain cross-sectional tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara temporal antara nyeri dismenorea dan aktivitas belajar. Kedua, data yang digunakan bersifat subjektif karena diperoleh melalui kuesioner, sehingga memungkinkan adanya bias persepsi dari responden. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini terkait keterkaitan rasa sakit dismenorea dengan intensitas partisipasi siswi dalam pembelajaran di SMP Negeri 1 Depok Sleman, Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 68 subjek, mayoritas siswi mengalami rasa sakit dismenorea yang ringan, yakni sebanyak 37 siswi (54,41%). Adapun, sebagian besar siswi juga mengalami partisipasi dalam pembelajaran yang sangat terhambat selama periode menstruasi, yakni sebanyak 39 siswi (57,35%). Analisis bivariat dengan penerapan uji Spearman Rank mengungkapkan nilai p sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya keterkaitan signifikan antara rasa sakit dismenorea dengan intensitas partisipasi siswi dalam pembelajaran di SMP Negeri 1 Depok Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi siswi, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dismenorea dan cara penanganannya sehingga tetap dapat mengikuti aktivitas belajar secara optimal. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan peran UKS serta pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi remaja secara berkala. Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam meningkatkan edukasi dan penanganan dismenorea yang aman dan efektif. Selain itu, bagi institusi pendidikan dan peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi serta dasar pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel dan desain yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)

Penulis mengutarakan kepuasan untuk Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terhadap bantuan dan sarana yang disediakan sehingga kajian ini dapat dilaksanakan secara optimal. Ucapan penghargaan juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 1 Depok Sleman, Yogyakarta, terutama kepala sekolah, tenaga pendidik, serta seluruh siswi yang telah terlibat dan mendukung implementasi kajian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti, H., & Niah, N. S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore Dengan Kesiapan Menghadapi Disminore Di Rw 03 Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Sidoarjo Tahun 2021. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 14(1), 46–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.55316/hm.v14i1.760>
- Ariyanti, M. (2021). *Hubungan Derajat Nyeri Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Siswi di SMP Negeri 35 Semarang* [STIKES Widya Husada Semarang]. <http://eprints.uwhs.ac.id/id/eprint/931>

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Kota Depok 2024*. <https://depokkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzQjMg==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-depok.html>
- Bratakusumah, S. P., Aqila, F., Wulandari, C. W., Alvianty, R. A., Nurchandra, F., Nasional, P., & Jakarta, V. (2025). Systematic Review: The Role of Physical Activity on The Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents Aged 12-18 Years. *JK (Jurnal Kesehatan)*, 18(2), 194–207. <https://doi.org/10.23917/jk.v18i2.5716>
- Fachruddin, K. R., Anwar, F., & Dwiriani, C. M. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.58-64>
- Halitopo, Y. (2022). The Relationship Of The Dysmenorrhea A In Students With Learning Activities. *Science Midwifery*, 10(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1000>
- Jannah, R., Hasanah, O., & Woferst, R. (2022). Faktor faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja akhir. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran.*, 9(2), 25–34. <https://doi.org/https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kemendes. (2024). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 6 Tahun 2024. *Kementrian Kesehatan*, 31–34.
- Kementrian kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19*. Kementrian Kesehatan RI. <https://www.slideshare.net/slideshow/pedoman-yankes-usekrem-pandemi/251313631>
- Manoppo, I. J. G. P. A. (2025). Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar pada Remaja. *Klabat Jurnal Of Nursing*, 7(2), 62–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v7i1.1273>
- Nofeni, R. S., Haniyah, S., & Hikmanti, A. (2023). Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja. *Jurnal EDUNursing*, 7(2), 62–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.26594/edunursing.v7i2.4448>
- Prementkes. (2025). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 2 Tahun 2025 Tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi* (Prementkes (ed.); 1st ed., pp. 4–5). Dhahana Putra.
- Saalino, V., Sampe, L., & Rante, R. (2021). Pengaruh Nyeri haid (Dismenorehea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7, 1–14. <https://journal.stikestanatoraja.ac.id>
- Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), 123–132. <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.767>

- Saputra, A., Khasanah, U., Hayati, S., Maidartati, M., & Susilawati, S. (2021). Hubungan disminore dengan aktivitas belajar pada Remaja siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 246–252. <https://doi.org/https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/627>
- Sari, P. Y., D, E. A. F., & Rachmawati, K. (2021). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri SMP Darul Hijrah Putri Martapura. *Nerspedia 2021*, 1, 158–165.
- Savitriyanti, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Menghadapi Dismenore Pada Siswi Kelas VIII Smp Negeri 3 Mlati Sleman. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5119/>
- Selvina Widiyanti, Irma Herliana, & Saiful Gunardi. (2024). Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176–188. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2746>
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2020). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 9(8), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>
- Siahaan, F. K., Siti, U., Sari, C., Damayanti, D. F., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Kalimantan, W. (2024). The impact of dysmenorrhea on the learning process of adolescent girls. *Journal of Science and Technology*, 6(1), 20–25.
- Solehati, Peltzer, K., & Pengpid, S. (2021). Determinants Of Dysmenorrhea Among Adolescent Girls. *International Journal of Public Health Science*, 9, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i3.20546>
- Srimulyawati, T., Marlina, M. T., & Lilis. (2025). Pendidikan Kesehatan Berperan Penting Dalam Membentuk Perilaku Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore). *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jppk.v4i02.1713>
- Wahyuningsih, S., Susmiati, & Deswita. (2023). Pendidikan Kesehatan Health Belief Model (HBM) Terhadap Perilaku Diet Remaja. *Jourbal Of Telenursing*, 5(2023), 238–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4980>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri. [http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU Monograf DESMINORE.pdf](http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU%20Monograf%20DESMINORE.pdf)