

Pemenuhan aktivitas belajar pada siswi sekolah yang mengalami gejala premenstruasi syndrome

Ari Hidayatul Azizah^{1*}, Dwi Sri Handayani², Yuni Purwati³

^{1,2}Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

Email: ariazizah2607@gmail.com

Abstrak

Pemenuhan aktivitas belajar merupakan kegiatan yang dilakukan siswa untuk membangun pengetahuan dan keterampilan berupa kegiatan fisik dan mental yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal dan internal salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi aktivitas belajar berupa gangguan gejala fisik dan psikis dari PMS. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat gejala PMS dengan Pemenuhan Aktivitas Belajar Siswi MAN 4 Sleman. Metode penelitian ini menggunakan Desain penelitian korelasi analitik, dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 201 dengan sampel 135 siswi diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kuesioner pemenuhan aktivitas belajar dan *Premenstrual Symptom Screening Tool Adolescent* (PSST-A) Hasil menunjukkan Tingkat gejala PMS ringan sebanyak 104 responden 77,0% siswi. Pemenuhan aktivitas belajar cukup memenuhi sebanyak 55 responden 52,9% siswi. Hasil uji korelasi nilai signifikansi p value 0,036 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat hubungan tingkat gejala *Premenstruasi syndrome* dengan pemenuhan aktivitas belajar dengan korelasi -0,181 dengan hubungan keeratan lemah dan arah yang negatif. Kesimpulan yang diperoleh mayoritas pemenuhan aktivitas belajar cukup terpenuhi dengan tingkat gejala PMS ringan dan Terdapat hubungan tingkat gejala premenstruasi syndrome dengan pemenuhan aktivitas belajar siswi MAN 4 Sleman.

Kata Kunci : aktivitas belajar, *premenstruasi syndrome* (PMS)

Ulfilling learning activities for school students experienced with symptoms of premenstruation syndrome

Abstract

Learning activities are essential for students to acquire knowledge and skills. These activities involve both physical and mental engagement, which can be influenced by various external and internal factors. One internal factor that may affect learning activities is premenstrual syndrome (PMS), characterized by physical and psychological symptoms. The objective is to determine the relationship between the level of premenstrual syndrome (PMS) symptoms and the fulfillment of learning activities for MAN 4 Sleman students. Research method of This study employed an analytical correlation design with a cross-sectional approach. The population consisted of 201 students, with 135 participants selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire on learning activity fulfillment and the Premenstrual Symptom Screening Tool for Adolescents (PSST-A). The data were analyzed using the Spearman rank correlation test. Results showed a level of mild PMS symptoms as many as 104 respondents, 77.0% of female students. Fulfillment of learning activities was sufficient for 55 respondents, 52.9% of female students. The results of the correlation test with a significance value of p value 0.036 ($p < 0.05$) show that there is a relationship between the level of premenstrual syndrome symptoms and the fulfillment of learning activities with a correlation of -0.181 with a weak relationship and a negative direction. There is a significant correlation between the severity of PMS symptoms and the fulfillment of learning activities among students at MAN 4 Sleman.

Keywords: learning activities, *premenstrual syndrome* (PMS)

1. Pendahuluan

Pemenuhan aktivitas belajar berarti memastikan bahwa siswa terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan yang mendukung proses belajar baik melalui diskusi, eksperimen, membaca, menulis, maupun aktivitas lainnya yang membantu dalam pembangunan pengetahuan dan keterampilan (Hikmah, Qodir And Wahdah, 2022). Aktivitas belajar berarti kegiatan atau tindakan yang melibatkan fisik dan mental siswa dalam proses belajar mengajar untuk memahami, menguasai, dan menerapkan pengetahuan yang dipelajari, pemenuhan aktivitas belajar siswa mengacu pada seberapa sering siswa terlibat dalam kegiatan belajar yang produktif selama proses pembelajaran (Nelisma Et Al., 2018).

Kegiatan pembelajaran siswa harus terpenuhi untuk menilai keberhasilan dan pemahaman. Sekitar 11,28% siswa di sekolah mengalami kesulitan belajar yang signifikan, yang dapat menghambat proses belajar *Asesmen global Program for Internasional Students Assesments (PISA)* pada tahun 2018 menyatakan sekitar 16% dari populasi siswa sekolah di Indonesia mengalami kesulitan belajar dan menempati posisi ke 7 terbawah dari 80 negara (Masitoh, 2019). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan pembelajaran siswa antara lain faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah kesehatan jasmani berupa kesehatan fisik. Pada siswa kesehatan fisik berupa gangguan Sindrom Premenstruasi (PMS) dapat menyebabkan gangguan aktivitas belajar yang signifikan pada siswa.

Premenstrual syndrome (PMS) adalah gejala yang terjadi pada perempuan dewasa dan remaja putri saat menstruasi. Wanita yang mengalami periode menstruasi akan mengalami beberapa gejala fisik dan psikologis (Yunita, and Yuneta 2021). *American College Of Obstetricians And Gynecologists (ACOG)* Prevalensi kejadian PMS di Asia Pasifik di Negara Hongkong sekitar 17%, gejala berat yang paling banyak di alami wanita pada saat premenstrual Syndrome yaitu gejala fisik berupa nyeri payudara dan gejala psikologis emosi, Di Indonesia gejala Premenstrual Syndrome yang paling banyak di rasakan adalah gejala fisik berupa nyeri perut. Dampak PMS yang di rasakan dapat mempengaruhi penurunan produktivitas kerja, sekolah dan hubungan sosial yang cukup berpengaruh dalam kegiatan aktivitas sehari hari seperti sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi untuk melakukan aktivitas atau kegiatan, menjadi pelupa, mudah tersinggung dan lobilitas emosi (Elvieta, et al., 2022).

Berdasarkan peneliti terdahulu yang dilakukan Anggaresti (2016) Hubungan Stres Akademik Dengan Tipe Premenstruasi Syndrome tidak ada hubungan antara stres akademik dengan premenstruasi. Sedangkan penelitian Helmi (2017) Hubungan Premenstruasi Syndrome Dengan Aktivitas Belajar Di SMA N 1 Paykumbuh menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas belajar dan premenstruasi syndrome. terdapat perbedaan hasil keterkaitan antara *premenstruasi syndrome* dengan aktivitas belajar sehingga peneliti tertarik untuk meneliti kembali "Hubungan tingkat gejala *premenstruasi syndrome (PMS)* dengan pemenuhan aktivitas belajar siswa di MAN 4 Sleman Yogyakarta".

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini masuk pada penelitian korelasi analitik, dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 201 dengan sampel 135 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kuesioner pemenuhan aktivitas belajar yang telah dilakukan uji kelayakan I-CVI dengan nilai mean 1,00. dan *Premenstrual Symptom Screening Tool Adolescent (PSST-A)* Variabel independen (Tingkat Gejala *premenstruasi syndrome*) dan dependen (Pemenuhan Aktivitas Belajar). Analisis data yang digunakan adalah *Spearman's rank* untuk mencari dan menguji hubungan dua variabel dengan data ordinal dan ordinal.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Univariat

3.1.1. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	
		N	%
1	Kelas		
	XI	87	64,4
	XII	48	35,6
2	Usia		
	14-17	126	93,3
	18-21	9	6,7
3	Usia menarche		
	10-12	92	68,1
	13-14	43	31,9

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah kelas sebelas sebanyak 87 responden (64,4%). Mayoritas usia responden 14-17 tahun sebanyak 126 responden (93,3%) dan sebagian besar menarche di usia 10-12 tahun sebanyak 92 responden (92%).

3.1.2. Tingkat gejala gejala premenstruasi syndrome

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia

No	Tingkat gejala <i>Premenstruasi syndrome</i> (PMS)	F	%
1.	PMS Ringan	104	77,0
2.	PMS Sedang	26	19,3
3.	PMS Berat	5	3,7
	Total	135	100

Sumber: Data Primer 2024

Pada Tabel 2. diperoleh data tingkat gejala *Premenstruasi Syndrome* (PMS) yang di alami siswi 4 Sleman dimana terdapat 104 responden (77,0%) mengalami PMS ringan, 26 responden (19,3%) mengalami PMS sedang dan 5 responden ((3,7%) mengalami PMS berat. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh sebagian besar siswi MAN 4 Sleman mengalami gejala *premenstruasi syndrome* (PMS) ringan yaitu sebanyak 104 responden 77,0%. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa gejala fisik psikis dan prilaku yang paling banyak di alami adalah kekurangan energi, mudah marah, dan menangis dan muda peka terhadap penolakan. Gejala gejala tersebut di sebabkan karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron dimana hormon estrogen mengalami peningkatan menjelang menstruasi dan hormon progesteron mengalami penurunan yang dapat menyebabkan berbagai keluhan fisik dan psikis (Yunita et al.,2021).

3.1.3. Pemenuhan aktivitas belajar

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kativitas Belajar

No	Pemenuhan aktivitas belajar	F	%
1	Tidak memenuhi	5	3,7
2	Kurang memenuhi	12	8,9

No	Pemenuhan aktivitas belajar	F	%
3	Cukup memenuhi	70	51,9
4	Memenuhi	48	35,6
	Total	135	100

Sumber: Data Primer 2024

Pada Tabel.3 menunjukkan hasil Mayoritas pemenuhan aktivitas belajar responden Sleman yaitu terdapat 70 responden (51,9%) cukup memenuhi pemenuhan aktivitas belajar, 48 responden (35,6%) memenuhi pemenuhan aktivitas belajar, 12 responden (8,9%) kurang memenuhi pemenuhan aktivitas belajar dan 5 responden (3,7%) tidak memenuhi pemenuhan aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan sebagian besar responden cukup memenuhi pemenuhan aktivitas belajar dengan presentase 51% dengan jumlah responden sebanyak 70 memenuhi aktivitas seperti masih dapat memahami dan berpikir, aktivitas belajar yang terpenuhi seperti aktivitas sosial, bertanggung jawab dan pengambilan keputusan. adapun aktivitas yang kurang memenuhi seperti tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dan hilangnya minat untuk beraktivitas dan tidak memenuhi aktivitas tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dan hilangnya minat untuk beraktivitas. Pemenuhan aktivitas belajar berarti memastikan bahwa siswa terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan yang mendukung proses belajar mereka, baik melalui diskusi, eksperimen, membaca, menulis, maupun aktivitas lainnya yang membantu dalam pembangunan pengetahuan dan keterampilan (Hikmah, Qodir And Wahdah, 2022).

3.2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Analisis Data Dengan *Spearman Rank*

Tingkat gejala PMS	Pemenuhan Aktivitas Belajar										P value	Koefisien korelasi
	Tidak Memenuhi		Kurang memenuhi		Cukup Memenuhi		Memenuhi		Total			
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	3	2,9	6	5,8	55	52,9	40	38,5	104	100	0,036	-0,181
Sedang	2	7,7	4	15,4	13	50,0	7	26,9	26	100		
Berat	0	0,0	2	40	2	40	1	20	5	100		
Total	5	3,7	12	8,9	70	51,9	48	35,6	135	100		

Sumber: Data Primer 2024

Analisis menggunakan *spearman's rank* di dapatkan hasil nilai sig (2tailed) adalah 0,036 sehingga dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat gejala *premenstruasi syndrome* (PMS) dengan pemenuhan aktivitas belajar karena nilai *p value* <0,05. Maka hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara tingkat gejala *premenstruasi syndrome* (PMS) dengan pemenuhan aktivitas belajar, hasil koefisien korelasi -0,181 sehingga di simpulkan bahwa kedua variabel memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang negatif.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat gejala *premenstruasi syndrome* ringan dengan pemenuhan aktivitas belajar cukup. Namun penelitian ini juga didapatkan hasil tingkat gejala *premenstruasi syndrome* ringan tidak dapat memenuhi pemenuhan aktivitas belajar hal tersebut bisa terjadi karena faktor *premenstruasi syndrome* yang dialami merupakan gejala yang paling sering di alami berupa keluhan keluhan fisik nyeri sendi, payudara, lelah dan sulit berkonsentrasi sehingga dapat memicu tidak terpenuhinya pemenuhan aktivitas belajar dengan baik.

Menurut teori Suryabrata (2006) aktivitas belajar di pengaruhi faktor intrinsik yang berasal dari pelajar itu sendiri, motif intrinsik sendiri berhubungan dengan kondisi fisik dan psikis seseorang, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *premenstruasi syndrome* berupa gejala fisik, psikis dan tingkah laku seseorang yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar yang dapat membuat seorang siswa tidak dapat memenuhi pembelajaran.

4. Simpulan

Hasil kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat gejala premenstruasi syndrome dengan pemenuhan aktivitas belajar Mayoritas pemenuhan aktivitas belajar cukup terpenuhi dengan tingkat gejala PMS ringan.

5. Daftar Pustaka

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andini, R. F., Agustin, D., Prastiwi, I., Seli, Z., & Iseli, N. (2021). Penyuluhan Online Mengenai
- Bintoro, F.A. and Wijastuti, A. (2016) 'Prevalensi Anak Kesulitan Berhitung Di Sd : Asesmen Matematika Berbasis Kurikulum', pp. 1–10.
- Dwi, A., Pratiwi, S., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 20464–20471.
- Hikmah, Qodir, A. and Wahdah, N. (2022) 'Aktivitas Belajar dan Motivasi Belajar : Apakah Efektif dalam Mengembangkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Peserta Didik', *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(2). Available at: [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(2\).10555](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(2).10555).
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Itriyeva, K. (2022). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5),
- Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-CliniC*, 9(1), 45–50. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.31855>
- Masitoh, D. (2019). Model Pembelajaran PAILKEM Sebagai Upaya Mengembangkan Aktivitas Belajar Peserta Didik. *Al-I'tibar : Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 92–97. <https://doi.org/10.30599/jpia.v6i2.646>
- Maulani, R. G., Ester, D., & Siagan, L. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Bidan Veronica *Premenstrual syndrome is a condition that describes a number of symptoms that occur regularly and are related to the menstrual cycle . Usually , t. 7–10.*
- Noor, A. N., & Munandar, I. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif (Tipe TAI Dan TPS) Dan Aktivitas Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika (Eksperimen Pada Kelas X SMK Kosgoro Karawang). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 11(1), 65–75.
- Pratiwi Bayuningrum, Safira Welay, Syahrini Syahrini, & Nirwana Nirwana. (2023). Pengenalan Dan Pencegahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Man Malakaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 142–148. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i1.2761>
- Purbayanti, R. L., Suherdiyanto, & Veriansyah, I. (2022). Upaya Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa dengan Menggunakan Model Pembelajaran Student Facilitator and Explaining pada Mata Pelajaran IPS Kelas VII di SMP Negeri 03 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), 22–29.
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77–90. https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254

- Steiner, M., Macdougall, M., & Brown, E. (2003). The premenstrual symptoms screening tool (PSST) for clinicians. *Archives of women's mental health*, 6(3), 203–209. <https://doi.org/10.1007/s00737-003-0018-4>
- Teja, N. M. A. Y. R., Diyu, I. A. N. P., Dewi, N. W. E. P., Nurtini, N. M., Dewi, K. A. P., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.327>
- The American College of Obstetricians and Gynecologists, “Premenstrual Syndrome (PMS) - ACOG,” *Premenstrual Syndr.*, pp. 1–3, 2015, [Online]. Available