

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI BELAJAR DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA
MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN**

Disusun dan diajukan oleh

SULASTRI

R021191030



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2023

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI BELAJAR DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA
MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN**

Disusun dan diajukan oleh

SULASTRI

R021191030

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI BELAJAR DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Disusun dan diajukan oleh

SULASTRI

R021191030


Telah dipertahankan dihadapan Panitia Ujian yang dalam rangka Penyelesaian
Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin

Pada tanggal, 10 Juli 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Pembimbing I

Pembimbing II


(Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio., M.Kes) (Melda Putri, S.Ft., Physio., M.Kes)
Nip. 19901002 201803 2 001 Nip. 19920630201801 6 001



(Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio., M.Kes)

Nip. 19901002 201803 2 001

HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sulastri
NIM : R021191030
Program Studi : Fisioterapi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulis saya yang berjudul :

“Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 11 Juli 2023

Yang menyatakan



Sulastri

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala nikmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin**”. Shalawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam yang membawa kita dari alam yang gelap gulita menuju alam yang terang benderang seperti sekarang. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Fisioterapi di Universitas Hasanuddin.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu A. Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio, M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, serta segenap dosen-dosen yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses perkuliahan maupun penyelesaian skripsi.
2. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu A. Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio, M.Kes dan Ibu Melda Putri. S.Ft.,Physio.,M.Kes, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, memberikan arahan dan nasehat kepada penulis selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Dosen penguji Skripsi, Ibu Andi Rahmaniar. SP., S.Ft., Physio., M,Kes dan ibu Sri Saadiyah Leksonowati yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan penulis dan perbaikan skripsi ini.
4. Staf Dosen dan Administrasi Program Studi Fisioterapi FKep UH, terutama Bapak Ahmad yang dengan sabarnya telah mengerjakan segala administrasi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta Bapak Suaeb H.Muhammad dan Ibu Syamsiah. Penulis menyadari, do'a dan dukungan tulus yang mereka berikan telah menjadi kekuatan dalam setiap langkah perjalanan penulis. Tanpa kehadiran mereka, apa yang menjadi cita-cita penulis tidak akan bisa terwujud. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan keberkahan kepada keduanya.
6. Saudara penulis yaitu Mba Rini, Mas Rama, Adekku Abok dan Nisa, beserta segenap keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa dan motivasi untuk selalu semangat menjalani setiap proses pendidikan yang penulis jalani hingga ke tahap ini.
7. Teman seperjuangan Ery, Jalla, Sani dan Mei yang selalu menyediakan waktu untuk saling memberikan masukan dan dukungan
8. Teman-teman QUADR19EMINA yang telah sama-sama berjuang dari awal hingga saat ini serta menjadi penyemangat selama perkuliahan dan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Berbagai pihak yang berperan dalam proses penyelesaian skripsi yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Makassar, 7 Juli 2023

Sulastri

ABSTRAK

Nama : Sulastri
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat haid, menyerupai kram di abdomen bagian bawah. Mahasiswi yang mengalami dismenore akan berdampak terhadap rendahnya konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu kejadian dismenore dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan tingkat kejadian dismenore pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 242 orang Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar mahasiswi penulis menggunakan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I)*, kemudian *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* untuk aktivitas fisik dan *Visual Analogue Scale (VAS)* untuk mengukur tingkat nyeri dismenore. Berdasarkan hasil analisa hubungan konsentrasi belajar dengan kejadian dismenore dengan menggunakan uji *Spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,082 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Sedangkan berdasarkan hasil analisa hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,014 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Kata kunci : Konsentrasi Belajar, Aktivitas Fisik, Dismenore, Mahasiswi

ABSTRACT

Name : Sulastri
Study Program : SI Physiotherapy
Title : *The Relationship Between Learning Concentration and Physical Activity with Dysmenorrhea in Nursing Students at Hasanuddin University Faculty.*

Dysmenorrhea is pain felt during menstruation, resembling cramps in the lower abdomen. Students who experience dysmenorrhea will have an impact on the low concentration of student learning. In addition, the incidence of dysmenorrhea can be influenced by several factors, one of which is the physical activity factor. The purpose of this study was to determine the relationship between study concentration and physical activity with the incidence rate of dysmenorrhea in students of the Faculty of Nursing, Hasanuddin University. This study used purposive sampling technique with a cross sectional approach. The number of samples in this study were 242 students of the Faculty of Nursing, Hasanuddin University. To measure the level of learning concentration of female students the author used the Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I), then the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for physical activity and Visual Analogue Scale (VAS) to measure the level of dysmenorrhea pain. Based on the analysis of the relationship between study concentration and the occurrence of dysmenorrhea using the Spearman's rank correlation test, a p-value of 0.082 ($p > 0.05$) was obtained, indicating no significant association between study concentration and the occurrence of dysmenorrhea among female nursing students at Hasanuddin University. On the other hand, the analysis of the relationship between physical activity and the occurrence of dysmenorrhea yielded a p-value of 0.014 ($p < 0.05$), indicating a significant association between physical activity and the occurrence of dysmenorrhea among female nursing students at Hasanuddin University.

Keywords: *Learning Concentration, Physical Activity, Dysmenorrhea, Female Student*

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Bagi Pendidikan	4
1.4.2. Bagi Fisioterapi	4
1.4.3. Bagi Pemerintah	5
1.4.4. Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Umum Konsentrasi Belajar	6
2.1.1. Definisi Konsentrasi Belajar	6
2.1.2. Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar Yang Baik	6

2.1.3.	Dampak Konsentrasi Belajar terhadap Prestasi Belajar.....	7
2.1.4.	Faktor faktor yang mempengaruhi konsentrasi.....	8
2.1.5.	Pengukuran terhadap Konsentrasi Belajar	11
2.2	Tinjauan Umum Aktivitas Fisik	12
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik	12
2.2.2	Prinsip Peningkatan Aktivitas Fisik.....	12
2.2.3	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	14
2.2.4	Jenis Aktivitas Fisik	15
2.2.5	Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
2.2.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	17
2.2.7	Pengukuran Aktivitas Fisik	19
2.3	Tinjauan Umum Dismenore	20
2.3.1	Definisi Dismenore	20
2.3.2	Klasifikasi Dismenore	21
2.3.3	Etiologi Dismenore	22
2.3.4	Faktor Risiko Dismenore Primer	22
2.3.5	Patofisiologi Dismenore.....	23
2.3.6	Derajat Dismenore	25
2.3.7	Pengukuran terhadap Dismenore	25
2.4	Tinjauan Antara Konsentrasi Belajar dengan Dismenore	26
2.5	Tinjauan Antara Aktivitas Fisik dengan Dismenore	26
2.4.	Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA DAN HIPOTESIS		29
3.1.	Kerangka Konsep	29
3.2.	Hipotesis	29
BAB IV METODE PENELITIAN		30

4.1. Rancangan Penelitian	30
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
4.2.1. Tempat Penelitian.....	30
4.2.2. Waktu Penelitian	30
4.3 Populasi dan Sampel	30
4.3.1 Populasi.....	30
4.3.2 Sampel.....	30
4.4 Alur Penelitian.....	32
4.5. Variabel	32
4.5.1. Identifikasi Variabel.....	32
4.5.2. Definisi Operasional.....	33
4.6. Prosedur Penelitian.....	34
4.6.1. Persiapan Alat dan Bahan	34
4.6.2. Prosedur Pelaksanaan.....	34
4.7. Pengolahan dan Analisis Data	35
4.8. Masalah Etika	35
4.8.1. <i>Informed Consent</i>	35
4.8.2. <i>Anonymity</i>	36
4.8.3. <i>Confidentiality</i>	36
4.8.4. <i>Ethical Clearance</i>	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	37
5.1 Hasil Penelitian.....	37
5.1.1 Distribusi Konsentrasi Belajar, Aktivitas Fisik dan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	38
5.1.2 Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	43

5.2	Pembahasan	45
5.2.1	Gambaran Karakteristik Responden	45
5.2.2	Distribusi Konsentrasi Belajar pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	45
5.2.3	Distribusi Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	48
5.2.4	Distribusi Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	50
5.2.5	Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	55
5.2.6	Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin	58
5.3	Keterbatasan Penelitian	61
BAB VI KEISMPULAN DAN SARAN.....		62
6.1	Kesimpulan.....	62
6.2	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian Skala Konsentrasi Belajar	11
Tabel 2. 2 Penilaian Skala VAS	25
Tabel 5. 1 Tabel Karakteristik Responden	37
Tabel 5. 2 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar, Aktivitas Fisik dan Nyeri Dismenore	38
Tabel 5. 3 Tingkat Konsentrasi Belajar, Aktivitas Fisik dan Dismenore Berdasarkan Usia	39
Tabel 5. 4 Tingkat Konsentrasi Belajar, Aktivitas Fisik dan Dismenore Berdasarkan Tingkatan Akademik	41
Tabel 5. 5 Distribusi Konsentrasi Belajar dan Aktivitas fisik dengan Dismenore	43
Tabel 5. 6 Hubungan Konsentrasi Belajar dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Penyebab Nyeri pada Dismenore	24
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	29
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	32
Gambar 5. 1 Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 5. 2 Gambaran Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	40
Gambar 5. 3 Gambaran Nyeri Dismenore Berdasarkan Usia	40
Gambar 5. 4 Gambaran Konsentrasi Belajar Berdasarkan Tingkatan Akademik.	42
Gambar 5. 5 Gambaran Aktivitas Fisik Berdasarkan Tingkatan Akademik.....	42
Gambar 5. 6 Gambaran Nyeri Dismenore Berdasarkan Tingkatan Akademik.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	68
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian	70
Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	71
Lampiran 5. Kuesioner Konsentrasi Belajar	72
Lampiran 6. Kuesioner Aktivitas Fisik	73
Lampiran 7. Kuesioner Dismenore	74
Lampiran 8. Hasil Olah Data SPSS.....	77
Lampiran 9. Dokumentasi.....	87
Lampiran 10. Riwayat Peneliti.....	88

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Lambang / Singkatan	Keterangan
et.al.	et al, dan kawan-kawan
SLCQ-I	<i>Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
METS	<i>Metabolic Equivalent of Task Score</i>
AKDR	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
AHA	<i>American Heart Association</i>
PAF	<i>Platelet Activating Factor</i>
NRS	<i>Numerical Rating Scale</i>
VRS	<i>Verbal Rating Scale</i>
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>
FRS	<i>Faces Rating Scale</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menstruasi atau haid merupakan pelepasan lapisan endometrium uterus dalam bentuk perdarahan. Perdarahan yang terjadi pada rahim berlangsung sekitar 14 hari setelah masa ovulasi secara berkala (Lestarina and Amanda, 2021). Masalah yang paling banyak dialami oleh perempuan yang berhubungan dengan menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid (Hanum, 2020). Dismenorea merupakan gejala simptomatik seperti nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Tiana, 2022). Dismenorea terbagi dua yaitu Primer dan Sekunder. Dismenorea primer dapat diakibatkan banyak faktor meliputi umur, usia menarche, aktivitas fisik, riwayat keluarga, obesitas, faktor endokrin dan faktor psikologis (Lestarina and Amanda, 2021). Adapun penyebab dismenorea sekunder biasanya sakitnya disertai dengan gangguan patologis (Salamah, 2019).

Angka kejadian nyeri saat menstruasi di dunia cukup besar, sebesar 28%-71,7% perempuan di dunia mengalami nyeri menstruasi. Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore di amerika serikat mencapai 59,7%. Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore. Di Indonesia dismenorea primer menyebabkan remaja perempuan (59,2%) terjadi penurunan aktivitas, (5,6%) bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak (35,2%) tidak merasa terganggu (Hutahaeen, 2019).

Dismenorea dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik, psikologis dan mental seperti banyak perempuan yang harus beristirahat dan berdampak pada terhambatnya aktifitas fisik. Selain itu, dismenorea juga berdampak terhadap rendahnya konsentrasi belajar mahasiswa. Konsentrasi sendiri diartikan sebagai pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya (Lestarina and Amanda, 2021). Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka dapat mengingat dalam waktu yang lama.

Aktivitas pembelajaran dapat terganggu, kurang bersemangat, dan konsentrasi mengalami penurunan dikarenakan seseorang mengalami nyeri haid (dismenorea) sehingga materi yang disampaikan saat pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik (Dewi, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa 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 mahasiswi yaitu menimbulkan kelalaian pada saat ujian dan ketidakhadiran pada saat pembelajaran (Shafa, Triana and Haniyah, 2021).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara menstruasi dengan konsentrasi belajar pada siswa (Fahmiah, Huzaimah and Hannan, 2022). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) di Pesantren Mahasiswi Universitas Sultan Agung Semarang menjelaskan bahwa didapatkan adanya hubungan antara dismenore dengan konsentrasi belajar pada remaja putri.

Kejadian dismenore dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya yaitu faktor aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan dismenore. Responden yang beraktivitas fisik rendah berisiko 8,8 kali lebih tinggi menderita dismenore dibanding responden yang beraktivitas fisik sedang maupun tinggi (Lestari, Citrawati and Hardini, 2018). Aktivitas fisik khususnya olahraga dan pola makan seimbang merupakan alternatif yang direkomendasikan dalam mengurangi nyeri haid. Diketahui bahwa aktivitas seperti berolahraga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Adinda Aprilia, Noor Prastia and Saputra Nasution, 2022). Hal ini disebabkan karena pada saat melakukan olahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorpin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesteron. Progesteron akan berinteraksi dengan agian otak tertentu yang terkait relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri akibat dismenore (Andriani, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin pada bulan Februari 2023 didapatkan jumlah mahasiswi

aktif yaitu tercatat 609 orang. Setelah melakukan observasi pada 20 mahasiswi didapatkan hasil 2 mahasiswi mengalami nyeri menstruasi berat seperti nyeri pada punggung dan panggul yang berlebih, 15 mahasiswi dengan nyeri menstruasi sedang dan 2 mahasiswi mengalami nyeri menstruasi ringan dan 1 mahasiswi tidak mengalami nyeri. Selain itu, 14 mahasiswi memiliki konsentrasi belajar rendah ketika mengalami nyeri haid, 4 mahasiswa memiliki konsentrasi sedang dan 2 mahasiswi lainnya memiliki konsentrasi tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas serta masih sedikitnya penelitian yang membahas terkait hubungan antara konsentrasi belajar dan tingkat kejadian dismenorea pada mahasiswi sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dengan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Konsentrasi Belajar dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan pada penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi belajar dengan tingkat kejadian dismenore pada mahasiswi fakultas keperawatan universitas hasanuddin?
2. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi belajar dengan dismenore pada mahasiswi fakultas keperawatan universitas hasanuddin?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
- b. Diketuainya distribusi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
- c. Diketuainya distribusi dismenorea pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

- d. Diketuinya hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1.4.1. Bagi Pendidikan

- a. Memberikan gambaran mengenai tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
- b. Memberikan gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
- c. Memberikan gambaran mengenai dismenorea pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
- d. Memberikan gambaran mengenai hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- e. Sebagai bahan kajian, perbandingan, maupun rujukan bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara konsentrasi belajar dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

1.4.2. Bagi Fisioterapi

Dengan adanya hasil penelitian ini di harapkan:

- a. Mahasiswi lebih memberikan perhatian terkait masalah konsentrasi belajar
- b. Mahasiswi lebih memberikan perhatian terkait aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Mahasiswi lebih memberikan perhatian terkait masalah dismenorea yang dialami
- d. Mahasiswi keperawatan lebih memberikan perhatian terkait masalah pada hubungan konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenorea yang dialami

- e. Mengenalkan alat ukur yang bisa digunakan untuk menilai konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenorea dalam instansi keperawatan.

1.4.3. Bagi Pemerintah

Penelitian ini menjadi bahan kajian pemerintah untuk memberikan perhatian lebih terhadap populasi yang mengalami penurunan konsentrasi belajar serta rendahnya aktivitas fisik yang mengakibatkan nyeri dismenorea pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

1.4.4. Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan mengenai hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Konsentrasi Belajar

2.1.1. Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Aguss, R. M., & Yuliandra, 2020) Hasil penelitian Aviana & Hidayah (2019), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif.

Hasil penelitian Julianto, Dzulqaidah & Salsabila (2014), konsentrasi merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia. Dengan adanya konsentrasi dapat mengurangi perhatian yang terpecah dalam usaha individu untuk memahami dan mengerti suatu objek yang diperhatikan. Semakin tinggi konsentrasi mahasiswa dalam belajar maka akan semakin efektif proses belajar dan mengajar yang dilaksanakan. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan rendah (Prameswari, N. A., & Kenconoviyati, 2020).

2.1.2. Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar Yang Baik

1. Perhatian terpusat

Perhatian terhadap objek yang akan dipelajari dan membuang hal hal yang tidak diperlukan pada saat konsentrasi (Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, 2021).

2. Antusias dalam belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat membuat informasi baru dapat diterima mahasiswa. Antusias juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat pada saat belajar (Caesarridha, 2021).

3. Tenang dalam belajar

Tenang dalam belajar merupakan faktor eksternal. Lingkungan yang kondusif akan menimbulkan kenyamanan pada saat belajar. Seperti suasana yang tidak ramai atau bising, pencahayaan yang baik dan kondisi ruang kelas yang tidak sempit sehingga mahasiswi mudah memperhatikan konsentrasinya (Safitri, 2020).

4. Mengemukakan suatu ide

Kebiasaan mempunyai konsentrasi yang baik akan menimbulkan kemudahan untuk mengungkapkan ide ide yang baru didapat pada saat proses belajar dan mengajar. Bagi yang sudah biasa berkonsentrasi mengemukakan ide bisa dilakukan di mana pun dan kapanpun. Kemampuan berkonsentrasi adalah kunci untuk berhasil dalam proses belajar dan mengajar (Safitri, 2020).

5. Aktif pada saat proses belajar dan mengajar

Tim pengembang ilmu pendidikan (2019), menjelaskan bahwa Pembelajaran akan merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat belajar. Perubahan yang bersifat aktif tidak bisa diperoleh secara langsung melainkan harus tetap ada usaha dari individu masing masing. Berperan aktif dapat membuat proses belajar dan mengajar menjadi optimal (Prameswari, N. A., & Kenconoviyati, 2020).

6. Daya serap baik terhadap pelajaran

Hasil penelitian Aprilia, Suranata & Harsana (2019), menjelaskan bahwa konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengaplikasikan pengetahuan dan mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.

2.1.3. Dampak Konsentrasi Belajar terhadap Prestasi Belajar

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap proses belajar dan mengajar. Ada dua dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar yaitu dampak positif dan negatif. Konsentrasi yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam berpikir, dengan mudah menerima pembelajaran kedalam memori otak dan dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan (Prameswari, N. A., & Kenconoviyati, 2020). Menurut Narwoto & soeharto (2019) 10 berpendapat bahwa konsentrasi yang baik akan memudahkan proses pembelajaran. Seseorang yang mempunyai konsentrasi akan menimbulkan

semangat yang besar dalam belajar sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Konsentrasi yang baik akan mempermudah pengajar dalam menyampaikan materi.

Hasil penelitian Malawi (2019) menjelaskan bahwa apabila seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik akan meningkatkan kemampuan berfikir kritis dalam proses belajar sehingga akan meningkatkan prestasi belajar yang baik juga. Kemampuan berfikir kritis dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti mengaplikasi, analisis dan evaluasi pembelajaran. Semakin sering seseorang melatih konsentrasi belajar maka akan meningkatkan prestasi belajarnya.

Menurut Slameto (2020) menjelaskan bahwa dampak negatif apabila mahasiswi tidak mempunyai konsentrasi belajar, maka akan menimbulkan proses belajar yang tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga dan biaya. Hasil penelitian Wismandari (2019), kurangnya konsentrasi akan menyebabkan pemahaman terhadap pembelajaran berkurang, tidak memperhatikan materi yang disampaikan, sikap tidak peduli terhadap situasi kelas dan tidak memperhatikan tugas yang diberikan.

2.1.4. Faktor faktor yang mempengaruhi konsentrasi

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh, terdiri dari :

a) Faktor jasmaniah

Faktor jasmaniah adalah sesuatu yang mempengaruhi fisik. Faktor jasmaniah terbagi menjadi dua, yaitu faktor kesehatan dan cacat tubuh. Faktor kesehatan sangat berpengaruh dalam konsentrasi belajar. Apabila kesehatan seseorang terganggu maka proses belajar dan mengajar akan ikut terganggu (Caesarridha, 2021). Menjaga kesehatan badan merupakan salah satu cara untuk mempertahankan konsentrasi belajar yaitu dengan istirahat, tidur, makan, ibadah dan rekreasi. Cacat tubuh seperti buta, tuli, patah tangan dan patah kaki akan mengganggu pada saat proses belajar dan mengajar (Savitri, 2019).

b) Inteligensi

Inteligensi adalah kemampuan yang ada dalam diri seseorang untuk tertarik dan mengerjakan suatu hal (Safitri, 2020). Inteligensi besar pengaruhnya

terhadap konsentrasi belajar. Pada saat proses belajar dan mengajar mahasiswa dengan inteligensi yang tinggi akan berhasil mengikuti proses belajar dari pada mahasiswa yang inteligensinya rendah (Savitri, 2019).

c) Perhatian

Mahasiswa diharuskan mempunyai perhatian terhadap objek yang akan dipelajari. Jika objek yang akan dipelajari tidak menjadi perhatian maka akan mengakibatkan kebosanan, yang menyebabkan mahasiswa tidak konsentrasi lagi pada saat belajar (Savitri, 2019).

d) Minat

Minat adalah dorongan dari dalam diri untuk memperhatikan suatu objek tertentu, seperti pelajaran dan pekerjaan. Minat akan menambah semangat untuk belajar dan memudahkan dalam belajar (Widhawati et al., 2019).

e) Bakat

Bakat merupakan hal terpenting untuk menempatkan mahasiswa pada saat belajar sesuai dengan bakatnya. Apabila objek yang akan dipelajari sesuai bakat, maka hasil konsentrasinya akan baik jika mahasiswa senang sehingga akan lebih giat dalam belajar (Savitri, 2019).

f) Kesiapan

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Pentingnya kesiapan pada saat proses belajar akan menimbulkan konsentrasi yang baik pada saat menerima informasi baru (Savitri, 2019).

g) Kelelahan

Kelelahan terdiri dari dua jenis yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani adalah respon objektif yang di alami oleh tubuh manusia, bisa dilihat dari lemahnya tubuh dikarenakan darah kurang lancar pada bagian tertentu sehingga menyebabkan kurang konsentrasi pada saat proses belajar dan mengajar. Kelelahan rohani bisa dilihat dengan adanya kebosanan, sehingga menurunkan minat dan konsentrasi belajar (Savitri, 2019).

h) Motivasi belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang akan memberikan arahan untuk melakukan kegiatan

belajar. Motivasi dijadikan sebagai penggerak dalam diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi yang tinggi akan menghasilkan semangat yang optimal untuk belajar (Haqiqi, 2019).

i) **Insomnia**

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur (Haqiqi, 2019). Hasil penelitian Haqiqi (2019), menjelaskan bahwa dampak dari insomnia berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas disiang hari, penurunan motivasi dan performa sosial yang buruk.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh, terdiri dari :

a) **Keluarga**

Keluarga merupakan media pendidikan paling utama. Orang tua sering sekali menginginkan anaknya mencapai prestasi yang sangat baik, sehingga anak dituntut menjadi sempurna. Hal tersebut menimbulkan ketakutan terhadap objek yang akan dipelajari (Haqiqi, 2019).

b) **Sarana dan Prasarana**

Kelengkapan sarana dan prasarana sebagai penunjang proses belajar dan mengajar. Apabila sarana dan prasarana di suatu instansi memadai akan menciptakan konsentrasi yang baik pada saat belajar (Savitri, 2019). Instansi pendidikan wajib memiliki sarana dan prasarana yang meliputi peralatan pendidikan, media pembelajaran, buku dan sumber belajar lainnya untuk mendukung proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang baik akan meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan komunikasi yang baik antara pengajar dan mahasiswa (Savitri, 2019).

c) **Lingkungan**

Kondisi lingkungan dapat mempertahankan konsentrasi mahasiswa pada saat proses belajar dan mengajar (Savitri, 2019). Lingkungan yang baik sangat mempengaruhi semangat seseorang dalam belajar sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai. Lingkungan yang kurang baik seperti suasana kelas yang terlalu ramai akan mengganggu konsentrasi dan ketidaknyamanan dalam belajar (Haqiqi, 2019).

d) Media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu cara yang digunakan pengajar untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga memudahkan tujuan yang ingin dicapai mahasiswa. Media pembelajaran terdiri dari buku, foto, televisi, komputer, film dan slide. Penggunaan media belajar sangat membantu dalam menjelaskan materi yang tidak dapat dijelaskan dengan lisan, sehingga pemahaman mahasiswa terhadap materi yang sudah dijelaskan dapat meningkat (Widhawati *et al.*, 2019).

e) Metode mengajar yang kurang tepat

Metode mengajar yang kurang tepat akan mempengaruhi keaktifan mahasiswa dalam proses belajar dan mengajar. Selain itu penggunaan metode belajar yang kurang tepat akan menyebabkan mahasiswa mengantuk, cepat merasa bosan dan lebih memilih berbincang dengan temannya (Widhawati *et al.*, 2019).

2.1.5. Pengukuran terhadap Konsentrasi Belajar

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket SLCQ-I (*Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version*) (Sagareno and Sutarto, 2020). Angket ini dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya dan merupakan angket yang disusun oleh Chen *et al.* (2013). Angket ini disusun berdasarkan teori konsentrasi yang ditulis oleh Knudsen. Faktor – faktor yang dinilai pada angket ini meliputi *saliency filter*, *sensitivity control*, *competitive selection*, dan *working memory*. Angket berisi 19 butir pertanyaan/pernyataan menggunakan skala Likert 1-7. Semua butir pada angket ini *favourable*.

Adapun kriteria penelitian dari angket SLCQ-I (*Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version*) ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Penilaian Skala Konsentrasi Belajar

Nilai	Interpretasi
19-84	Konsentrasi Rendah
85-114	Konsentrasi Sedang
115-133	Konsentrasi Tinggi

Sumber: (Sagareno and Sutarto, 2020)

2.2 Tinjauan Umum Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan dari tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk pengeluaran energi. Gerakan yang dimaksud dapat dilakukan dalam waktu senggang maupun pada saat sedang bekerja. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik memiliki intensitas mulai dari rendah hingga tinggi (World Health Organization, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya (Ariyanto dkk., 2020). Selaras dengan pendapat (Thomas, Nelson dan Stephen, 2005), menyatakan bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu atau mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda atau motor) dan rekreasi (olahraga, outbound atau dansa).

Berdasarkan definisi aktivitas fisik yang dikatakan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dihasilkan oleh setiap gerakan tubuh yang dihasilkan dari gerakan otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, outbound, dansa), dalam intensitas, frekuensi, durasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh setiap individu.

2.2.2 Prinsip Peningkatan Aktivitas Fisik

Adapun menurut P2PTM Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020) prinsip aktivitas fisik terdiri dari 4 aspek, yang terdiri dari frekuensi, intensitas, time/waktu, dan teknik yang disingkat menjadi FITT, yaitu:

A. Frekuensi

Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam waktu tertentu tergantung dari kemampuan dan kondisi Kesehatan seseorang dan apabila kondisi seseorang cukup

baik maka aktivitas fisiknya perlu ditingkatkan. Frekuensi disesuaikan dengan durasi serta intensitas aktivitas fisik.

Seseorang dengan kondisi fisik yang rendah dapat melakukan latihan dengan intensitas 3 METS (*Metabolic Equivalent of Task Score*) selama lima menit yang dapat dilakukan beberapa kali sehari, seseorang dengan kapasitas mencapai 3 – 5 METS dapat melakukan latihan sebanyak 1 – 2 kali sehari, dan seseorang yang kapasitasnya mencapai >5 METS dapat melakukan latihan tiga kali per minggu pada hari berselingan.

Hal yang dihindari yaitu latihan beban sebanyak lebih dari lima kali seminggu karena latihan dengan beban lebih lima kali dalam seminggu akan meningkatkan risiko terjadinya cedera (Anggriawan, 2015).

B. Intensitas

Intensitas aktivitas fisik dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Adapun cara ukurnya dengan menggunakan level METS, METS merupakan jumlah energi yang digunakan oleh tubuh (Ramania, Pramana dan Apriantono, 2016). Kategori level aktivitas fisik dinyatakan rendah apabila tidak memenuhi level aktivitas fisik sedang dan tinggi, untuk aktivitas fisik intensitas sedang apabila setiap individu memiliki nilai total aktivitas fisik minimal 600 METS-menit/minggu sedangkan untuk aktivitas fisik intensitas tinggi apabila setiap individu memiliki nilai total aktivitas fisik minimal 3000 METS-menit/minggu (Ramania, Pramana dan Apriantono, 2016).

C. Time/Waktu

Waktu dalam melakukan aktivitas fisik disesuaikan dengan kemampuan seseorang. Waktu mengacu pada berapa lama seseorang dalam melakukan aktivitas fisik selama seminggu misalnya berjalan selama 15 menit/hari. Durasi waktu ini dibutuhkan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh. Latihan dengan waktu 5 – 10 menit dengan intensitas 90% kapasitas fungsional tubuh dapat memperbaiki masalah pada kardiovaskular. Penyesuaian durasi dan intensitas latihan di dasari pada respon fisiologis tubuh terhadap latihan, status kesehatan, dan tujuan latihan (Anggriawan, 2015).

D. Teknik/Jenis Aktivitas

Fisik Jenis aktivitas fisik terdiri dari aktivitas fisik harian, latihan fisik, serta olahraga. Jenis aktivitas sehari-hari misalnya mencuci, berjalan kaki, berkebun, naik turun tangga yang biasanya dapat membakar kalori sebanyak 50 – 200 cal. Sedangkan latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan secara terstruktur.

Latihan fisik biasanya di satu kategorikan dengan olahraga, contohnya seperti jalan kaki, bersepeda, senam aerobik dan peregangan. Adapun olahraga dilakukan dengan tujuan membuat tubuh menjadi bugar namun juga bisa menghasilkan prestasi.

2.2.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu ringan, sedang dan berat.

- a) Aktivitas Fisik Berat, dimana selama seseorang beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas yang meningkat sampai terengah-engah sehingga energi yang dikeluarkan. Aktivitas fisik dikatakan berat apabila intensitasnya berat hingga mencapai jumlah 1.500 METS menit/minggu dan aktivitas fisik dengan kombinasi berjalan dengan intensitas sedang hingga kuat dengan jumlah 3000 METS menit/minggu (Kurniasari, Harti dan Ariestiningih, 2017). Contoh: mengangkat benda berat, bersepeda 15km/jam, menaiki bukit.
- b) Aktivitas Fisik Sedang, dimana selama seseorang beraktivitas tubuh mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Aktivitas fisik sedang dapat dikatakan apabila aktivitas fisik seseorang dengan intensitas yang selama 3 hari atau minimal 20 menit per hari, berjalan selama lima hari atau 30 menit per hari, dan aktivitas fisik dengan kombinasi berjalan dengan intensitas sedang hingga kuat dengan jumlah 600 METS menit/minggu (Kurniasari, Harti dan Ariestiningih, 2017). Contoh: memindahkan perabot ringan, membersihkan rumput dengan pemotong rumput, memasak.
- c) Aktivitas Ringan, disebut ringan apabila kegiatan yang dilakukan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Jika seseorang tidak memenuhi kriteria yang ada pada kategori

tinggi maupun sedang maka termasuk dalam aktivitas fisik rendah (Kurniasari, Harti dan Ariestiningsih, 2017). Contoh: duduk bekerja di depan komputer, berjalan santai, bermain musik.

2.2.4 Jenis Aktivitas Fisik

Menurut Piercy dkk., (2018), dalam *The Physical Activity Guidelines for Americans* menjelaskan bahwa ada lima jenis aktivitas fisik yang dilakukan yaitu:

a) **Aktivitas Aerobik**

Aktivitas aerobik juga disebut daya tahan atau aktivitas kardio dimana otot-otot bergerak secara berirama untuk periode berkelanjutan. Aktivitas aerobik menyebabkan detak jantung meningkat dan pernapasan menjadi lebih berat. Aktivitas fisik aerobik memiliki tiga komponen yaitu: intensitas, frekuensi, dan durasi.

b) **Aktivitas Penguatan Otot**

Aktivitas penguatan otot meliputi latihan ketahanan otot dan angkat berat. Kegiatan yang dilakukan seperti mengangkat benda yang relatif berat guna memperkuat berbagai kelompok otot. Aktivitas penguatan otot juga memiliki tiga komponen yaitu: intensitas, frekuensi dan durasi.

c) **Aktivitas Penguatan**

Tulang Aktivitas penguatan tulang merupakan aktivitas yang menghasilkan kekuatan pada tulang tubuh sehingga mendorong pertumbuhan dan kekuatan tulang.

d) **Aktivitas Keseimbangan**

Jenis aktivitas ini dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan tubuhnya agar tidak mudah terjatuh saat dalam keadaan bergerak atau tidak bergerak. Aktivitas ini dapat memperkuat otot punggung, perut dan kaki.

e) **Aktivitas Fisik Multikomponen**

Aktivitas fisik multikomponen mencakup kombinasi dari keseimbangan, penguatan otot dan aktivitas fisik aerobik. Selain itu program ini juga dapat mencakup latihan gaya berjalan, dan fungsi fisik.

2.2.5 Manfaat Aktivitas Fisik

a) Kesehatan Otak

Studi terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat meningkatkan kinerja kognitif seseorang (Miko dkk., 2020). Domingos, Pêgo dan Santos (2021), dalam penelitiannya menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor menguntungkan yang dapat mengurangi efek penuaan otak pada fungsi kognitif dengan mencegah atau menunda penurunan kognitif seseorang. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat melindungi terhadap penurunan kognitif, terutama pada orang tua yang lebih beresiko terhadap gangguan genetik atau dimensia.

b) Mengurangi Resiko Penyakit Jantung

Aktivitas fisik dapat membuat otot-otot jantung tetap dalam kondisi yang sehat. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, jantung akan memompa lebih banyak darah ke seluruh tubuh serta kerja jantung lebih optimal. Hal ini akan membuat jantung tetap sehat. Aktivitas fisik yang teratur akan membuat pembuluh darah arteri dan pembuluh darah lainnya menjadi fleksibel sehingga aliran darah menjadi lancar dan menjaga tekanan darah tetap normal (Elmagd, 2016).

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur dapat mengurangi kemungkinan seseorang terkena stroke dan resiko penyakit jantung. Menurut *American Heart Association* (AHA) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan 30 menit sehari selama lima hari dalam seminggu akan meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi resiko penyakit jantung (Elmagd, 2016).

c) Mencegah Obesitas

Obesitas merupakan kondisi yang terjadi ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi jumlah kalori yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama sehingga seseorang akan menjadi gemuk. Aktivitas fisik dapat membantu mencegah penambahan berat badan berlebih atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi pula kalori yang di bakar. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan konsumsi makanan yang bernutrisi dapat membantu mengurangi lemak dalam tubuh (Elmagd, 2016).

d) Meningkatkan Kekuatan Otot dan Tulang

Aktivitas fisik melibatkan serangkaian kontraksi otot yang berkelanjutan, baik pada durasi panjang maupun durasi pendek tergantung jenis aktivitas fisiknya. Aktivitas penguatan otot dapat membantu meningkatkan atau mempertahankan massa dan kekuatan otot.

Otot dan ligamen yang kuat dapat mengurangi resiko nyeri pada sendi. Selain itu, peningkatan intensitas aktivitas fisik akan meningkatkan sistem sirkulasi dan respirasi sehingga bisa memberikan suplai oksigen dan glukosa ke otot (Elmagd, 2016).

e) Mengurangi Stres dan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan dari kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi gejala kecemasan dan stres melalui psikologis, seperti sensitivitas kecemasan (Kdanola dkk., 2018). Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi norepinefrin yaitu sebuah neurotransmitter dalam otak yang merespon terhadap stres. Jadi, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami stres. Selain itu, aktivitas fisik juga mampu meningkatkan kualitas tidur sehingga hal tersebut juga mampu menurunkan tingkat stres (Elmagd, 2016).

2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

a) Usia

Umumnya, aktivitas fisik secara bertahap mengalami penurunan seiring bertambahnya usia karena orang kehilangan massa dan kekuatan otot mereka. Selama proses penuaan aktivitas fisik menurun 40%– 80%, sehingga meningkatkan kemungkinan individu mengembangkan gangguan metabolisme dan penyakit kronis lainnya (Suryadinata dkk., 2020). Sebaliknya individu yang lebih muda memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih aktif dikaitkan dengan produktivitasnya dalam bekerja dan melakukan aktivitas lainnya (Abadini dan Wuryaningsih, 2018).

b) Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menyatakan bahwa gender dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan terkait aktivitas fisiknya. Pada wanita biasanya lebih memperhatikan penampilan secara fisiknya seperti ingin mendapatkan tubuh yang ideal yang akan mempengaruhi

aspek sosialnya sedangkan laki-laki usia dewasa lebih tertarik pada persaingan sosial serta keterampilannya (Molanorouzi, Khoo dan Morris, 2015).

c) Pola Makan

Pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, karena bila jumlah porsi makan lebih banyak, maka tubuh akan mudah merasa lelah dan keinginan melakukan olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya akan menurun. Sehingga banyak energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori pada tubuh yang mengakibatkan aktivitasnya menjadi tidak cukup (Katmawanti, Supriyadi dan Setyorini, 2019).

d) Penyakit atau Kelainan pada Tubuh

Salah satu yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu penyakit atau kelainan pada tubuh. Pada beberapa kelompok seperti lansia maupun individu dengan kondisi fisik atau penyakit tertentu memiliki penghalang tersendiri dalam melakukan aktivitas fisik seperti adanya penyakit kronis, usia tua dan status berat badan (Gondhowiardjo, 2019).

e) Stres

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan stres saling mempengaruhi satu sama lain. Saat mengalami stres seseorang cenderung melakukan aktivitas fisik yang tidak terlalu melelahkan, bahkan justru menggunakan perilaku yang tidak sehat seperti merokok, makan berlebihan, dan kurang berolahraga dalam mengatasi stres (Schultchen et al., 2019).

f) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu kurangnya motivasi dalam melakukan aktivitas fisik dan adanya perasaan yang menganggap bahwa olahraga itu terlalu melelahkan, atau dalam hal ini kurangnya kesadaran akan dampak positif dari aktivitas fisik terhadap kesehatan (Endozo and Oluyinka, 2019).

g) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik diantara mahasiswa yaitu kurangnya pusat kebugaraan atau tidak adanya fasilitas yang mendukung untuk melakukan olahraga dirumah, kurangnya dukungan untuk melakukan aktivitas fisik dari keluarga maupun teman karena lebih

mementingkan keberhasilan akademik, dan kurangnya waktu luang karena jadwal pelajaran yang padat (Endozo and Oluyinka, 2019).

2.2.7 Pengukuran Aktivitas Fisik

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) merupakan instrumen dalam pengukuran aktivitas fisik yang digunakan pada orang dewasa dengan rentang usia 15-69 tahun (Dharmansyah dan Budiana, 2021; IPAQ, 2016) IPAQ telah divalidasi di 14 pusat di 12 negara dan telah terstandarisasi secara internasional dengan tingkat validitas ($r=0,40$) dan reliabilitas yang cukup besar yaitu 0,70-0,87 (Purnama and Suhada, 2019). Pada penelitian Savitri (2018) telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner IPAQ yang dilakukan terhadap mahasiswa dan dinyatakan valid dan reliabel, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,744. Adapun pada penelitian Ilmi dan Utari (2018) uji validitas terhadap mahasiswi didapatkan nilai ($r=0,442$) dan untuk reliabilitas memiliki nilai 0,713.

IPAQ menilai aktivitas fisik dalam empat domain, yaitu aktivitas fisik di waktu luang, aktivitas domestik dan berkebun, serta aktivitas terkait pekerjaan, dan transportasi (Dharmansyah and Budiana, 2021). Responden akan melaporkan jumlah hari dan durasi aktivitas intensitas tinggi, aktivitas intensitas sedang, aktivitas intensitas ringan, dan total nilai aktivitas fisik gabungan. Kemudian dalam analisis data IPAQ dan untuk menentukan intensitas aktivitas fisik, semua nilai dinyatakan dalam MET-menit/minggu. MET merupakan rasio tingkat metabolisme kerja rata-rata seseorang terhadap tingkat metabolisme istirahat. Satu MET didefinisikan sebagai besarnya energi duduk diam dan setara dengan 1 kkal/kg/jam. Ketika menghitung pengeluaran energi keseluruhan menggunakan data IPAQ, 3.3 METs untuk berjalan, 4 METs untuk aktivitas intensitas sedang (moderate) dan 8 METs untuk aktivitas intensitas berat (vigorous) (Widiyatmoko and Hadi, 2018). Berikut nilai-nilai yang digunakan untuk analisis data IPAQ (IPAQ, 2002; Widiyatmoko and Hadi, 2018):

- a. $Walking\ MET = 3.3 \times Walking\ Minute \times Walking\ Days$
- b. $Moderate\ MET = 4.0 \times Walking\ Minute \times Walking\ Days$
- c. $Vigorous\ MET = 8.0 \times Walking\ Minute \times Walking\ Days$
- d. $Total\ Physical\ Activity\ MET = Sum\ of\ walking + Moderate + Vigorous\ MET\ minutes/week\ scores.$

Total dari aktivitas fisik yang telah didapatkan kemudian disesuaikan dengan kategori berikut (Forde, 2018):

a. Ringan

Merupakan level paling rendah dari aktivitas fisik, individu yang termasuk dalam kategori ini yaitu apabila tidak memenuhi kriteria pada kategori aktivitas fisik sedang dan berat.

b. Sedang

Termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang apabila individu memenuhi salah satu kriteria dibawah ini:

- 1) Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas berat minimal 30 menit selama 3 hari atau lebih.
- 2) Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 5 hari dan atau berjalan minimal 30 menit setiap hari.
- 3) Melakukan kombinasi aktivitas berjalan, aktivitas fisik intensitas sedang atau berat selama 5 hari atau lebih dengan total aktivitas fisik minimal 600 MET-menit/minggu.

c. Berat

Termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang berat apabila memenuhi kriteria berikut:

- 1) Melakukan aktivitas fisik intensitas berat selama 3 hari dengan total nilai aktivitas fisik minimal 1500 MET-menit/minggu.
- 2) Atau melakukan kombinasi aktivitas fisik berjalan, aktivitas fisik intensitas sedang atau berat selama 7 hari dengan total nilai aktivitas fisik minimal 3000 MET-menit/minggu.

2.3 Tinjauan Umum Dismenore

2.3.1 Definisi Dismenore

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat haid, menyerupai kram di abdomen bagian bawah. Dismenore berarti nyeri hebat saat haid yang menyebabkan pasien datang untuk berobat atau sengaja mengkonsumsi obat analgesic (Haqiqi, 2019). Dismenore merupakan salah satu penyebab nyeri pelvis akut yang bersifat siklik Ini berarti seseorang yang mengalami dismenore akan mengalami nyeri pelvis akut yang bergantung pada siklus menstruasinya (Hutahaean, 2019).

Dismenore merupakan kram hebat di bagian abdomen bawah sesaat sebelum atau selama menstruasi. Dismenore cenderung terjadi pada wanita yang memiliki keluarga dengan dismenore. Kejadian dismenore sedikit ditemukan pada wanita yang sudah memiliki anak atau mengkonsumsi pil KB. Di sisi lain, dismenore juga lebih sering terjadi pada wanita yang melakukan olahraga yang berat (Dewi, Sandayanti and Sani, 2021).

Dismenore menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Tiana, 2022). Dismenore biasanya dimulai saat 6-12 bulan setelah menarche. Nyeri saat haid ini biasanya mulai dialami saat umur 15 - 17 tahun, mencapai puncaknya pada umur 20 - 24 tahun, dan akan mulai berkurang setelahnya. Perempuan dengan dismenore akan mengalami kontraksi dari ligamen di abdomen (Fahmiah, Huzaimah and Hannan, 2022).

2.3.2 Klasifikasi Dismenore

1. Dismenore primer (Spasmodik)

Dismenore primer adalah nyeri haid yang timbul akibat kontraksi berlebihan dari miometrium tanpa adanya kelainan pada panggul (Tristiana, 2017). Dismenore primer terjadi hanya pada siklus ovulatori. Insiden dismenore primer yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari sebesar 15 – 20% (Lestarina and Amanda, 2021). Peningkatan kadar prostaglandin dari fase proliferasi ke fase sekresi akan menstimulasi kontraksi uterus, biasanya terjadi pada 48 jam pertama. Prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium akan menyebabkan terjadinya iskemia sehingga pasien akan merasa nyeri. Prostaglandin yang masuk ke sistemik dapat menyebabkan mual, muntah, bahkan diare serta nyeri kepala (Lestarina and Amanda, 2021). Dismenore primer biasanya terjadi pada remaja perempuan dan muncul dalam dua tahun menarche (Fahmiah, Huzaimah and Hannan, 2022).

2. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disertai dengan adanya kelainan pada panggul, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis uteri, dan lain-lain (Tiana, 2022). Biasanya pasien berusia sekitar 30 tahun, sudah pernah melahirkan (*parous*), dan tidak berhubungan dengan status social (Safriana and Sitaresmi, 2022).

2.3.3 Etiologi Dismenore

Pada dismenore primer, mekanisme inisiasi nyeri sulit ditetapkan, namun beberapa yang sering berhubungan adalah usia remaja, terbatas pada siklus ovulasi, kontraksi uterus yang tidak ritmis, dan hipoksia uterus (Haqiqi, 2019)..

Sedangkan etiologi nyeri pada pasien dengan dismenore sekunder adalah ketegangan pada jaringan pelvis akibat kongesti pelvis pre-menstruasi atau adanya peningkatan vaskularisasi pada pelvis. Penyebab umum dismenore sekunder adalah stenosis serviks, infeksi kronis pada pelvis, endometriosis pelvis, adhesi pelvis, adenomiosis, fibroid uteri, polip endometrium, penggunaan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR), dan kongesti pelvis serta obstruksi akibat malformasi duktus Mulleri (Hutahaean, 2019).

2.3.4 Faktor Risiko Dismenore Primer

1. Usia

Dismenore primer umumnya terjadi pada usia 15 – 30 tahun. Umumnya terjadi pada usia 15 – 25 tahun dan mulai berkurang hingga hilang pada usia 20 – 30 tahun. Semakin tua umur seseorang, ia telah sering mengalami menstruasi dan akan semakin lebar serviks uterusnya sehingga sekresi prostaglandin akan menurun. Dalam proses penuaan juga akan terjadi penurunan fungsi saraf pada uterus.

2. Usia menarcho

Menarcho pada usia lebih awal dapat menjadi faktor risiko dismenore primer karena belum siapnya organ reproduksi untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan serviks uteri.

3. Lama menstruasi

Semakin lama menstruasi, maka akan semakin sering uterus berkontraksi. Hal ini dapat menyebabkan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan sehingga akan timbul rasa nyeri. Di sisi lain, kontraksi uterus yang terus-menerus akan menyebabkan pasokan darah ke uterus terhenti sementara sehingga menyebabkan iskemia dan menimbulkan nyeri.

4. Status gizi

Perempuan dengan status gizi *overweight*/ obesitas dapat berisiko mengalami dismenore primer. Hal ini terjadi karena banyaknya jaringan lemak di dalam

tubuh sehingga dapat mendesak pembuluh darah, termasuk pembuluh darah dalam organ reproduksi. Proses ini mengakibatkan aliran darah saat menstruasi terganggu.

5. Riwayat keluarga

Riwayat keluarga memiliki pengaruh dalam kejadian dismenore primer. Dua dari tiga perempuan yang mengalami dismenore primer memiliki riwayat keluarga dengan dismenore primer.

6. Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada penelitian yang dilakukan oleh Adinda dkk Tahun 2022 merupakan faktor paling dominan yang berhubungan dengan dismenore. Responden yang beraktivitas fisik rendah berisiko 8,8 kali menderita dismenore dibanding responden yang beraktivitas fisik sedang maupun tinggi. Hal ini karena menurunnya sirkulasi darah dan oksigen sehingga aliran darah dan oksigen yang menuju uterus tidak lancar dan menyebabkan rasa nyeri. Kurang berolahraga juga akan menurunkan produksi endorfin otak sehingga stress akan meningkat. Hal ini juga dapat menyebabkan terjadi dismenore primer secara tidak langsung.

2.3.5 Patofisiologi Dismenore

Terdapat beberapa faktor dan jalur untuk menyebabkan terjadinya dismenore primer, yaitu:

1. Faktor psikosomatis

Pada usia remaja, peranan faktor psikosomatis sangat berkaitan erat, seperti ketegangan dan kecemasan. Hal ini akan menurunkan ambang nyeri sehingga menyebabkan mudahnya para remaja mengalami nyeri saat menstruasi pada perangsangan yang minimal (Dewi, Sandayanti and Sani, 2021).

2. Abnormalitas anatomi dan fisiologi miometrium

Pada dismenore primer, ditemukan perbedaan struktur dan fungsi lapisan luar dan lapisan subendometrium pada miometrium. Hal ini akan menyebabkan hiperaktivitas miometrium. Pada wanita dengan endometriosis dan adenomiosis, ditemukan adanya perubahan pada lapisan subendometrium (*junctional zone*) yang menyebabkan timbulnya gerakan hiperperistaltik. Dapat juga terjadi *junctional zone hyperplasia*, yaitu penebalan dan hiperplasia otot

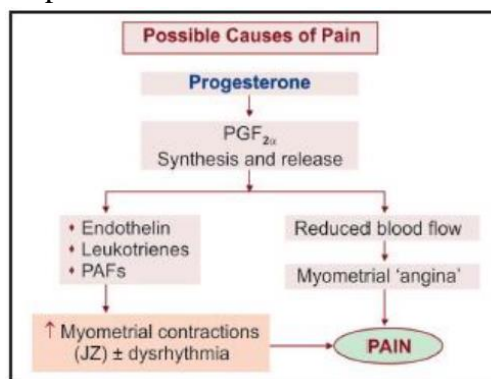
polos disertai penurunan vaskularisasi. Mekanisme penting pada dismenore primer yang harus diingat adalah disperistaltis dan hiperaktivitas *junctional zone uterus* (Shafa, Triana and Haniyah, 2021).

3. Ketidakseimbangan kontrol saraf otonom miometrium

Aktivitas yang berlebihan dari saraf simpatis menyebabkan hipertonisitas miometrium (Salamah, 2019). Selama kontraksi miometrium, terjadi reduksi aliran darah ke endometrium yang akan menyebabkan iskemia sehingga akan timbul rasa nyeri (Hanum, 2020).

4. Peran prostaglandin

Siklus ovulasi yang terjadi di bawah pengaruh progesteron akan menyebabkan sintesis prostaglandin (PGF_{2α}, PGE₂). PGF_{2α} merupakan vasokonstriktor kuat yang menyebabkan iskemia pada miometrium.



Gambar 2. 1 Penyebab Nyeri pada Dismenore
Sumber: (Tristiana, 2017)

Peningkatan produksi prostaglandin atau peningkatan sensitivitas miometrium untuk memproduksi prostaglandin secara normal menyebabkan peningkatan kontraksi miometrium dengan atau tanpa adanya disritmia (Misliani, Mahdalena and Syamsul, 2019). Prostanoid juga dapat merangsang serabut saraf nyeri pada uterus secara langsung (Widhawati et al., 2019).

5. Endotelin

Endotelin menyebabkan kontraksi otot polos miometrium, khususnya di *junctional zone*. Endotelin dapat menginduksi PGF_{2α}. Iskemia miometrium yang lokal diakibatkan karena adanya endotelin dan diperburuk oleh adanya PGF_{2α} yang menyebabkan disperistaltis dan hiperaktivitas uterus (Pangestu and Fatmarizka, 2022).

6. Platelet Activating Factor (PAF)

Konsentrasi PAF dan leukotrien yang tinggi akan menyebabkan vasokonstriksi dan menstimulasi kontraksi miometrium (Pangestu and Fatmarizka, 2022).

2.3.6 Derajat Dismenore

Dismenore dibagi menjadi 3 derajat, yaitu:

1. Dismenore ringan

Dismenore berlangsung hanya beberapa saat. Penderita dapat melanjutkan kegiatan seperti biasanya.

2. Dismenore sedang

Penderita dismenore sedang dapat menjalani kegiatan seperti biasanya dengan terlebih dahulu mengkonsumsi analgesik.

3. Dismenore berat

Penderita dismenore berat biasanya mengalami gejala sistemik yang cukup hebat dan memerlukan istirahat untuk beberapa hari (Safriana and Sitaresmi, 2022).

2.3.7 Pengukuran terhadap Dismenore

Intensitas nyeri dapat diukur dengan menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*, *Verbal Rating Scale (VRS)*, *Visual Analog Scale (VAS)* dan *Faces Rating Scale (FRS)*. *Visual Analog Scale* telah digunakan sangat luas dalam beberapa dasawarsa dalam penelitian terkait dengan nyeri dengan hasil yang handal, valid dan konsisten. *VAS* adalah suatu instrumen yang digunakan untuk menilai intensitas nyeri dengan menggunakan sebuah tabel garis 10 cm dengan pembacaan skala 0-100 mm (Aras, 2019).

Tabel 2. 2 Penilaian Skala VAS

Nilai Skala VAS	Interpretasi
0 – 29 mm	Tidak nyeri
30 mm – 49 mm	Sedikit nyeri
50 mm – 69 mm	Nyeri
70 mm – 89 mm	Nyeri berat
90 mm – 100 mm	Nyeri sangat berat

Sumber: (Aras, 2019)

2.4 Tinjauan Antara Konsentrasi Belajar dengan Dismenore

Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung. Konsentrasi bagi setiap orang merupakan suatu proses pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Artinya pekerjaan atau tindakan yang kita lakukan dilakukan secara sungguh-sungguh dengan cara memusatkan seluruh panca indra, penciuman, pengelihatn, pendengaran dan pikiran kita.

Aktivitas akademik merupakan segala kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam dan atau di luar ruang kuliah, studio, dan atau laboratorium, pengerjaan tugas, evaluasi, dan kegiatan administrasi yang menyertai. Atau dengan kata lain aktivitas akademik meliputi segala kegiatan perkuliahan. Sedangkan aktivitas non akademik ialah segala kegiatan yang berhubungan dengan pengembangan bakat baik di bidang sosial, seni atau olahraga. Kegiatan non akademik meliputi kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi. Padatnya kegiatan perkuliahan dan kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi di kalangan mahasiswi bisa menjadi salah satu penyebab stres.

Tinggi rendahnya konsentrasi mahasiswi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satu faktor yang dapat mendukung konsentrasi belajar yaitu faktor internal. Faktor ini dapat dilihat dari kondisi atau keadaan jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh, seperti kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit serius, kondisi badan diatas normal, cukup tidur dan istirahat, cukup makan dan minum dengan makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi, serta seluruh panca indera berfungsi dengan baik, dan tidak mengalami gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu.

Aktivitas pembelajaran dapat terganggu, kurang bersemangat, dan konsentrasi mengalami penurunan dikarenakan seseorang mengalami nyeri haid (dismenore) sehingga materi yang disampaikan saat pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik (Dewi, Sandayanti and Sani, 2021).

2.5 Tinjauan Antara Aktivitas Fisik dengan Dismenore

Faktor lain yang mempengaruhi dismenore adalah aktivitas fisik, stres dan alergi (Andriani, 2015). Olahraga rutin dapat menstimulasi pelepasan opiate endogen, beta endorpin, yang dapat mengurangi efek dari dysphoric moods dan

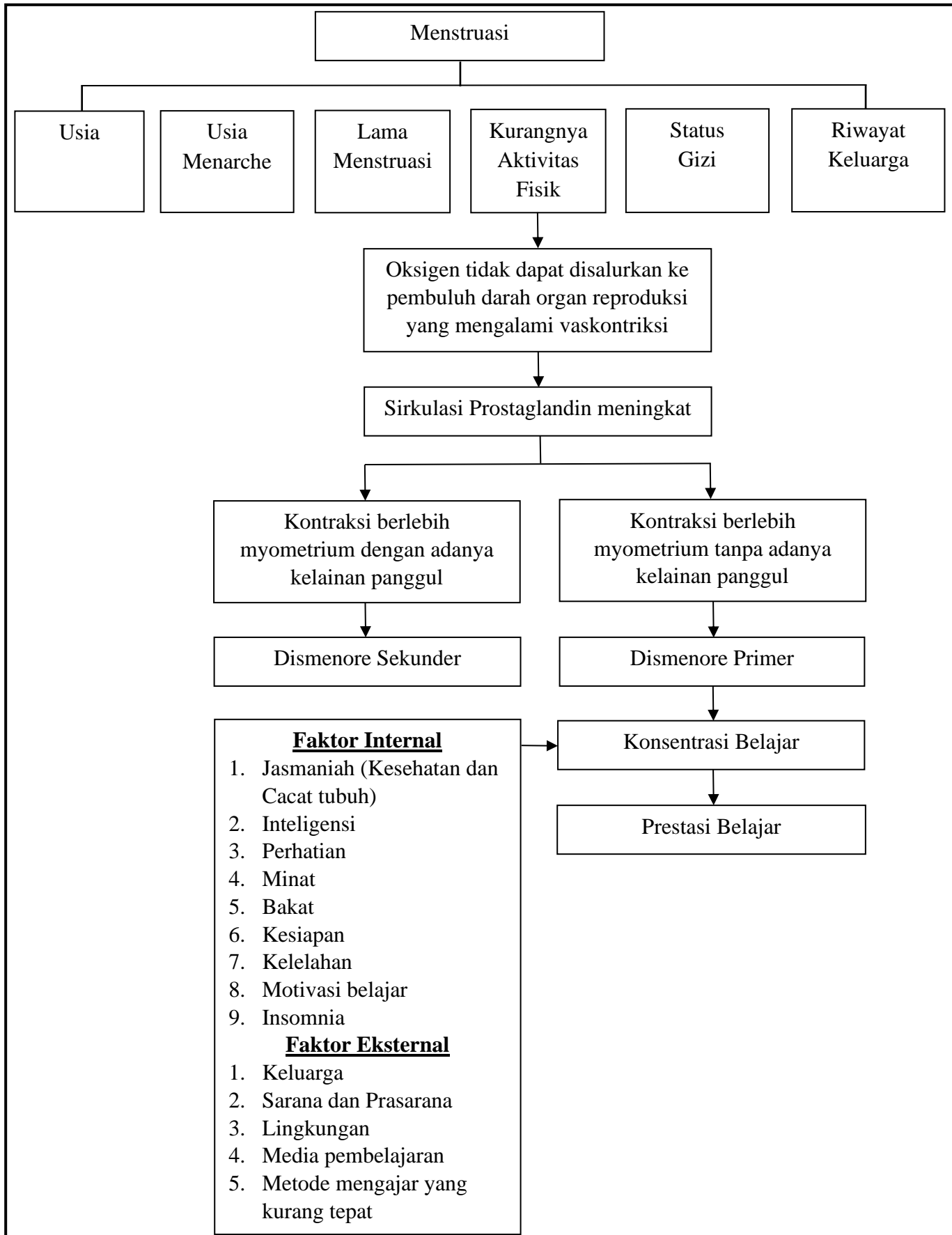
stres dan fungsinya sebagai pereda nyeri yang tidak spesifik (Adinda Aprilia, Noor Prastia and Saputra Nasution, 2022).

Aktivitas fisik pada penelitian yang dilakukan oleh Adinda dkk Tahun 2022 merupakan faktor paling dominan yang berhubungan dengan dismenore. Responden yang beraktivitas fisik rendah berisiko 8,8 kali menderita dismenore dibanding responden yang beraktivitas fisik sedang maupun tinggi. Hasil penelitian ini seirama dengan berbagai penelitian eksperimen aktivitas fisik dengan nyeri haid yang menyatakan bahwa aktivitas fisik efektif meredakan nyeri. Penelitian Mahvash et al. menyatakan bahwa aktivitas fisik signifikan menurunkan intensitas nyeri. Begitu juga penelitian Koushkie Jahromi et al menyatakan olahraga *fitness* berhubungan signifikan terhadap dismenore.

Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Lestari, Citrawati and Hardini, 2018). Hal ini disebabkan karena pada saat melakukan olahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorpin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Peningkatan kadar endorpin dalam tubuh mengakibatkan terjadinya stabilitas kadar hormonal yang berdampak terhadap aktivitas kelenjar hipotalamus dan pituitari selaku kelenjar endokrin yang berpengaruh terhadap pengeluaran hormon selama siklus menstruasi (Resmiati, 2020).

Selain itu, pengaruh aktivitas fisik juga terlihat pada perbaikan sirkulasi oksigen pada otot yang dapat mempengaruhi kelancaran metabolisme. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesteron. (Lestari, Citrawati and Hardini, 2018).

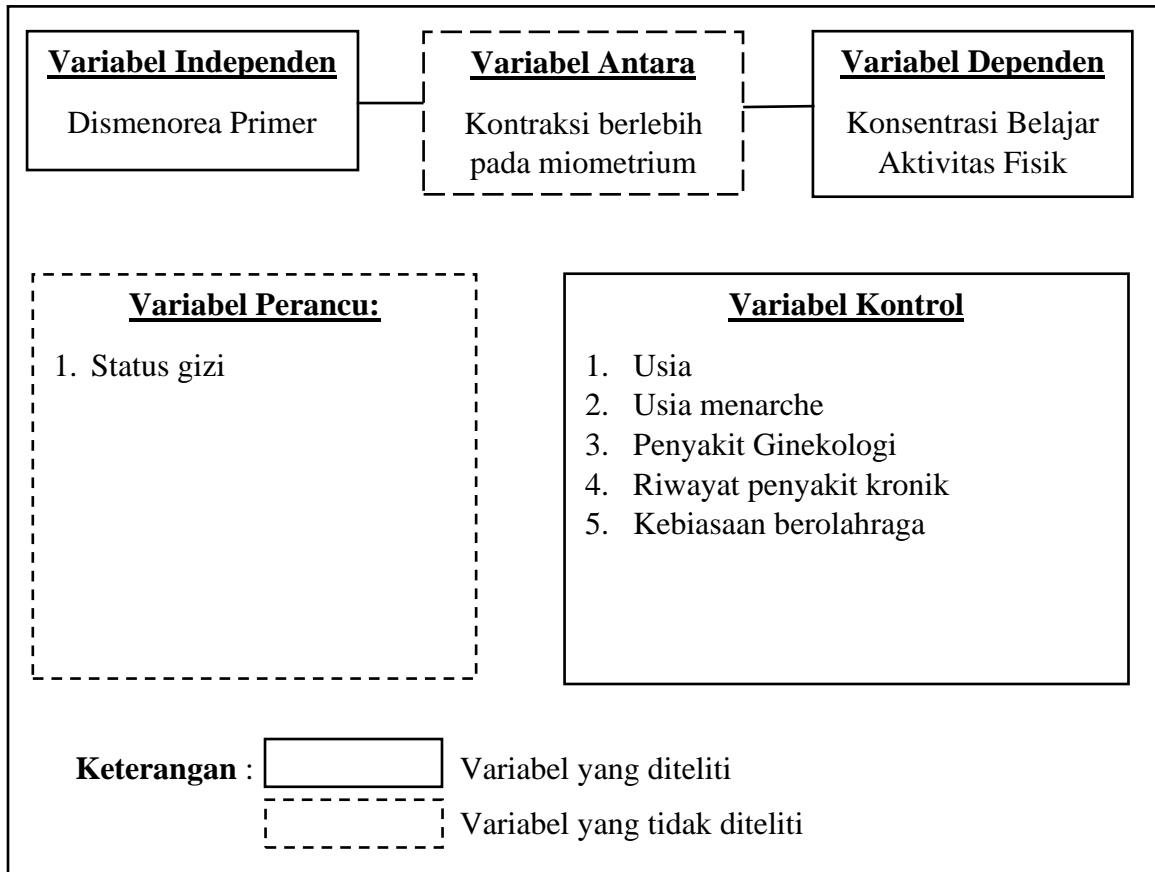
2.4. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

BAB III
KERANGKA DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

3.2. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka konsep yang telah dikembangkan, maka dapat diajukan hipotesis pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dismenorea pada mahasiswi fakultas keperawatan Universitas Hasanuddin.