

PENGARUH SAAT MENSTRUASI TERHADAP MOTIVASI MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK

Iffi Nur Hasniawati*, Endang Sri Wahjuni

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ilfhasniawati16060464079@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani seringkali memerlukan banyak aktivitas fisik. Pendidikan jasmani di sekolah berperan aktif dalam meningkatkan kebugaran peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang banyak digemari oleh peserta didik karena melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan sehingga dapat memotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Namun ada beberapa peserta didik terutama perempuan yang tidak mengikuti pembelajaran tersebut karena menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pengaruh menstruasi terhadap pembelajaran olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *review literatur* dengan menggunakan 10 jurnal sebagai data yang di *review* yang terbit pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2020 dengan mencari di *Google Scholar* dan situs web DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, *Academia.edu*. Menstruasi sangat mempengaruhi aktivitas fisik serta motivasi peserta didik, karena seringkali peserta didik mengalami menstruasi disertai dengan nyeri yang dirasakan pada bagian perut, sehingga membuat peserta didik merasa tidak nyaman. Hal tersebut memberikan efek buruk bagi peserta didik yang mengalami menstruasi, dengan adanya peristiwa tersebut menjadikan peserta didik tidak dapat mengikuti pembelajaran dan dapat berakibat ketertinggalan materi tersebut. Dapat disimpulkan bahwa menstruasi dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK yang disebabkan karena beberapa faktor yaitu nyeri menstruasi, perasaan tidak nyaman, dan khawatir terjadinya bocor ketika banyak melakukan aktivitas gerak.

Kata Kunci: menstruasi; motivasi; pendidikan jasmani

Abstract

Physical education often requires a lot of physical activity. Physical education in schools plays an active role in improving the fitness of students. Physical education is one of the subjects favored by students because it involves fun physical activities so that it can motivate to take part in learning. However, there were some students, especially women who did not participate in the learning because of menstruation. This study aims to obtain an overview of the effect of menstruation on learning sports. The method used in this study used a literature review using 10 journals as reviewed data published in 2010 to 2020 by searching on Google Scholar and the DOAJ website (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, *Academia.edu*. Menstruation greatly affects the physical activity and motivation of students, because often students experience menstruation accompanied by pain that is felt in the abdomen, thus making students feel uncomfortable. This has a bad effect for students who experience menstruation, with this event it makes students unable to participate in learning and can result in being left behind in the material. It can be concluded that menstruation can affect the motivation of students in participating in PJOK learning due to several factors, namely menstrual pain, feelings of discomfort, and worry about leaks when doing a lot of movement.

Keywords: menstruation; motivation; physical education

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan interaksi dua arah antara guru dan peserta didik dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran merupakan aktivitas paling utama. Keberhasilan setiap individu bergantung pada keefektifan proses pembelajaran. Proses pembelajaran seringkali terjadi pada lingkungan sekolah dimana seorang guru dan peserta didik menciptakan interaksi guna mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan. Pembelajaran yang berkualitas bergantung pada motivasi peserta didik dan kreativitas pendidik. Peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi akan mendapatkan keberhasilan target belajar. Namun tidak sedikit peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang kurang terutama dalam pembelajaran yang banyak melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu dalam mata pelajaran jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memfasilitasi peserta didik agar memiliki kecukupan aktivitas gerak fisik. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dinilai penting dalam peningkatan *life skill* peserta didik. Guru berperan penting dalam pembelajaran, strategi pembelajaran memiliki peran penting untuk menarik minat peserta didik. Pendidikan jasmani perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena pendidikan jasmani dapat mempengaruhi perkembangan peserta didik (Rosdiani, 2015). Berhasil tidaknya pembelajaran ditentukan oleh proses pembelajaran, kualitas pembelajaran pendidik dan peserta didik (Murphy, et.al., 2014). Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum yang mengajarkan peserta didik tentang aktivitas gerak. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, sosial, mental, dan emosional. *Education is a continuous practice consisting of a deliberately structured learning process that aims to realize goals that are consciously sourced from certain conceptions of goodness* (Sarid, 2018). Pendidikan jasmani tidak hanya menunjukkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berasal dari aktivitas fisik, namun juga sebagai proses pembentukan kualitas pikiran dan tubuh. Pendidikan jasmani berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental. adanya pendidikan jasmani mampu meningkatkan perubahan motivasi pada anak usia muda, sehingga dengan adanya pendidikan jasmani bermanfaat untuk mengeksplorasi perubahan setiap individu serta menciptakan peserta didik termotivasi melakukan aktivitas gerak (Warburton and Spray, 2017). Pemberian pendidikan jasmani di sekolah sangat diperlukan karena dengan adanya kebugaran jasmani peserta didik

memiliki tempat untuk menyempurnakan kepribadian dan kesehatan, sarana pengembangan sikap, dan perilaku jujur, disiplin dan bertanggungjawab (Surahni, 2017). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan nasional yang melibatkan beberapa unsur dari semua aspek pikiran dan tubuh (Junaedi, 2015).

Pendidikan jasmani dinilai penting karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan fisik, meningkatkan pengertian peserta didik dan prinsip serta bagaimana menerapkan dalam praktik. Pendidikan jasmani secara eksplisit bertanggung jawab atas pendidikan kesehatan anak, dalam hal ini guru berperan penting dalam perkembangan kesejahteraan fisik peserta didik (Gray, et.al., 2018). Pendidikan jasmani tercantum dalam kurikulum sebagai serangkaian kelas yang dirancang untuk membimbing peserta didik menuju pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani telah dianggap sebagai bagian penting dari proses pembentukan kepribadian yang dapat berkembang (Alexandr., Sergij., & Olena, 2016). Ranah pendidikan dapat menjadi peran untuk meningkatkan pertumbuhan perilaku hidup yang lebih sehat. Pendidikan jasmani dapat menjadi alat alternatif bagi anak-anak dan remaja untuk meningkatkan aktivitas gerak serta melakukan banyak aktivitas fisik untuk menunjang peningkatan tugas gerak. Dalam hal tersebut guru berperan penting dalam menunjang perkembangan dan peningkatan peserta didik dalam pembelajaran olahraga secara tidak langsung. Guru seringkali dihadapkan pada situasi dimana harus menentukan model pembelajaran yang sesuai dengan berbagai macam karakter peserta didik yang berbeda-beda agar dalam proses pembelajaran peserta didik merasa senang dan tidak terdapat unsur paksaan dalam melakukannya dan secara tidak sadar akan dengan mudah peserta didik untuk menerima materi yang diberikan melalui pendekatan model pembelajaran yang diberikan tersebut (Wibowo, 2017).

Olahraga menjadi kebutuhan hidup yang berguna untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Islamiati, dkk., 2019). Hanya dengan meluangkan waktu setidaknya 10-15 menit setiap harinya untuk melakukan olahraga akan menjadikan tubuh lebih *fresh*, dapat mengurangi stres dan dapat menimbulkan pikiran jernih serta mental yang lebih sehat. Pendidikan jasmani berpartisipasi dalam pengembangan kebugaran peserta didik. Banyak peserta didik yang memiliki motivasi yang kurang terhadap mata pelajaran tersebut, kebanyakan dari peserta didik perempuan, dengan alasan cuaca yang panas, tidak suka olahraga, ataupun faktor lain seperti menstruasi. Hal tersebut sering dijadikan alasan peserta didik menjadi malas bergerak terutama pada peserta didik perempuan yang mengalami menstruasi. Setiap perempuan pasti

mempunyai riwayat menstruasi yang berbeda-beda, sebagian perempuan mengalami menstruasi tanpa gejala dan tidak sedikit dari mereka yang mengalami menstruasi disertai keluhan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman serta berdampak pada gangguan aktivitas seseorang yang mengalami tersebut. Siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dan kondisi tertentu seperti obat-obatan dan stres (Sari, 2015). Menstruasi merupakan salah satu ciri pubertas yang dialami oleh perempuan yang ditandai keluarnya darah dari vagina setiap satu bulan sekali. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja mulai dari 12 tahun dan pada masa tersebut muncul perubahan salah satunya yaitu menstruasi. Awal menstruasi terjadi pada umur 12-14 tahun (Charu, et.al., 2012). Menstruasi merupakan peristiwa yang dialami perempuan sebagai tanda bahwa seseorang mengalami pubertas. Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi pada perempuan setiap satu bulan sekali selama masa subur kecuali pada saat hamil (Wianti & Pratiwi, 2018). Umumnya siklus menstruasi yaitu 28 hari dengan durasi 4-7 hari. Seringkali seseorang mengalami beberapa tanda yang muncul sebelum maupun ketika menstruasi yaitu perut terasa tidak nyaman, nyeri pada perut, kram perut, seluruh badan terasa sakit, munculnya jerawat, nyeri pada payudara, nyeri pada punggung maupun pinggang, suasana hati yang mudah berubah, keputihan, bahkan banyak dari mereka yang merasa lemas sampai sakit kepala karena perubahan kondisi setiap mengalami datang bulan atau menstruasi. Bagi remaja perempuan menstruasi bukan menunjukkan kedewasaan namun menunjukkan kematangan organ reproduksinya. Ketika menstruasi sering kali seseorang mengalami nyeri atau biasa disebut dengan *dysmenorhea*.

Dysmenorhea merupakan nyeri yang terjadi ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, dari fisik yang kurang gerak dan bisa juga dipicu oleh pikiran yang stres. Nyeri tersebut sering muncul sebelum dan selama menstruasi berlangsung. Dalam keadaan tersebut seringkali seseorang merasa tidak nyaman bahkan sampai tidak bisa melakukan kegiatan karena nyeri yang dialami ketika menstruasi, sehingga hal tersebut mengganggu aktivitas seseorang serta motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu. Banyak peserta didik perempuan yang beranggapan bahwa menstruasi menjadi halangan untuk beraktivitas olahraga. Karena selama masa menstruasi seringkali menimbulkan rasa nyeri, sakit pada bagian perut, lemas, pusing dan tidak nyaman. Dengan begitu peserta didik perempuan secara tidak langsung akan mengalami keterbatasan dalam melakukan gerak. Sehingga aktivitas gerak peserta didik dalam melakukan olahraga tidak bebas yang dapat

menyebabkan turunnya motivasi dan minat peserta didik dalam mengikuti olahraga.

Motivasi merupakan dorongan atau minat yang begitu besar yang ada dalam diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi sangat penting dimiliki setiap individu, dengan adanya motivasi seseorang memiliki semangat dan tujuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan (Sutirna, 2013). Apabila seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka hal tersebut akan memberikan dampak yang positif bagi setiap individu dalam melakukan sesuatu. Oleh sebab itu setiap individu membutuhkan motivasi untuk dirinya agar dapat melakukan kegiatan dengan tidak mudah putus asa. Motivasi yang dimiliki setiap individu berbeda-beda, seringkali peserta didik merasa bosan dengan apa yang diberikan, meskipun menurut peserta didik lainnya merode yang diberikan tidak membosankan. Tidak sedikit sekolah menengah kejuruan yang sebagian besar peserta didiknya mayoritas perempuan. Pada dasarnya perempuan pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan karena mengalami menstruasi dengan efek nyeri yang dialami setiap perempuan.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode *review literatur*. Peneliti melakukan studi *literature* terhadap jurnal-jurnal penelitian yang sudah pernah ada untuk menjawab pertanyaan penelitian yang direview sesuai dengan permasalahan. *Review literatur* merupakan salah satu metode penelitian yang menggunakan kajian pustaka melalui berbagai penelitian, jurnal maupun buku-buku yang akan diinterpretasikan dalam sebuah pernyataan untuk menjawab permasalahan yang terjadi. Penulisan menggunakan metode artikel review dilakukan menggunakan lima tahapan yang berupa 5M, yaitu: (1) memahami pokok-pokok pembahasan yang berkaitan dengan tujuan pembuatan artikel; (2) mengidentifikasi sumber-sumber yang direview; (3) menganalisis dan mengasosiasikan hasil yang telah direview; (4) menyusun kalimat-kalimat dari hasil review; (5) mengoreksi susunan kalimat. Sumber artikel yang digunakan merupakan artikel yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh penulis, yaitu artikel yang terbit pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2020 dengan mencari di *Google Scholar* dan situs web DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, *Academia.edu*. Pencarian dilakukan dengan memasukkan kata kunci atau *keyword* yang berhubungan dengan artikel yang akan di *review*, adapun kata kunci

yang dimasukkan untuk mencari jurnal yaitu motivasi, minat, menstruasi, pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Studi Karakteristik

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/ Populasi	Hasil
Prahastini, N. (2014)	Pengaruh Menstruasi Terhadap Minat Siswa Putri Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putri Kelas X Sma Negeri 1 Bangil)	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap minat siswa putri dalam pembelajaran PJOK	Jenis penelitian yang digunakan yang digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 1 bangil yang berjumlah 10 siswi.	Terdapat 10 responden yang masing-masing mengalami gangguan emosional ketika sedang menstruasi, sehingga dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Timbulnya rasa sakit, perasaan tidak nyaman, was-was dan khawatir karena takut akan terjadinya bocor, sehingga hal tersebut menyebabkan peserta didik enggan untuk mengikuti pembelajaran yang banyak melakukan aktivitas fisik.
Kasih, I., & Khairiah, R. (2018)	Dampak psikologis Siswa Putri Saat Mengalami Menstruasi Dalam Proses Belajar Pendidikan Jasmani Sma Negeri 3 Medan	Bertujuan untuk mengetahui psikologis saat menstruasi yang dialami siswa putri dalam proses belajar pendidikan jasmani	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan melalui angket tertutup. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putri kelas X SMA Negeri 3 Medan	Hasil penelitian dari 85 sampel terdiri dari 2 indikator yang disusun berdasarkan teori menunjukkan bahwa hasil analisis data berdasarkan kematangan mental siswa putri (67,54%) pada kategori tinggi, dan emosi siswa putri (53,48%) pada kategori normal. Dengan demikian dampak psikologi siswa putri saat mengalami menstruasi dalam proses belajar pendidikan jasmani dalam kategori cukup.
Oktaviani, F. (2018)	Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Lampung Tahun 2018.	Bertujuan untuk mengembangkan lebih luas dampak dari menstruasi terhadap berbagai aspek yang muncul pada penampilan atlet pelajar putri	Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi	Bagi atlet PPLP mengalami keluhan dari segi fisik pada atlet yunior yaitu pada nyeri bagian perut, payudara, selangkangan dan kaki, serta terasa pegal-pegal. Sedangkan bagi atlet senior tidak dirasakan keluhannya. Sehingga pada atlet yunior dari segi psikologi cenderung merasakan malas, mudah tersinggung, mudah marah, perasaan yang tidak stabil, cemas dan tertekan.
Islamiati, D., Mentara, H., & Marhadi, M. (2019).	Hubungan Dismenore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Perempuan Di Smp Negeri 1 Banawa Tengah	Bertujuan untuk mengetahui hubungan <i>dismenore</i> primer terhadap aktivitas olahraga remaja perempuan	Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian survei. Dengan populasi yang digunakan yaitu remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Banawa Tengah yang berjumlah 144 orang.	Berdasarkan hasil uji data menunjukkan adanya hubungan <i>dismenore primer</i> terhadap aktivitas olahraga remaja putri dilihat dari hasil uji analisis yang menunjukkan nilai sebesar $0,00 < 0,05$.

Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2018).	Hubungan nyeri haid (dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar pada remaja putri mts muhammadiyah 2 malang	Bertujuan untuk mengetahui hubungan nyeri haid dengan aktivitas belajar pada remaja putri.	Desain penelitian menggunakan desain <i>korelasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi dalam penelitian sebanyak 30 remaja putri.	Berdasarkan hasil penelitian untuk mengurangi rasa nyeri haid berat dengan mengonsumsi minuman penurun nyeri haid, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, kompres dengan air hangat, memperbanyak mengonsumsi buah dan sayuran. Dengan begitu nyeri haid akan sedikit berkurang, sehingga peserta didik dapat beraktivitas seperti biasanya.
Lestari, N. (2013)	Pengaruh dismenorea pada remaja	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>dysmenorea</i> pada remaja putri	Metode yang digunakan yaitu metode <i>review literatur</i> dari beberapa jurnal untuk menjawab permasalahan yang terjadi.	Terdapat sekitar 70% - 90% kasus nyeri menstruasi dapat berakibat buruk terhadap konflik emosional, perasaan dan kegelisahan. Nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas belajar peserta didik, menurunnya konsentrasi sehingga peserta didik tidak dapat menerima materi secara maksimal.
Nadliroh, U. (2013).	Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.	Bertujuan untuk mengetahui kecemasan remaja putri dalam menghadapi nyeri haid pada siswi kelas VII di SMPN 1 Mojokerto.	Desain penelitian yang digunakan yaitu menggunakan jenis deskripsi. Populasi yang digunakan yaitu menggunakan seluruh siswi kelas VII yang sudah haid sebanyak 85 orang.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden remaja putri 68,8% dengan kategori tingkat kecemasan ringan.
Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016).	Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja	Bertujuan untuk mengetahui <i>dysmenorea primer</i> dan faktor risiko <i>dysmenore primer</i> pada remaja	Metode yang digunakan yaitu dengan menggunakan <i>review literature</i>	Terdapat beberapa faktor risiko terjadinya dismenore pada remaja yang dapat meningkatkan kejadian dismenore primer atau keluhan nyeri saat haid.
Hapsari, V. D., & Purwati, Y. (2011)	Pengaruh Senam Dysmenorhea terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Perempuan Kelas XI Usia 16-18 Tahun di SMAN 1 Barat Magetan	Untuk mengetahui pengaruh senam <i>dysmenorehea</i> terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI	Jenis penelitian menggunakan eksperimen semu dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . Populasi yang digunakan yaitu 72 remaja putri dengan jumlah sampel 24 remaja putri	Terdapat pengaruh yang signifikan senam <i>dysmenorehea</i> terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas XI. Dengan begitu peserta didik tidak akan mengalami nyeri haid ketika melakukan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik.
Priscilla, V., & Ningrum, D. C. R. (2012)	Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang.	Untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang.	Penelitian ini menggunakan desain <i>Quasi Eksperimen</i> . Sampel sebanyak 32 orang remaja yang dibagi dua pada masing-masing perlakuan dengan waktu	Pada penelitian ini menunjukkan hasil tidak terdapat perbedaan bermakna penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja yang diberi teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat. Menurut hasil penelitian tersebut remaja lebih

			pelaksanaan 20 menit.	disarankan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat sebagai salah satu cara alternatif untuk menurunkan nyeri menstruasi.
--	--	--	-----------------------	--

Motivasi merupakan suatu usaha, dorongan atau minat yang muncul dari dalam diri untuk mengikuti atau melakukan sesuatu. Motivasi diartikan sebagai usaha yang menyebabkan seseorang tergerak melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Syarif, 2012). Motivasi diartikan sebagai dorongan yang membuat seseorang melakukan tindakan (Kurniawan & Hariyoko, 2020). Motivasi mendukung peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran. Motivasi merupakan proses pemberian semangat belajar dan ketekunan perilaku. Yang artinya perilaku termotivasi merupakan perilaku yang penuh semangat dan energi untuk mengikuti pembelajaran tanpa adanya rasa paksaan (Asvio., Arpinus., & Suharmon, 2017). Motivasi memiliki peran penting terutama dalam proses pembelajaran, apabila peserta didik memiliki motivasi yang tinggi dalam proses pembelajaran maka akan memperoleh hasil yang maksimal. Begitupun sebaliknya, apabila peserta didik memiliki motivasi rendah maka akan berpengaruh pada hasil yang diperoleh. Dalam motivasi terdapat dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Syarif, 2012).

Motivasi dibutuhkan dalam kelangsungan hidup seseorang, apapun yang dilakukan dengan landasan motivasi yang tinggi, maka seseorang akan melakukan dengan sepenuh hati. Motivasi dalam pendidikan jasmani merupakan waktu yang dibutuhkan dalam melakukan keterampilan untuk mencapai tujuan dalam melakukan aktivitas gerak (Ryan & Poirier, 2012). Di lingkungan sekolah guru berperan penting dalam menumbuhkan motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, oleh karena itu guru diharuskan dapat memberikan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif, sehingga peserta didik tertarik dan termotivasi untuk mengikuti mata pelajaran dengan senang dan tidak ada perasaan paksaan dalam mengikutinya. Motivasi menjadi aspek penting dalam proses pembelajaran, apabila peserta didik tidak memiliki motivasi yang kuat maka peserta didik tersebut tidak akan berusaha keras dalam melakukan pembelajaran. Namun apabila peserta didik memiliki motivasi yang tinggi maka peserta didik akan berusaha dengan keras dalam melakukan pembelajaran untuk mencapai hasil yang maksimal. Minat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Karena kegiatan belajar mengajar dapat dikatakan berhasil apabila peserta didik yang bersangkutan memiliki motivasi belajar yang

kuat. Namun dalam hal ini motivasi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama pada faktor kesehatan yang dapat menghambat segala aktivitas. Salah satunya yaitu ketika menstruasi, menstruasi atau datang bulan seringkali dapat menurunkan motivasi seseorang dalam melakukan kegiatan. Karena ketika menstruasi atau datang bulan tidak sedikit seseorang mengeluhkan nyeri yang didapat sebelum maupun selama menstruasi datang. Menstruasi merupakan salah satu tanda peremajaan secara biologi yang merupakan hal fisiologis yang terjadi pada setiap perempuan. Meskipun pada kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah pada saat menstruasi salah satunya yaitu nyeri menstruasi atau disebut dengan *dysmenorhea* (Lestari, 2013). *Dysmenorhea* merupakan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang terkadang disertai dengan sakit pada paha, punggung, sakit kepala hingga mual. Nyeri menstruasi atau yang biasa disebut dengan *dysmenorhea* merupakan masalah ginekologi yang sering terjadi dialami oleh wanita dari berbagai tingkat usia (Wianti & Pratiwi, 2018).

Lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri menstruasi. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian nyeri menstruasi atau *dysmenorhea* yang dialami oleh 30 – 50% perempuan usia reproduksi dan 10-15% kehilangan pekerjaan, gangguan kegiatan belajar, dan mengganggu kegiatan lainnya (Paramita, 2010). Pada anak usia sekolah hal tersebut dapat berdampak pada aktivitas di sekolah yang dapat berakibat menurunnya konsentrasi sampai melakukan absen dari pembelajaran atau bahkan tidak sekolah hanya karena nyeri yang dialami saat menstruasi (Priscilla & Ningrum, 2012). *Dysmenorhea* merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus yang disebabkan adanya jumlah *prostaglandin* F2 yang berlebihan. Hal tersebut akan menimbulkan gejala-gejala yang dapat menghambat aktivitas fisik seseorang (Indika & Sepdanius, 2018). Di Indonesia terdapat sekitar 55% perempuan yang mengalami tidak nyaman ketika menstruasi. Nyeri menstruasi berdampak pada remaja perempuan yang meakukan kegiatan di sekolah. Hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas yang akan dilakukan. Aktivitas seorang peserta didik pada saat menstruasi akan terbatas, apalagi ketika seorang peserta didik memiliki keluhan nyeri menstruasi yang tidak tertahankan maka tidak jarang dari mereka yang memilih untuk tidak mengikuti pembelajaran yang mengharuskan untuk melakukan aktivitas fisik yang banyak bahkan

sampai mereka tidak masuk sekolah hanya karena memiliki keluhan sedemikian rupa (Susanti, dkk., 2018). Apabila seseorang mengalami nyeri menstruasi ringan dan dapat menahannya sakit yang dirasa maka hal tersebut tidak begitu mengganggu aktivitas seseorang sepenuhnya hanya saja motivasi untuk melakukan sesuatu sedikit menurun. Namun apabila seseorang mengalami nyeri menstruasi yang berat hingga terasa sakit pada seluruh bagian tubuh dari pingul, paha, punggung dengan intensitas nyeri yang dialami naik turun secara berulang yang menyebabkan hilangnya nafsu makan, mual, lemas, tidak dapat beraktivitas, kehilangan konsentrasi belajar bahkan hanya bisa berbaring di atas tempat tidur, maka hal tersebut akan berpengaruh pada hasil belajar peserta didik terutama pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang memerlukan praktik langsung dalam memperoleh hasil yang maksimal (Fritz & Speroff, 2012).

Nyeri menstruasi berdampak buruk bagi peserta didik yang mengalami. Ketika peserta didik merasakan nyeri pada skala ringan akan memberikan efek sakit kepala, sembelit dan mual. Jika peserta didik mengalami nyeri dengan skala berat maka akan mengakibatkan seseorang yang mengalami menstruasi harus istirahat total dan hal tersebut akan berdampak pada proses pembelajarannya (Hapsari & Purwati, 2011). Nyeri menstruasi yang dialami peserta didik perempuan menyebabkan penurunan aktivitas belajar. Terjadinya *dysmenorrhea* tidak terlepas dari stimulan hormon prostaglandin, vasopresin, dan leukotrien, yang dapat meningkatkan sensasi rasa nyeri pada otot rahim. Pada saat menstruasi aktivitas belajar akan terbatas sehingga peserta didik tidak dapat mengikuti proses pembelajaran, apabila hal ini terjadi maka akan menyebabkan ketinggalan mata pelajaran, aktivitas akan terganggu, turunnya konsentrasi sehingga materi yang diberikan tidak bisa diterima dengan baik. Keluhan tersebut sering terjadi pada peserta didik perempuan sehingga dapat mengganggu produktivitas sehari-hari. Perempuan pada masa reproduksi mengalami nyeri menstruasi hingga 47-70% dari rata-rata perempuan, 10% dari mereka bahkan sampai terganggu aktivitas sehari-hari tidak dapat melakukan apapun. Kasus yang terjadi pada usia remaja yang mengalami nyeri menstruasi akan berpengaruh pada aktivitas sosial, akademi dan olahraganya (Novayelinda, 2015). Rasa nyeri menstruasi muncul bersamaan dengan awal menstruasi yang berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari sampai mencapai puncak nyeri (Noor., Yasmin., & Di Hanggarawati, 2010). Nyeri menstruasi atau dismenore terdapat dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore termasuk dalam kondisi yang merugikan bagi banyak perempuan yangalaminya. Dismenore

memiliki dampak besar bagi kualitas hidup yang mengakibatkan kerugian dan penurunan produktivitas seseorang. Dismenore mengakibatkan perempuan yangalaminya tidak dapat beraktivitas secara normal. Pada seorang peserta didik sekolah yang mengalami dismenore primer menyebabkan tidak dapat beraktivitas dengan bebas dan menurunnya motivasi belajar dan konsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang dialami setiap menstruasi (Larasati & Alatas, 2016).

Diketahui sejumlah 30-60% remaja perempuan mengalami dismenore, dan 7-15% dari mereka tidak pergi ke sekolah ataupun bekerja (Berkley, 2013). Dismenore yang sering dialami oleh banyak remaja perempuan yaitu kaku atau kram pada bagian perut bawah yang mengakibatkan rasa tidak nyaman sehingga menyebabkan seseorang mudah marah, mudah tersinggung, perut kembung, muncul jerawat, nyeri pada bagian pinggul dan pinggang, lemas bahkan sampai depresi. Hal ini berlangsung selama 2-3 hari setelah awal menstruasi (Dewi & Yuniyanto, 2018). Ketika mengalami menstruasi banyak dari remaja perempuan yang menunjukkan gangguan psikologi seperti merasa ingin marah, depresi, dan sedih. Melalui penelitian parker diketahui 73% dari perempuan yang menstruasi merasa ingin selalu marah dan mudah tersinggung, 65% depresi dan 52% memiliki perasaan sedih (Parker, et.al., 2010). Dalam tingkatan dismenore atau nyeri menstruasi diklasifikasikan dengan kategori ringan, sedang dan berat. Dismenore seringkali membuat perempuan merasa tidak nyaman, sehingga dismenore dikategorikan sebagai masalah psikologi maupun aspek kewanitaan yang tidak terhindarkan. Oleh karena itu menstruasi seringkali menjadi hambatan terutama pada aktivitas belajar peserta didik. Perasaan yang tidak nyaman akibat menstruasi akan mempengaruhi emosional, konflik emosional akan berpengaruh pada keterampilan dan kecakapan. Konsentrasi akan menurun, motivasi belajar akan berkurang yang akan berakibat pada hasil pembelajaran yang diperoleh karena selama pembelajaran peserta didik kurang maksimal mengikutinya sehingga tidak dalam menerima materi dengan baik (Ningsih., Setyowati., & Rahmah, 2013). Banyak remaja perempuan yang kurang memahami bagaimana menangani nyeri pada saat menstruasi, banyak dari mereka yang hanya memberikan minyak kayu putih pada bagian perut yang nyeri, minum obat tanpa panduan dari dokter bahkan hanya dengan tidur. Dismenore primer dipengaruhi oleh usia perempuan. Semakin tua usia perempuan, maka semakin sering mengalami menstruasi dan dismenore primer akan semakin menurun seiring bertambahnya usia (Novayelinda, 2015). Dismenore primer merupakan suatu kondisi yang terjadi pada wanita yang mengalami menstruasi yang menyebabkan kondisi yang

menyakitkan, dapat menurunkan kualitas hidup serta gangguan psikologi (Berkley, 2013).

Ketika pembelajaran olahraga, keterbatasan gerak dapat mempengaruhi motivasi atau minat peserta didik. Seperti anggapan banyak peserta didik yang berpendapat bahwa ketika menstruasi akan menjadikan peserta didik tidak nyaman dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut dapat menurunkan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga (Prahastini, 2014). Sakit saat menstruasi membuat aktivitas peserta didik terbatas dan tidak dapat melakukannya dengan maksimal. Dampak dari dismenore sangat merugikan dan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, termasuk pada wanita yang masih bersekolah atau bekerja. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas dan tidak jarang kejadian tersebut dapat menurunkan motivasi belajar dan tidak dapat konsentrasi yang dapat mengakibatkan peserta didik ketinggalan pelajaran dikarenakan mereka harus tidak masuk sekolah (Ichsani & Sarwinanti, 2017). Menstruasi sangat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam melakukan aktivitas. Tidak stabilnya emosional menjadi salah satu keluhan saat menstruasi. Rasa takut dan was-was ketika menstruasi yang mengakibatkan rasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas yang berlebihan. Rasa takut akan bocor atau tembus sehingga menjadikan kekhawatiran pada peserta didik sehingga menjadikan hilangnya konsentrasi karena terfokus pada rasa takut dan kekhawatiran tersebut dan hilangnya percaya diri karena takut apabila sampai bocor. Hal tersebut membuat peserta didik perempuan timbul perasaan malas akan melakukan aktivitas gerak yang berlebih pada saat pelajaran olahraga (Hapsari & Purwati, 2011). Pendidikan jasmani pada dasarnya memanfaatkan aktivitas fisik sehingga membutuhkan banyak tenaga. Pendidikan jasmani umumnya membuat peserta didik merasa senang karena dapat melakukan aktivitas gerak diluar ruangan sehingga peserta didik lebih berminat dalam melakukan olahraga. Namun ketika peserta didik mengalami menstruasi maka tidak akan merasa senang ketika melakukan kegiatan, bahkan peserta didik akan merasa tidak nyaman untuk melakukan banyak aktivitas gerak. Dengan begitu menstruasi akan mengubah minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga (Prahastini, 2014).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil uraian dari beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa motivasi peserta didik dapat dipengaruhi oleh adanya nyeri menstruasi yang dialami oleh peserta didik, karena dengan demikian peserta didik akan merasa tidak nyaman, khawatir akan terjadinya

kebocoran sehingga peserta didik cenderung malas untuk melakukan banyak aktivitas fisik. Dengan adanya peristiwa tersebut akan berdampak pada hasil belajar peserta didik, karena peserta didik yang mengalami nyeri menstruasi akan cenderung untuk tidak mengikuti pembelajaran PJOK.

Saran

Berdasarkan uraian review literatur di atas, adapun saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Hasil *review literatur* ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk para pendidik terutama pada guru Pendidikan Jasmani agar dapat lebih bijak dalam menanggapi peserta didik yang tidak dapat mengikuti pembelajaran karena sedang menstruasi
2. Sebagai bahan evaluasi bagi guru Pendidikan Jasmani agar dapat memotivasi peserta didik yang sedang mengalami menstruasi untuk mengikuti pembelajaran.
3. Peserta didik yang sedang menstruasi dapat meminimalisir nyeri yang dirasakan dengan minum obat peredam nyeri haid / dikompres dengan air hangat sebelumnya sehingga tidak sampai meninggalkan proses pembelajaran.
4. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui signifikansi pengaruh yang terjadi terhadap pembelajaran olahraga ketika sedang menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandr, A., Sergij, T., & Olena, O. (2016). Role Of Physical Education on The Formation of a Healthy Lifestyle Outside of School Hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 335-339.
- Asvio, N., Arpinus., & Suharmon. (2017). The Influence of Learning Motivation And Learning Environment on Undergraduate Students's Learning Achievement of Management of Islamic Education, Study Program of Iain Batusangkar in 2016. *Noble International Journal of Social Sciences Research*, 2(2), 16-31.
- Berkley K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: an Urgent Mandate. *International Association for the Study of Pain*. 21(3).1-8.
- Charu, S., Amita, R., Sujoy, R., & Thomas, G. A. (2012). 'Menstrual Characteristics' and 'Prevalence And Effect of Dysmenorrhea'on Quality of Life of Medical Students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & 20Public Health*, 4(4). 276-294.

- Dewi, I. K. & Yuniarto, B. (2018). Pengetahuan Tentang Jamu Sebagai Pereda Nyeri Haid pada Siswi SMA N 1 Jatinom Klaten. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 6(2).
- Fritz, M. A., & Speroff, L. (2012). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Amerika: lippincott Williams & wilkins.
- Gray, S., Mitchell, F., Wang, C. J., & Robertson, A. (2018). Understanding Students' Experiences in a PE, Health and Well-Being Context: a Self Determination Theory Perspective. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 9(2). 157-173.
- Hapsari, V. D., & Purwati, Y. (2011). Pengaruh Senam Dysmenorhea terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Perempuan Kelas XI Usia 16-18 Tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur Tahun 2011 (*Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*). 1-9.
- Ichsani, T. A., & Sarwinanti, S. (2017). Studi Komparasi Pemberian Terapi Musik dan Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dysmenorhea pada Siswi Kelas VIII Di Mtsn Sidoharjo Samigaluh Kulon Progo (*Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*). 1-7.
- Indika, P. M., & Sepdanius, E. (2018). Pengetahuan Guru Penjasorkes Tentang Keterkaitan Aktivitas Fisik Terhadap Gangguan Menstruasi di Kota Padang. *Sporta Sainatika*, 2(2), 295-309.
- Islamiati, D., Mentara, H., & Marhadi, M. (2019). Hubungan Dysmenore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banawa Tengah. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(1), 52-66.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di SMA, Smk, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3). 834-842.
- Kasih, I., & Khairiah, R. (2018). Dampak Psikologis Siswa Putri Saat Mengalami Menstruasi Dalam Proses Belajar Pendidikan Jasmani SMA Negeri 3 Medan. *Health and physical education*. 1-14.
- Kurniawan, O. E. P., & Hariyoko, H. (2020). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 114-118.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dysmenore Primer dan Faktor Risiko Dysmenore Primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Lestari, N. (2013). Pengaruh dysmenorea pada remaja. *In Prosiding Seminar Nasional MIPA*. 323-329.
- Murphy, B., Dionigi, R. A., & Litchfield, C. (2014). Physical Education and Female Participation: a Case Study of Teachers' Perspectives and Strategies. *Issues in Educational Research*, 24(3), 241.
- Nadliroh, U. (2013). Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di Smpn 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 5(1). 108-119.
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri pada Remaja dengan Dysmenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67-76.
- Noor, M. S., Yasminda, A., & Di Hanggarawati, C. (2010). Perbandingan Kejadian Dysmenore pada Akseptor Pil KB Kombinasi dengan Akseptor Suntik KB 1 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasayangan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(1), 14-17.
- Novayelinda, R. (2015). Efektifitas Senam Dysmenore terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer pada Remaja (*Doctoral dissertation, Riau University*). 820-827.
- Oktaviani, F. (2018). *Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Lampung Tahun 2018*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Skripsi.
- Paramita, D. P. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dysmenorea dengan Perilaku Penanganan Dysmenorea pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta*. D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi.
- Parker, M. A., Sneddon, A. E., & Arbon, P. (2010). The Menstrual Disorder Of Teenagers (MDOT) Study: Determining Typical Menstrual Patterns and Menstrual Disturbance in a Large Population- Based Study of Australian Teenagers. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 117(2), 185-192.
- Prahastini, N. (2014). Pengaruh Menstruasi Terhadap Minat Siswa Perempuan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Perempuan Kelas X Sma Negeri 1 Bangil). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1). 185-188.

- Priscilla, V., & Ningrum, D. C. R. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 8(2), 187-195.
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ryan, T., & Poirier, Y. (2012). Secondary Physical Education Avoidance and Gender: Problems and Antidotes. *Online Submission*, 5(2), 173-194.
- Sarid, A. (2018). A Theory of Education. *Cambridge Journal of Education*, 48(4): 479-494.
- Sari, R. P. (2015). Hubungan antara Obesitas dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Agromedicine*, 2(4), 481-485.
- Surahni, S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Sebagai Sarana Pendidikan Moral. *URECOL*, 39-46.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Perempuan MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). 144-152.
- Sutirna. (2013). *Perkembangan & Pertumbuhan Peserta Didik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Syarif, I. (2012). Pengaruh Model Blended Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(2). 234-249.
- Warburton, V. E., & Spray, C. M. (2017). Individual-Level Change in Achievement Goals in Physical Education. *International Journal of Research Studies in Education*, 6(1), 75-90.
- Wianti, A., & Pratiwi, G. C. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Kadipaten. *Jurnal kampus stikes ypiib majalengka*, 6(13), 1-10.
- Wibowo, T. (2017). Survei Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMA/MA/SMK Negeri Kelas XI Se-Kecamatan Kota Ponorogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1). 117-122.