

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. TINJAUAN TENTANG MENSTRUASI

##### 1. PENGERTIAN MENSTRUASI

###### a. Dalam *Syari'at* Islam

Haid Adalah Istilah Lain Dari Menstruasi yang dikenal dikalangan umat islam. menstruasi dari segi bahasa berarti mengalir ,sedangkan menurut istilah berarti darah yang keluar dari rahim wanita yang sudah baligh, bukan penyakit, teratur, berkala setiap bulan, dan keluar pada waktu tertentu.

Ayat al-qur'an yang menjelaskan hakikat dan hukumnya menstruasi terdapat dalam al-qur'an surat al-baqarah ayat :222.

وَسَأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

*Artinya : mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*

Kata al-adza berarti “kotoran” (bahaya dan penyakit). Kata alhaid menurut istilah bahasa adalah “banjir”. Dan menurut syariat adalah darah yang keluar dari rahim perempuan pada saat tertentu dan dengan sifat-sifat tertentu pula, sebagai tanda persiapan pembuahan antara suami dengan istri untuk menunjang kelestarian jenis manusia.<sup>1</sup>Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa menurut syariat Islam, menstruasi merupakan tanda awal dimana seorang gadis beranjak pada kematangan dan kedewasaan, serta telah memenuhi salah satu syarat untuk melaksanakan perkawinan guna melestarikan keturunan. Sedangkan darah menstruasi itu sendiri ditafsirkan sebagai kotoran yang berarti bahaya dan penyakit. Tentunya seorang wanita yang telah mengalaminya harus selalu menjaga kebersihan dan tidak melanggar aturan syariat, salah satunya yaitu melakukan hubungan badan saat menstruasi.

b. Tinjauan *fiqh*

Haid menurut istilah bahasa adalah mengalir, sedang yang dimaksud haid adalah darah yang keluar dari kemaluan wanita sewaktu ia sehat, bukan disebabkan karena melahirkan atau luka.<sup>2</sup>Menstruasi atau haid diartikan juga sebagai proses keluarnya darah dari kemaluan wanita dalam keadaan sehat, bukan karena melahirkan, warnanya hitam kemerah-merahan

---

<sup>1</sup> Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Jilid 2*, (Semarang: CV. Toha Putra,1984), hlm. 289-290.

<sup>2</sup> Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah I*, (terj) Mahyuddin Syaf, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1987),hlm.177.

dan terasa panas. Darah yang keluar dari rahim wanita tersebut terjadi saat umur (*baligh*) dengan tidak ada penyebabnya, melainkan memang sudah menjadi kebiasaan perempuan.<sup>3</sup>

### c. Tinjauan *Biologis*

Pengertian menstruasi atau istilah ini diperoleh dari kata “menstruasi” dipungut dari “*mensis*”. Istilah latin yang berarti “bulan”. Kata Inggris “*menses*” yang berarti “periode haid”. Dari sisi medis dan ilmu biologi, menstruasi diartikan sebagai pendarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). Timbulnya pendarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal (estrogen dan progesterone). Menstruasi dikenal pula dengan nama lain misalnya haid, “datang bulang” atau “kain kotor”.<sup>4</sup>

Menstruasi juga diartikan mulainya aliran darah yang disebabkan penumpahan lapisan uterus yang terjadi setiap bulan berupa darah dan jaringan, dimulai pada masa pubertas, ketika seorang perempuan mulai memproduksi cukup hormon tertentu (‘kurir’ kimiawi yang dibawa di dalam aliran darah). Lapisan dalam rahim tersebut banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Dari pengertian di atas dapat dipahami, bahwa tinjauan menstruasi dari sisi medis dan biologis lebih

---

<sup>3</sup> Sulaiman Rasyid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1998), hlm. 32.

<sup>4</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 334.

cenderung mengacu pada proses kimiawi dan biologi dalam diri wanita pada saat menstruasi.

d. Tinjauan *psikologis*

Peristiwa paling penting pada masa pubertas dan adolensi ialah gejala menstruasi atau haid, sebagai pertanda biologis dan kematangan seksual anak gadis. Peristiwa haid ini berlangsung sebagai berikut: ada kematangan hormonal, reaksi biologis, yang dibarengi dengan reaksi psikis, proses somatis yang berlangsung secara *cyclic*, dan pengulangan secara periodik. Haid tersebut akan berlangsung normal, apabila kehidupan batiniah si gadis dan iklim psikis dari lingkungannya normal dan tenang.<sup>5</sup>

Menstruasi dipahami juga di sini sebagai proses biologis dalam diri wanita, dimana selain adanya reaksi fisik, juga tidak ketinggalan ada pengaruh yang disebabkan oleh kondisi psikis atau keadaan batin wanita tersebut, dengan kata lain terdapat gejala psikosomatis dalam proses menstruasi, yaitu penyimpangan dan gangguan psikis yang menyebabkan timbulnya gangguan pada kesehatan jasmaniah.

## 2. PROSES MENSTRUASI

Mekanisme menstruasi atau haid dikendalikan oleh kesinambungan hormonal yang sifatnya otomatis, keadaan tersebut timbul sebagai akibat perubahan hormonal (estrogen dan progesterone), bila pada suatu saat terjadi kenaikan hormon tersebut maka akan dirasakan oleh wanita itu dorongan-

---

<sup>5</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, (Bandung: Penerbit Alumni, 1982), hlm. 207.

dorongan birahi atau ketegangan seksual. Ketegangan tersebut akan reda bila kemudian terjadi pelepasan sel telur (ovulasi), pada saat itu kedua hormon esterogen maupun progesterone secara bersama dikeluarkan. Bila mana dalam jangka 1-2 minggu sesudah terjadinya ovulasi tadi tidak terjadi pembuahan (tidak hamil), maka keadaan berikutnya adalah terjadi penurunan hormon tersebut. Sebagai akibatnya, rahim yang sudah dipersiapkan untuk kehamilan (konsepsi) tadi menjadi “kecewa” dan “menangis”, maka terjadilah pendarahan rahim yang disebut sebagai menstruasi atau haid.<sup>6</sup>Dengan kata lain proses menstruasi tersebut terjadi karena menurunnya kadar hormon esterogen dan progesterone sehingga mengakibatkan kerusakan lapisan endometrium. Akibatnya, terjadi pelepasan lapisan endometrium yang dikenal dengan darah menstruasi. Secara garis besar dapat dipahami bahwa proses terjadinya menstruasi merupakan peristiwa alamiah dan periodik pada wanita yang normal, yang didalamnya melibatkan adanya reaksi biologis dan kimiawi dalam rahim wanita sebagai tanda awal mulai kedewasaan (baligh), dan siap secara fisik untuk melakukan perkawinan dan melestarikan keturunan. Di dalamnya juga terlibat adanya kondisi fisik serta psikis yang mempengaruhi berbagai masalah dalam proses menstruasi.

a. Usia terjadinya menstruasi

Seorang perempuan yang kedatangan haid adalah merupakan salah satu tanda telah baligh (dewasa). Kedatangan haid bagi seorang wanita yang satu dengan wanita yang lain berbeda-beda umurnya. Usia terendah bagi

---

<sup>6</sup> Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 334-335.

seorang wanita mengalami masa menstruasi adalah sembilan tahun.<sup>7</sup> Oleh karena itu, apabila ada seorang wanita yang mengeluarkan darah melalui kemaluannya sebelum usia tersebut, maka itu bukanlah darah haid. Artinya tidak berlaku pula hukum yang berkenaan dengan masalah haid. Karena tidak ada ketentuan hukum yang mengatur bahwa seseorang wanita mampu (dapat) mengalami masa haid sebelum usia tersebut<sup>8</sup>. telah diriwayatkan dari aisyah radhiyallahu anha, dimana ia berkata :

إذابلغت الجارية تسع سنون فهي امرأة

*Artinya: “apabila seorang anak wanita mencapai usia Sembilan tahun, maka ia sudah termasuk perempuan (memasuki usia baligh). HR. TIRMIDZI*

Secara normal menstruasi berlangsung kurang lebih pada usia 11-16 tahun.<sup>9</sup> Cepat dan lambatnya wanita mengalami menstruasi yang merupakan tanda kematangan seksual (kematangan fisik) ini, selain ditentukan oleh kondisi fisik individu, juga dipengaruhi oleh faktor ras atau suku bangsa, iklim, gaya hidup dan lingkungan anak. Misalkan rangsangan-rangsangan ekstrem yang kuat, seperti halnya menonton film-film seks, buku, komik dan majalah pornografis, godaan dan rangsangan dari kaum pria. Kesemuanya dapat mengakibatkan percepatan kematangan seksual anak gadis. Bisa dipahami di sini, bahwa pengaruh kultur dan

---

<sup>7</sup> Alfa Syahriar, *Kupas Tuntas Darah Kebiasaan Wanita*, (Solo : Zam-Zam, 2012), cet .1. hlm. 22

<sup>8</sup> Abdul Ghofur, *Fiqh Wanita*, Pustaka AL-Kautsar. hl. 82

<sup>9</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Wanita Jilid 1*. (Bandung : Mandar Maju, 1992) hlm. 111-112

peradaban bersifat ambivalen terhadap kematangan seksual wanita, artinya faktor tersebut dapat berpengaruh pada cepat atau lambatnya kematangan seksual wanita yang akhirnya juga berpengaruh pada cepat atau lambat datangnya proses menstruasi. Secara khusus, perempuan mengalami menstruasi pada usia antara dua belas dan tiga belas tahun, tetapi selalu terdapat perempuan yang mengalaminya pada usia lebih awal, kira-kira sepuluh tahun, dan beberapa di antaranya bahkan lebih dini. Di lain pihak, beberapa perempuan mungkin belum mengalami menstruasi sampai pada usai lima belas tahun atau enam belas tahun.

Menstruasi dapat tertunda karena beberapa sebab, di antaranya aktivitas fisik yang berat, berat badan kurang, gangguan medis, atau karena faktor keturunan. Dari usia di atas tentunya dapat diambil pemahaman mengenai usia minimal wanita mengalami menstruasi yang dilandasi dasar dan bukti bahwa terdapat kasus wanita telah mengalami menstruasi pada usia sembilan tahun dan sebelum usia tersebut, diyakini sebagai kerusakan atau penyakit.

#### b. *Masa dan Siklus Menstruasi*

Para ulama berselisih pendapat tentang masa atau lama menstruasi, dari Imam Malik dan Imam Syafi'i diriwayatkan bahwa masa terlama menstruasi adalah 15 hari, sedang menurut Abu Hanifah adalah 10 hari. Sedang masa terpendek menstruasi, menurut Imam Malik adalah tak terbatas atau setetes sudah termasuk haid, sedang menurut Syafi'i adalah

sehari semalam dan pendapat Imam Abu Hanifah adalah tiga hari.<sup>10</sup>Selanjutnya mengenai masa suci terpendek, menurut Imam Malik adalah 10 hari dan menurut riwayat lain, adalah 8 hari. Berdasarkan riwayat lain lagi, adalah 15 hari. Yang terakhir ini menjadi pegangan madzhab Syafi'i dan Abu Hanifah. Batas maksimum atau minimum menstruasi ini tidak dapat diperhitungkan secara pasti, begitupun tak ada keterangan yang dapat dijadikan alasan tentang penentuan masa dan siklus tersebut. Hanya bila seorang wanita telah mempunyai kebiasaan yang telah berulang-ulang, hendaklah ia berpegang berdasarkan kebiasaan tersebut. Hal ini berpedoman pada hadits Ummu Salamah r.a.: "Bahwa ia minta fatwa kepada Rasulullah saw mengenai seorang wanita yang selalu mengeluarkan darah, maka ujar Nabi: "Hendaklah ia memperhatikan bilangan malam dan siang yang dilaluinya dalam haid, begitupun letak hari-hari itu dari tiap bulan, lalu menghentikan shalat pada waktu-waktu tersebut. Kemudian hendaklah ia menyumbat kemaluannya dengan kain, lalu shalat!" (HR. yang lima kecuali Tirmidzi)

Dalam medis, panjang siklus menstruasi normal dihitung dari jarak antara tanggal mulainya menstruasi sebelumnya dengan mulainya menstruasi berikutnya, yaitu berkisar antara 25-32 hari. Lama masa menstruasi umumnya antara 3-5 hari, sebagian wanita lebih pendek, yaitu 1-

---

<sup>10</sup> Ibnu Rasyid, *Bidayatul Mujtahid*, (Terjemah Bidayatul Mujtahid, terj..A.Abdurrohman, dkk.), (Semarang: Asy-Syifa', 1990), cet. 1, hlm. 98.



2 hari dan sebagian lagi mengalaminya lebih lama, yaitu 7-8 hari.<sup>11</sup>Sama halnya tentang usia terjadinya menstruasi, lama siklus dalam menstruasi, muncul pendapat yang bervariasi, dan hal ini didasarkan pada penelitian dan penyelidikan yang tentunya dilakukan secara mendalam, baik oleh para ulama terdahulu maupun pada kedokteran (medis) modern.

### 3. GANGGUAN SAAT MENSTRUASI

Gejala Yang Sering Terjadi dan sangat mencolok pada peristiwa haid pertama ialah :kecemasan dan ketakutan.diperkuat oleh keinginan untuk menoleh proses fisiologis tadi. Gangguan haid dapat pula berupa masa menstruasi yang terlalu lama atau terlalu pendek. Bisa juga dalam hal pendarahan yang terlalu banyak ataupun hanya sedikit.<sup>12</sup>Beberapa jenis gangguan menstruasi tersebut, antara lain:

#### *a. Hipomenora dan Hipermenora*

Hipermenora merupakan pendarahan yang lebih sedikit dan lebih pendek dari biasanya. Keadaan ini dapat dikarenakan gangguan rahim, adanya gangguan edkotrin dan gangguan lain di alat produksi. Hal ini bisa lebih parah jika wanita tersebut mengalami tekanan atau stress. Sedang hipermenora adalah kebalikan dari hipomenora, yaitu pendarahan yang diarsa lebih banyak dan lebih lama dari biasa atau lebih dari delapan hari. Hal ini bisa disebabkan adanya mioma di rahim atau gangguan selaput lendir rahim pada saat

---

<sup>11</sup> Hanifa Wiknjosastro, *Ilmu Kandungan*, (Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirodiharjo, 1999), cet. 3, hlm. 64.

<sup>12</sup> Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 338.

menstruasi, juga bisa disebabkan penggunaan alat kontrasepsi yang tidak cocok, sehingga menimbulkan gangguan tersebut.

*b. Amenorea*

Amenorea merupakan keadaan ketika menstruasi berhenti pada masa menstruasi teratur. Dimungkinkan karena fungsi indung telur, hormon tidak normal, kesehatan atau masalah emosi dan tekanan jiwa. Ada dua jenis amenorea, yaitu amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer adalah keadaan seorang wanita yang belum mengalami menstruasi, padahal sudah memasuki usia akil baligh atau sampai umur 17 tahun. Sedang amenorea sekunder terjadi ketika menstruasi tiba-tiba terhenti selama empat bulan atau lebih dan perlahan-lahan menjadi jarang kemudian terhenti.

*c. Dismenorea*

*Dismenorea* merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram. Dismenorea juga dibedakan menjadi dua, yakni dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Biasanya dismenorea primer timbul pada masa remaja dan ini menimbulkan rasa nyeri yang hebat. Hal ini disebabkan karena kontraksi rahim dan nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dan lapisan rahim. Melewati serviks (leher rahim), terutama jika saluran serviknya sempit. Sedang dismenorea sekunder adalah gangguan haid disebabkan adanya gejala penyakit yang berhubungan dengan kandungan, misalnya endometriosis infeksi rahim, kista atau polio, tumor sekitar kandungan dan kelainan kedudukan rahim yang dapat mengganggu organ dan

jaringan di sekitarnya. Ini banyak ditemukan pada wanita usia 20 tahunan. Pada saat ini, dirasakan pada hari-hari pertama menstruasi nyeri di perut bagian bawah dan kram, terkadang disertai rasa mual, muntah, pusing atau pening.

d. *Polimenorea* dan *oligomenorea*

Polimenorea adalah siklus menstruasi yang tidak normal, lebih pendek dari biasanya atau kurang dari 21 hari. Gangguan ini dikarenakan masalah ovulasi dan pembuahan. Jika gangguan ini terjadi dalam waktu yang lama dan siklus menstruasi tidak segera normal, sebaiknya dilakukan pemeriksaan ke dokter ahli. Dimungkinkan karena gangguan ini, wanita akan mengalami kesulitan hamil dan gangguan yang lebih serius. Sedangkan oligomenorea adalah kebalikan dari polimenorea, yakni wanita mengalami siklus menstruasi yang lebih panjang atau lebih dari 35 hari, namun darah yang keluar saat menstruasi justru berkurang atau lebih sedikit dari keadaan normal. Meskipun sering membuat cemas dan khawatir tetapi hal ini tidak mengganggu kesehatan. Bahkan fertilitasnya pun cukup baik.

e. *PMT (Pre Menstrual Tension)*

Pre menstrual tension merupakan gabungan dari tanda-tanda fisik dan psikis, suatu peningkatan ketegangan perasaan menjelang hari-hari datangnya menstruasi, disertai mudah tersinggung, sakit kepala, perasaan tertekan (depresi), serta payudara bengkak dan terasa sakit (mastalgia).<sup>13</sup> Gangguan ini

---

<sup>13</sup> Faisal Yatim, *Haid Tidak Wajar dan Menopause*, (Jakarta: Pustaka Obor Populer, 2001), hlm. 4.

biasanya terjadi sebelum atau sesudah hari-hari pertama menstruasi. Tanda-tanda ini adalah perut kembung, nyeri punggung, penambahan berat badan, sakit pada payudara, jerawat asma, sembelit, ingin makan makanan yang manis dan asin, pusing, mudah marah, lelah, tegang, cemas, lesu dan depresi. Beberapa dokter percaya bahwa PMT dialami oleh separuh dari total perempuan yang berada pada masa reproduksi dan pada sebagian perempuan yang mengalami PMT disarankan untuk mengurangi kegiatan hari-hari karena mereka sangat terganggu. Selain menimbulkan gangguan kesehatan, PMT kerap menimbulkan gangguan psikologis pada wanita, seperti merasa sangat sensitif, ingin menangis atau marah tanpa alasan yang jelas. Para ahli setuju, gangguan hormonal menstruasi dianggap sebagai pemicunya. Gangguan ini menimbulkan gejala emosi yang tidak menyenangkan sehingga seorang wanita menjadi lebih sensitif, mudah marah, tidak *mood*, merasa sangat lelah dan pada kasus yang cukup serius ditemukan seorang wanita yang mencoba bunuh diri. Di samping gangguan yang disebabkan perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone, menurut ahli lain berpendapat gangguan ini juga disebabkan masalah psikis. Misalnya, wanita yang menganggap masa haid sebagai beban atau hal yang menakutkan, tanpa sadar ia ingin menolaknya. Namun gangguan ini bisa juga merupakan pertanda dari penyakit yang serius, seperti endometriosis, kista atau adanya infeksi sekitar rahim. Dari beberapa uraian di atas, penulis dapat mengategorikan faktor atau penyebab terjadinya

PMT ini. Secara umum terjadinya PMT merupakan gabungan dari faktor-faktor.

- 1) Biologis atau fisik
- 2) Sosial
- 3) Psikologis

Pengaruh faktor biologis dikarenakan, PMT erat kaitannya dengan pengaruh turun naiknya badan hormon yang dimiliki wanita. Terutama hormon esterogen dan progesterone. Banyak ahli berpendapat bahwa PMT disebabkan tidak adanya keseimbangan antara hormon esterogen dan progesterone di dalam tubuh, atau dapat juga timbul karena memang adanya penyakit dan gangguan fisik pada rahim wanita. Pengaruh faktor sosial, misalkan tata cara atau kultur keluarga dan kehidupan masyarakat sekitarnya menyikapi masalah menstruasi dan informasi-informasi yang ditangkap oleh seorang wanita mengenai proses menstruasi. Pengaruh faktor psikologis yaitu biasanya PMT dikeluhkan oleh wanita yang sedang mengalami konflik dalam kehidupannya misalkan pekerjaan atau tugas yang menumpuk, tanggung jawab yang membenai, pergaulan yang tidak menyenangkan dan tekanan-tekanan jiwa lainnya. Faisal Yatim mengelompokkan gejala-gejala PMT sebagai berikut:<sup>14</sup>

- 1) Adanya perubahan emosi dan perasaan seperti mudah tersinggung rasa tertekan, pemarah, rasa bermusuhan;

---

<sup>14</sup>Faisal Yatim, *op.cit.*, hlm. 8.

- 2) Adanya perubahan perilaku seperti mengasingkan diri dan mengurangi bergaul, perubahan dalam pola bekerja, bicara menghibah-hibah, ingin berpergian, pengendalian diri kurang;
- 3) Adanya perubahan kognitif seperti kesukaran berkonsentrasi, curiga berlebihan dan ingin bunuh diri;
- 4) Timbul keluhan pada tubuh seperti sakit punggung, sakit kepala, payudara bengkak, pegal linu dan mual-mual;
- 5) Adanya perubahan dalam selera, berupa menolak atau menginginkan makanan tertentu atau malah nafsu makan hilang sama sekali;
- 6) Adanya perubahan pada cairan tubuh, seperti perut kembung, berat badan bertambah, air seni keluar sedikit, dan sembab di beberapa bagian tubuh;
- 7) Adanya perubahan pada otot gerak, seperti kurang koordinasi gerakan, vertigo dan ujung-ujung jari terasa lemas;
- 8) Adanya kelainan syaraf otonom seperti mual-mual, mencret, berkeringat banyak dan jantung berdebar.
- 9) Lain-lain seperti tumbuh jerawat dan rambut kering.

Menurut Dadang Hawari, keluhan kejiwaan yang sering dijumpai pada saat dan menjelang menstruasi antara lain:

- a. Mudah tersinggung (irritability)
- b. Murung, lesu, kurang semangat, sedih (depression)
- c. Tegang, gelisah (tension)
- d. Sakit kepala (headaches)

- e. Lemah, kehilangan energi (energy loss)
- f. Perasaan bengkak (sensation of swelling)<sup>15</sup>

Menurut Sundardas DA mengenai ketegangan pra-menstruasi dan saat menstruasi, dapat dikategorikan gejala dan gangguan yang termasuk dalam dimensi psikologis menstruasi, antara lain:

- a. Cemas; Adanya serangan panik tiba-tiba, serangan panik berkala yang berlangsung lama, pingsan disertai keringat yang banyak.
- b. Bingung; berkaitan dengan rasa sedih dan tertekan.
- c. Depresi; berkaitan dengan rasa bingung dan sedih.
- d. Perubahan nafsu makan; rasa lapar meski setelah makan atau sebaliknya sama sekali kehilangan nafsu makan.
- e. Lekas marah; adanya perasaan cemburu, takut dan mudah marah.

Mengenai perasaan cemas dan takut dapat dinyatakan sebagai berikut: perasaan cemas dan takut itu merupakan unsur utama dari kehidupan dan perasaan yang laten dan merupakan naluri yang memperingatkan manusia akan adanya bahaya, agar manusia bersiap sedia untuk melindungi dan mempertahankan diri dari suatu ancaman. Rasa takut dan cemas itu bukanlah gejala abnormal pada diri anak, sebab anak, secara instingtif memang merasa takut pada hal-hal yang belum dikenalnya, yang masih samar-samar dan hal-hal yang sandi atau mengandung rahasia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pengertian anak, kurang

---

<sup>15</sup> Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 336.

adanya kepercayaan diri juga oleh kesadaran diri anak. Lagi pula, fantasi anak sering memutarbalikkan dan membesar-besarkan realitas, sehingga anak melihat bentuk-bentuk bahaya yang sebetulnya tidak ada. Memang perlu unsur waktu dan insight untuk belajar menilai semua hal dengan wajar, dan menempatkan setiap peristiwa pada perspektif yang wajar.<sup>16</sup> Pada wanita muda yang baru mengalami proses menstruasi umumnya mereka menganggap bahwa peristiwa tersebut menjadi “beban” atau dirasakan sebagai tugas yang tidak menyenangkan dan menimbulkan rasa aib. Gadis tadi merasa dibatasi kebebasannya dan dihalang-halangi aktivitasnya oleh kedatangan menstruasi. Kadang kala timbul rasa cemas dan takut pada gadis tadi yang diperkuat dengan keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut.

Telah diketahui pula bahwa konflik-konflik kejiwaan/emosional dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan jiwa seseorang, gangguan kesehatan jiwa tersebut antara lain dapat berupa kecemasan ataupun depresi. Bila gangguan kejiwaan tersebut berkepanjangan dapat mempengaruhi fungsi dari berbagai alat/organ tubuh. Misalnya pada organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem saraf vegetatif atau saraf otonom, yaitu:

- a. Jantung dan pembuluh darah
- b. Pernafasan

---

<sup>16</sup> Abu Achmadi dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005), cet. 2, hlm. 119.



- c. Kulit
- d. Kelamin dan perkemihan.<sup>17</sup>

Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi dalam rahim atau uterus yang merupakan salah satu organ kelamin dan perkemihan yang dipersarafi oleh sistem saraf vegetatif atau otonom tersebut, artinya gangguan kejiwaan atau emosional dalam bentuk kecemasan, depresi atau stres dapat mempengaruhi fungsi organ rahim tadi dan salah satu bentuk gangguan fungsinya adalah gangguan menstruasi. Oleh karenanya tidak jarang sekali, bahwa sesudah menstruasi pertamanya, anak gadis lalu tidak mendapatkan menstruasi lagi selama beberapa bulan. Selain disebabkan oleh faktor kesehatan, hal ini dikuatkan oleh faktor psikis yang dialami oleh gadis tersebut.<sup>18</sup>

Tidak dapat dipungkiri, bahwa antara mental atau psikis dan fisik mempunyai hubungan yang saling mempengaruhi dan terkait erat. Sebagai contoh, fisik yang sedang menderita sakit, tetapi sikap mentalnya selalu optimis penuh harapan sembuh, maka derita sakit akan lebih ringan dan lama disembuhkan. Maka tepatlah kiranya bahwa pasien diberikan penjelasan mengenai penyakitnya, serta bahayanya agar yang

---

<sup>17</sup>Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 334.

<sup>18</sup>Kartini Kartono, *op.cit.*, hlm. 209.

bersangkutan dapat mengenal penyakitnya, serta bahayanya agar yang bersangkutan dapat menyadari dan optimis.<sup>19</sup>

Begitupun seharusnya diberikan informasi dan penjelasan yang benar mengenai menstruasi, dimana menstruasi tersebut merupakan proses biologis yang normal bagi setiap wanita yang telah beranjak pada kematangan dan kedewasaan. Gejala dan gangguan baik fisik maupun psikis di dalamnya juga merupakan hal yang wajar dan tentunya usaha pencegahan dan pengobatan juga merupakan tindakan yang diperlukan.

## **B. AKTIVITAS BELAJAR**

### **1. Pengertian belajar**

Untuk memastikan masalah pengertian belajar secara obyektif adalah sulit, sebab banyak para ahli berbeda-beda dalam mengemukakan pendapatnya. Namun dari perbedaan pendapat tersebut dapat diambil pengertian dan persamaan secara esensial. Untuk lebih jelasnya akan disajikan beberapa pengertian belajar sebagai berikut:

- a. Menurut Shaleh Abdul Azis dan Abdul Aziz Abdul Majid menerangkan, bahwa;<sup>20</sup>

*Belajar adalah memberikan dorongan dan inspirasi kepada anak agar berbuat sendiri dan mencoba sendiri sehingga memperoleh faedah tertentu dan berkembang, jasmaniah dan rohaniah.*

---

<sup>19</sup> Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005), cet. 1, hlm. 7.

<sup>20</sup> Shaleh Abdul Aziz dan Abdul Aziz Majid, *At-Tarbiyah wa Thuruqut Tadris*, (Mesir: Daar Al-Ma'arif, t.t.), hlm. 178-179.

b. Menurut Charles E. Skinner;

*Learning is a process of progressive behavior adaption.* Belajar adalah sebuah proses kemajuan adaptasi tingkah laku.

c. Menurut Gordon H. Bower;

*Learning refers to the change in subject's behavior or behavior potential to a given situation brought about by subject repeated experiences in that situation.* Belajar adalah perubahan perilaku peserta didik atau kemampuan berperilaku untuk menanggapi keadaan yang muncul melalui pengalaman berulang-ulang oleh pelaku pelajar dalam situasi tersebut.

d. Menurut W.S. Winkel;

Belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan yang relatif konstan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap.<sup>21</sup>

e. S. Nasution mengemukakan bahwa:

perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang.<sup>22</sup>

Dari beberapa pengertian tentang belajar di atas, penulis

mendapatkan kesimpulan tentang batasan batasan belajar, antara lain

bahwa belajar adalah:

a. Sebuah proses usaha yang berawal dari aktivitas seseorang secara sadar baik fisik maupun psikis.

---

<sup>21</sup> W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Jakarta: Grasindo, 1999), hlm. 53.

<sup>22</sup> Nasution, *Didaktik Asas-asas Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), cet. 2, hlm. 35.

- b. Aktivitas tersebut menghasilkan perubahan secara langsung maupun tidak langsung menuju ke arah yang lebih baik dari pada sebelumnya.
- c. Perubahan tersebut meliputi keseluruhan aspek dalam individu, baik kognitif, afektif maupun psikomotorik atau segala aspek organism pada diri seseorang melalui pengalaman dan latihan.
- d. Perubahan tersebut bersifat relatif konstan, karena dalam diri manusia tak pelak dari adanya kealpaan dan kesalahan, maka perlu adanya repetisi atau ulangan.

Jadi secara mendasar, belajar dapat diartikan sebagai sebuah proses usaha melalui aktivitas (pengalaman atau latihan) baik fisik maupun psikis secara sadar menuju perubahan keseluruhan aspek tingkah laku dalam diri seseorang (pengetahuan, sikap dan perilaku) yang bersifat relatif tetap.

## 2. Dasar dan tujuan belajar

Belajar sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan manusia harus ditanamkan dalam jiwa seorang anak, karena hanya dengan belajarlh manusia akan memperoleh ilmu pengetahuan sebagai tanda ketinggian derajat dan sesuatu yang utama bagi kemajuan dan kesejahteraan kehidupan umat manusia. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al- Mujadalah ayat 11:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ  
 اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا  
 الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

*“Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*

Selanjutnya ditegaskan pula bahwa di dalam Islam, sesuai hadits nabi Muhammad yang artinya :”Mencari Ilmu itu wajib bagi setiap muslim (HR. Baihaqi).”Dengan demikian baik dari Al-Qur’an maupun Hadits menerangkan bahwa dasar dari belajar adalah merupakan suatu kewajiban atau keharusan bagi setiap muslim untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Segala usaha manusia di dunia ini pasti mempunyai tujuan. Dengan tujuan tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam berusaha. Belajar merupakan proses atau usaha, sehingga ada tujuan-tujuan yang akan dicapai di dalamnya. Tujuan belajar ditinjau secara umum adalah sebagai berikut:<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Sardiman. AM, *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta, Rajawali Press, 1992), hlm. 28-29.

a) Untuk memperoleh pengetahuan

Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan berpikir dan pemilikan pengetahuan seorang pelajar.

b) Penanaman konsep dan keterampilan

Tujuan ini menyangkut keterampilan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Keterampilan jasmaniah menitikberatkan pada keterampilan gerak atau motorik dan keterampilan rohaniah seperti halnya penghayatan, pola berpikir dan kreativitas.

c) Pembentukan sikap

Tujuan ini diantaranya menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi pelajar.

Ketiga tujuan tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan bulat yang selayaknya mampu ditanamkan oleh pendidik kepada anak didiknya.

### 3. Prinsip-prinsip belajar

Adapun prinsip-prinsip belajar tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kematangan jasmani dan rohani

Salah satu prinsip utama belajar adalah harus mencapai kematangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkatan yang dipelajarinya. Kematangan jasmani berhubungan dengan usia dan kondisi fisik seseorang untuk melakukan kegiatan belajar, sedang kematangan rohani artinya telah memiliki kemampuan secara

psikologis untuk melakukan kegiatan belajar, misalkan kemampuan berpikir, ingatan, fantasi dan sebagainya.<sup>24</sup>

b. Adanya tujuan dan memahami tujuan tersebut

Belajar akan berhasil jika disertai kemauan dan tujuan tertentu.<sup>25</sup>

Setiap orang yang belajar harus memahami apa tujuannya, kemana arah tujuan itu dan apa manfaat bagi dirinya, karena tanpa memahami tujuan belajar tersebut dapat menimbulkan kebingungan, hilang kegairahan, tidak sistematis dan asal-asalan. Sebaliknya apabila seseorang yang belajar memahami tujuannya, maka dia akan dapat mengadakan persiapan yang diperlukan, baik fisik maupun mental, sehingga proses belajar yang dilakukan dapat berjalan lancar dan berhasil dengan memuaskan.<sup>26</sup>

c. Melakukan aktivitas (berbuat)

Prinsip yang juga tidak dapat ditinggalkan dalam belajar adalah berbuat atau melakukan. Belajar lebih berhasil dengan jalan berbuat atau melakukan. Belajar merupakan sebuah aktivitas yang di dalamnya terdapat kegiatan seperti bermain, berbuat, bekerja dengan alat-alat. Dengan aktivitas tersebut anak menghayati sesuatu dengan seluruh

---

<sup>24</sup> Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997), cet. 1, hlm. 51.

<sup>25</sup> Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang kerja sama dengan PT. Pustaka Pelajar, 2001), cet. 1, hlm. 69.

<sup>26</sup> Dalyono, *op.cit.*, hlm. 53.

indera dan jiwanya. Konsep-konsep menjadi terang dan dipahami oleh anak sehingga betul-betul menjadi milik anak.<sup>27</sup>

d. Kemauan dan ketekunan

Kesiapan fisik dan mental merupakan modal dasar seseorang dalam belajar. Kesiapan fisik berarti memiliki tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental termasuk di dalamnya adalah memiliki minat dan motivasi yang cukup untuk melakukan kegiatan belajar.<sup>28</sup> Orang yang belajar harus bersedia mengalami bermacam-macam kesukaran dan berusaha dengan kemauan yang keras dan ketekunan untuk mengerjakan dan memecahkan agar tujuannya dapat tercapai.

e. Adanya bantuan dan bimbingan orang lain (control)

Selain adanya tujuan, seseorang yang melakukan kegiatan belajar tentunya tidak bisa lepas dari adanya hubungan (interaksi) dengan orang lain. Lebih tepatnya mereka memerlukan pengakuan, bantuan dan bimbingan orang lain, yang selain bersifat sebagai motivator juga berperan sebagai pembimbing (*controller*)

f. Perubahan sebagai hasil belajar yang kontinyu dan integral

Belajar adalah proses kontinyu, maka harus dilakukan tahap demi tahap sesuai dengan perkembangan. Kemudian hasil belajar tersebut

---

<sup>27</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003), cet. 1, hlm. 235-236.

<sup>28</sup> Dalyono, *op.cit.*, hlm. 52.



dibuktikan dengan adanya perubahan dalam diri pelajar serta keseluruhan dan terpadu (integral), artinya pengalaman-pengalaman baru yang diperoleh itu dijalankan dalam rangka pengalaman yang sudah ada padanya, baik mengenai kecakapan, sikap dan tingkah lakunya, sehingga menjadi bagian yang padu dalam kepribadiannya.

g. Repetisi (ulangan dan latihan)

Prinsip yang tak kalah penting adanya repetisi baik melalui ulangan dan latihan. Sesuatu yang dipelajari perlu diulang-ulang agar meresap dalam otak, sehingga dikuasai sepenuhnya dan mudah terlupakan. Sebab tidak dipungkiri lagi bahwa manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Pengulangan dan latihan ini jug berperan sebagai alat evaluasi sejauh mana penguasaan materi yang diperoleh.

h. Memberikan kepuasan dan kesuksesan

Belajar lebih berhasil apabila usaha yang dilakukan akhirnya memberikan sukses dan kepuasan.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Belajar sebagai sebuah proses sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar, yaitu berasal dari dalam diri (intern) orang yang belajar dan dari luar dirinya (ekstern).

a. Faktor internal (dari dalam diri siswa)

1) Aspek fisiologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang memadai tingkat kebugaran orang-organ dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah atau sakit, dapat menurunkan kualitas ranah kognitif, sehingga materi yang dipelajarinya kurang atau tidak berbekas.<sup>29</sup> Selain kondisi kesehatan, kematangan dan pertumbuhan juga berpengaruh pada kesiapan dalam belajar.<sup>30</sup>

Dari kondisi-kondisi di atas dapat dipahami bahwa pertumbuhan dan kesehatan jasmani dapat berpengaruh dalam melakukan kegiatan belajar. Sehingga perlu ditanamkan dan ditekankan arti penting dan perlunya menjaga kondisi fisik serta kesehatan agar tercapai tujuan belajar dan memperoleh hasil yang optimal.

2) Aspek psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa.

Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Intelegensi dan bakat

---

<sup>29</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), cet. 5, hlm. 132.

<sup>30</sup> Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), cet. 16, hlm. 102.

Dalam sebuah kelas, anak didik rata-rata berada dalam kematangan dan pertumbuhan yang sama, namun dalam belajar hasilnya berbeda. Hal ini disebabkan adanya perbedaan tingkat kecerdasan, seperti dikemukakan oleh Ngalim Purwanto, dalam buku *Psikologi Pendidikan: Cepat tidaknya dan terpecahnya atau tidaknya suatu masalah tergantung kepada kemampuan inteligensinya*.

Seseorang yang memiliki intelegensi baik (tinggi) umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik, sebaliknya orang yang rendah intelegensinya cenderung mengalami kesukaran dalam belajar, lambat berpikir, sehingga prestasi belajarnya pun kurang memuaskan. Sedangkan bakat adalah kemampuan dasar atau potensi yang dimiliki untuk mencapai prestasi sampai ke tingkat tertentu sesuai dengan kapasitas masing-masing. Apabila seorang mempunyai intelegensi tinggi dan bakatnya ada dalam bidang yang dipelajari, maka proses belajarnya akan lancar dan sukses bila dibandingkan dengan orang yang memiliki bakat saja tetapi intelegensinya rendah.<sup>31</sup>

#### b. Minat dan motivasi

Minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.<sup>32</sup> ,sedangkan motivasi merupakan daya penggerak atau pendorong untuk melakukan suatu

---

<sup>31</sup> Dalyono, *op.cit.*, hlm. 56.

<sup>32</sup> Alex Sobur, *op.cit.*, hlm. 246.

pekerjaan. Motivasi berasal dari dalam diri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Motivasi yang berasal dari dalam diri yaitu dorongan dari hati dan karena adanya kesadaran untuk mewujudkan apa yang diinginkan. Sedang motivasi dari luar adalah dorongan yang datang dari lingkungan dan masyarakat misalnya dari orang tua, guru, teman dan anggota masyarakat.

c. Kepribadian dan sikap

Setiap siswa mempunyai pribadi masing-masing, ada yang terbuka (ekstrovert) dan tertutup (introvert) dan sifat yang banyak berlainan pula, misalkan keras hati, keras kemauan, tekun, halus perasaannya dan sebagainya.<sup>33</sup> Di sini peran pendidik sangat vital, karena perlakuan dan cara memberikan rangsangan terhadap mereka akan sangat berpengaruh pada kelangsungan belajar. Maka pendidik selayaknya lebih mengenal pribadi setiap siswanya agar lebih mengenal pribadi, setiap siswanya agar lebih mudah dan tahu cara memperlakukan dan menggugah semangat untuk belajar serta menumbuhkan sikap-sikap yang baik dalam diri siswa baik terhadap materi pelajaran, guru dan lingkungan belajar.

b. Faktor eksternal (dari luar diri siswa)

---

<sup>33</sup> Ngalim Purwanto, *op.cit.*, hlm. 104.

1) Lingkungan belajar

Kondisi ekonomi keluarga, keharmonisan dan hubungan emosional antar anggota keluarga, cara orang tua mendidik anak,<sup>67</sup> merupakan keadaan-keadaan di dalam sebuah keluarga yang baik secara langsung atau tidak, mempengaruhi seseorang dalam keluarga tersebut untuk melakukan berbagai aktivitas, salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar.

2) Lingkungan sekolah

Sekolah merupakan wadah atau tempat proses belajar mengajar berlangsung. Seperti yang dikemukakan oleh M. Dalyono: Keadaan sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan fasilitas/perlengkapan di sekolah, keadaan ruangan, jumlah murid perkelas, pelaksanaan tata tertib sekolah dan sebagainya.<sup>34</sup>

3) Lingkungan masyarakat

Masyarakat adalah lingkungan tempat tinggal anak. Mereka termasuk teman-teman anak di luar sekolah. Oleh karena itu, masyarakat juga sangat terjadinya proses belajar, hal ini disebabkan adanya aktivitas dan interaksi yang terjadi antara seorang pelajar dengan masyarakat yang termasuk di dalamnya kegiatan belajar di

---

<sup>34</sup> Dalyono, *op.cit.*, hlm. 59.

masyarakat, teman bergaul, kebudayaan masyarakat serta pengaruh mass media.

#### 4) Lingkungan sekitar

Keadaan lingkungan belajar dan tempat tinggal juga sangat berpengaruh terhadap proses belajar dan prestasi yang dihasilkan. Suasana (keberhasilan, kenyamanan, keamanan) lingkungan, bangunan rumah atau kelas, keadaan lalu lintas, iklim dan cuaca, semua ini akan mempengaruhi kegairahan belajar.

#### 5. Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar istilah umum yang dikaitkan dengan keadaan bergerak, eksplorasi dan berbagai respon lainnya terhadap rangsangan sekitar. Sedangkan belajar adalah suatu rangkaian proses kegiatan respon yang terjadi dalam proses kegiatan belajar mengajar, yang menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai akibat pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh. Berdasarkan uraian di atas aktivitas belajar siswa terdiri dari:

1. Aktivitas visual (membaca, menulis dan memperhatikan)
2. Aktivitas lisan (bercerita, Tanya jawab dan diskusi )
3. Aktivitas mendengarkan (mendengarkan penjelasan guru, ceramah )
4. Aktivitas gerak (senam pagi dan melukis )
5. Aktivitas menulis (mengarang, membuat makalah atau paper )
6. Aktivitas ketrampilan (melakukan percobaan )
7. Aktivitas mental (menanggapi, mengingat , memecahkan soal)

#### 8. Aktivitas emosi (menaruh minat, perasaan senang )

Kemudian ditinjau dari psikologi, individu dalam statusnya sebagai anak didik, maka tentunya anak didik itu beraktivitas dengan cara-cara seperti yang dilakukan oleh manusia lain pada umumnya. Dalam hal ini Sumadi Suryabrata, dalam buku *Psikologi Pendidikan*, mengemukakan beberapa sifat-sifat umum aktivitas manusia, antara lain:

- a. Perhatian, yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai aktivitas yang dilakukan.
- b. Pengamatan, yaitu mengenal dunia sekitarnya dengan melihat, mendengarnya, membacanya atau mencecapnya.
- c. Tanggapan, diartikan sebagai bayangan yang tinggal dalam ingatan setelah kita melakukan pengamatan.
- d. Fantasi, dilukiskan sebagai fungsi yang memungkinkan manusia untuk berorientasi dalam alam imajiner, melampaui dunia riil.
- e. Ingatan, didefinisikan sebagai kecakapan untuk menerima, menyimpan dan memproduksi kesan-kesan.
- f. Reproduksi, yaitu pengaktifan kembali hal-hal yang telah dicamkan.
- g. Berfikir, yaitu aktivitas yang sifatnya ideasional, jadi bukan sensoris dan bukan motoris, walaupun dapat disertai kedua hal tersebut.
- h. Perasaan, biasanya didefinisikan sebagai gejala psikis yang bersifat subyektif yang berhubungan dengan mengenal dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf.

- i. Motif-motif, yaitu keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan.<sup>35</sup>

Berkaitan dengan aktivitas tersebut, al-Qur'an telah banyak menyinggung arti penting aktivitas dan penggunaan kemampuan manusia untuk menuju kebahagiaan dunia dan akhirat, yang terdapat di dalam surat al-Mulk ayat 10 dan surat al-A'raf ayat 179, Allah Swt berfirman:

وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ ﴿١٧٩﴾

“ dan mereka berkata: "Sekiranya Kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) niscaya tidaklah Kami Termasuk penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala".

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

“dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat

<sup>35</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia Persada, 1995), cet. 7, hlm. 70.



*Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai.”*

6. Manfaat aktivitas dalam pembelajaran

- a) Siswa mencari pengalaman sendiri dan langsung mengalami sendiri.
- b) sendiri akan mengembangkan seluruh aspek pribadi siswa.
- c) Memupuk kerjasama yang harmonis dikalangan siswa yang pada gilirannya dapat memperlancar kerja kelompok.
- d) Siswa belajar dan bekerja berdasarkan minat dan kemampuan sendiri, sehingga sangat bermanfaat dalam rangka pelayanan perbedaan individual.
- e) Memupuk disiplin belajar dan suasana belajar yang demokratis dan kekeluargaan, musyawrah dan mufakat.
- f) Membina dan memupuk kerja sama antara sekolah dan masyarakat, dan hubungan antara guru dan orang tua siswa, yang bermanfaat dalam pendidikan siswa.
- g) Pembelajaran dan belajar dilaksanakan secara realistic dan konkrit, sehingga mengembangkan pemahaman dan berpikir kritis serta menghindarinya dari verbalisme.
- h) Pembelajaran dan kegiatan belajar menjadi hidup sebagaimana halnya kehidupan dalam masyarakat yang penuh dinamika.

### **C. HUBUNGAN GANGGUAN SAAT MENSTRUASI TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR**

Dalam proses belajar, aktivitas mempunyai peran yang sangat vital menuju terjadinya perubahan dan tercapainya tujuan pendidikan. Tanpa aktivitas belajar tentu tidak akan terjadi proses belajar. Aktivitas belajar siswa merupakan kegiatan dalam diri siswa baik fisik maupun psikis. Keduanya harus berperan dan berfungsi secara selaras sebagai syarat kelangsungan proses belajar.

Begitupun aktivitas belajar adalah suatu upaya atau usaha, yakni keadaan bergerak, eksplorasi dan respon, tentu tidak akan tercapai tanpa adanya motif, rangsangan dan pengaruh lain yang menjadikan seorang siswa melakukan aktivitas belajar tersebut.

Keaktifan belajar siswa dalam proses belajar mengajar baik lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah yang ada di luar individu.

Keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu, seperti fungsi-fungsi panca indera, lebih dari mata dan telinga mempunyai pengaruh yang besar sekali dalam aktivitas belajar. Mungkin orang tidak menolak bila dikatakan bahwa panca indera adalah

pintu gerbang ilmu pengetahuan. Oleh karena itu orang tua, guru dan siswa sendiri harus senantiasa berusaha menjaga kesehatan.<sup>36</sup>

Di samping itu, aspek-aspek psikologis (rohani) yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa dipandang sangat penting antara lain: tingkat kecerdasan atau intelegensi, sikap, minat serta motivasi siswa. Alat-alat yang bersifat fisio-psikis itu dalam hubungan kegiatan belajar merupakan subsistem-subsistem yang satu sama lain berhubungan secara fungsional.<sup>37</sup>

Sehubungan masalah dimensi psikologis menstruasi yang dialami oleh siswi sebagai wanita sekaligus pelaku belajar, tentu sangat erat dan berpengaruh dalam aktivitas belajar siswi tersebut, oleh karena adanya gangguan-gangguan yang menyertai menstruasi baik fisik maupun psikis yang dialami sebagian besar wanita dalam tingkat gangguan yang bervariasi.

Pada saat dan menjelang menstruasi, sering ditemukan berbagai hal yang mengganggu kesehatan, baik fisik maupun psikis pada diri wanita. Gangguan fisik seperti perut kembung, nyaring punggung, penambahan berat badan, buah dada sakit, jerawat, asma, sembelit, pusing kepala dan lainnya. Sedang gangguan psikis seperti mudah marah, lelah, tegang, cemas, lesu dan depresi.

Dari beberapa uraian di atas, dapat ditarik sebuah hubungan antara kedua masalah tersebut, sebab gangguan-gangguan psikis yang merupakan dimensi

---

<sup>36</sup> Mustaqim, *op.cit.*, hlm. 71

<sup>37</sup> Muhibbin Syah, *op.cit.*, hlm. 102.

psikologis menstruasi, juga termasuk keadaan atau faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan, kegiatan serta kualitas dan kuantitas perolehan hasil belajar. Dimisalkan dari hubungan ini adalah adanya beberapa penyakit yang dapat mengganggu aktivitas belajar. Penyakit-penyakit seperti pilek, influenza, sakit gigi, batuk dan yang lainnya. Biasanya penyakit-penyakit tersebut diabaikan karena dipandang tidak cukup serius untuk mendapatkan perhatian dan pengobatan, akan tetapi dalam kenyataannya penyakit penyakit semacam ini sering mengganggu aktivitas belajar.

Dapat dipahami pula bahwa, gangguan-gangguan psikis yang dialami oleh siswi berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswi. Ini berarti apabila siswi mengalami gangguan-gangguan psikis menstruasi di antaranya; mudah marah, mudah tersinggung, murung, perasaan tertekan, sedih, cemas, tegang, gelisah, takut, khawatir, malas, lemah dan kurang semangat, maka akan berpengaruh pada aktivitas belajar mereka. Aktivitas tersebut diantaranya pada jenis belajar *visual activities*, *oral activities*, *listening activities*, *writing activities*, *motor activities*, *mental activities* dan *emotional activities*. Dari hubungan tersebut, hendaknya seluruh insan pendidikan, baik orang tua, guru, pelajar dan masyarakat sedapat mungkin meminimalisir segala faktor dan gangguan yang dapat menghambat kelancaran proses belajar mengajar yang termasuk di dalamnya adalah kondisi kesehatan baik jasmani dan rohani pelajar.