

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi

Elisa Handayani^{1*}, Neni Nuraeni¹, Rosy Rosnawanti¹, Ubad Badrudin¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 1 No. 3 Hal. 1-7

©The Author(s) 2024

DOI: -

Article Info

Submit : 28 Juli 2024
Revisi : 30 Juli 2024
Diterima : 30 September 2024
Publikasi : 19 November 2024

Corresponding Author

Elisa Handayani*
elisaahandayani271@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-523000

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu tahapan dalam kehidupan seseorang yang sering juga disebut dengan masa pubertas yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Firsia Sastra Putri, 2021). Menurut data Organisasi Dunia yaitu WHO tahun 2020, batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Sedangkan menurut data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2021, rentang usia remaja adalah

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri perut pada daerah abdomen bagian bawah. Angka kejadian *dismenore* sangat tinggi di seluruh dunia. Dampak yang timbul saat *dismenore* bagi siswi tidak dapat beraktivitas normal dan berkonsentrasi dalam belajar. Salah satu faktor resiko terjadinya *dismenore* adalah regulasi emosi yang buruk. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan studi *cross sectional*. Populasi seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMK Bhakti Kencana Ciawi dengan *proportionate stratified random sampling* didapatkan besaran sampel sebanyak 50 orang. Teknik pengumpulan data secara langsung menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan distribusi frekuensi dan uji *Chi-Square*. Hasil didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami emosi yang kurang baik sebanyak 32 responden (64%) dan yang mengalami *dismenore* sebanyak 38 responden (76%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p* value 0,036. Kesimpulan ada hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi. Disarankan bagi pihak sekolah untuk mempertahankan regulasi emosi pada siswi terutama di saat menstruasi dengan melakukan kegiatan seperti peregangan atau meditasi saat olahraga dan bekerjasama dengan pihak ketiga seperti puskesmas setempat untuk melakukan pendidikan kesehatan secara rutin terkait dengan menstruasi dan strategi memperbaiki regulasi emosi.

Kata Kunci: *Dismenore*; Regulasi Emosi; Remaja

10-24 tahun dan belum menikah. Pada tahap ini remaja mengalami perubahan-perubahan fisik, psikis dan sosial yang menjadi ciri khas masa remaja, salah satu ciri khas dari remaja putri yang pasti terjadi yaitu menstruasi (Sofia & Adiyanti, 2016).

Menstruasi adalah perdarahan berkala dari rahim yang disertai dengan pengelupasan (*Deskuamasi*) lapisan rahim. Setiap wanita mengalami menstruasi yang berbeda-beda. Ada

sebagian wanita yang tidak merasakan keluhan saat menstruasi, namun banyak juga wanita yang disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Wiyani & Era Susanti, 2020).

Penyebab nyeri haid terbagi menjadi dua jenis, yaitu gangguan primer dan sekunder. Gangguan nyeri primer yaitu nyeri haid tanpa adanya kelainan yang jelas pada organ reproduksi, biasanya terjadi akibat peningkatan sekresi hormon *prostaglandin* yang menyebabkan kontraksi rahim. Semakin tinggi kadar *prostaglandin*, semakin kuat kontraksinya sehingga semakin besar pula rasa sakitnya. Biasanya, pada hari pertama haid kadar *prostaglandin* sangat tinggi. Pada hari kedua dan hari-hari berikutnya, lapisan dinding rahim akan mulai meluruh dan kadar *prostaglandin* akan turun. Ketika kadar *prostaglandin* menurun, nyeri haid pun berkurang (Ericka, 2020). Sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh penyakit tertentu yang berhubungan dengan organ reproduksi wanita dan nyerinya hampir sama dengan *dismenore* primer (Eliza et al., 2020).

Faktor resiko terjadinya *dismenore* menurut Rohmawati & Wulandari (2019) antara lain kurangnya aktivitas fisik atau olahraga sehingga dapat menyebabkan berkurangnya sirkulasi darah dan oksigen. Aliran darah dan sirkulasi oksigen yang buruk di dalam rahim dapat menyebabkan rasa nyeri. Kedua, stress yang memicu perubahan hormonal pada *hipotalamik pituitary ovarium* (HPO) sehingga mengganggu hormon *ovarium* sehingga rentan mengalami masalah pada saat menstruasi. Selanjutnya, regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan *dismenore* dan terganggunya aktivitas sehari-hari.

Kejadian *dismenore* menurut WHO tahun 2020, sebanyak 1.769.425 (90%) perempuan menderita *dismenore*, dimana 10-16% diantaranya menderita *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata lebih dari 50% wanita menderita kondisi ini (Herawati, 2021). Studi epidemiologi di Swedia

melaporkan prevalensi *dismenore* sebesar 80% pada remaja usia 19-21 tahun mengalami *dismenore*. Di Amerika angka kejadiannya sekitar 60%. Sedangkan kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 54,89% dan angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu 54,9% (Silvanus et al., 2017).

Gejala utama *dismenore* yaitu nyeri yang terkonsentrasi di abdomen bagian bawah, *umbilikus* atau *region suprapubik* dari abdomen. *Dismenore* juga sering terjadi pada abdomen bagian kiri atau kanan. Nyeri ini bisa menjalar ke paha atau punggung bawah. Gejala penyerta lainnya antara lain mual, muntah, diare, sakit kepala, lelah, dan pusing (Iswari, 2014). Selain itu gejala yang dialami juga merupakan gejala psikologis yaitu emosional yang dapat berupa mudah marah, mudah tersinggung, lesu dan kurangnya keinginan untuk melakukan aktivitas atau belajar (Ayu et al., 2021). Akibatnya, apa yang terjadi selama proses pembelajaran bisa terganggu dan perhatian menjadi berkurang bahkan tidak ada, sehingga mengakibatkan seorang wanita yang mengalami *dismenore* tidak mampu menangkap materi yang disampaikan selama proses pembelajaran berlangsung. Maka, untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif harus bisa mengendalikan emosi agar bisa berinteraksi dengan baik di lingkungan sekitar. Remaja yang mampu mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi dirinya, kebahagiaan hidup seseorang bukan karena tidak mempunyai bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan karena kebiasaannya dalam mengenali dan mengendalikan emosi. Proses pengendalian emosi ini disebut juga sebagai proses regulasi emosi (Ericka, 2020).

Regulasi emosi menurut Silvanus (2017) yaitu serangkaian proses dimana emosi diatur. Proses pengaturan emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar dan dapat berdampak pada satu atau lebih proses yang menghasilkan emosi. Emosi merupakan proses yang melibatkan banyaknya faktor yang bekerja terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam “dinamika emosi atau waktu terjadinya”, besaran, durasi, mengimbangi respon perilaku,

pengalaman atau respon fisiologis. Regulasi emosi dapat menurunkan, meningkatkan, atau mempertahankan emosi berdasarkan tujuan seseorang.

Hasil penelitian Mirza dan Viantika Kusumasari (2022) menunjukkan bahwa dari 128 remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul sekitar 68 responden (53,1%) sebagian besar memiliki regulasi emosi yang baik hal ini dikarenakan berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri pada remaja, mampu mengungkapkan marahnya dengan tepat, perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, keluarga dan keluarga. Sedangkan sekitar 60 orang (46,9%) dalam kategori regulasi yang buruk dikarenakan remaja sering merasa sedih, kesepian, merasa cemas, agresif, mudah marah, merusak diri dan selalu berfikir negatif. *Dismenore* yang dirasakan remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul sebagian besar responden mengalami *dismenore* sedang yaitu sebanyak 64 orang (50,0%), *dismenore* yang terjadi pada remaja timbul karena rasa cemas, stres, marah dan depresi, hal ini karena hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja dan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2023 di SMK Bhakti Kencana Ciawi, didapatkan hasil dari penuturan 4 guru mengatakan bahwa beberapa siswi ada yang tidak sekolah dan izin pulang karena nyeri haid yang dialami dan juga saat pembelajaran siswi tampak gelisah. Dari survei wawancara yang peneliti lakukan pada 15 siswi didapatkan bahwa 11 orang siswi merasakan nyeri sedang saat menstruasi dengan gejala seperti sering kram perut, lemah dan pusing saat menstruasi, sedangkan 4 orang siswi merasakan nyeri hebat saat menstruasi dengan gejala seperti sering kram perut, sakit pinggang, sakit punggung dan mual hingga sulit beraktivitas. Rata-rata siswi merasakan kondisi emosi yang negatif yaitu mudah marah dan tersinggung jika ada yang mengganggunya bahkan ada yang sampai melempar barang, sering merasa sedih secara tiba-tiba, dan terkadang mengalami kecemasan di lingkungan sekolah maupun rumah.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMK Bhakti Kencana Ciawi dengan teknik sampling yang digunakan *proportionate stratified random sampling* didapatkan besaran sampel sebanyak 50 orang.

Variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini adalah regulasi emosi Siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi dan variabel terikat (Dependen) kejadian *dismenore* Siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi. Teknik pengumpulan data secara langsung menggunakan kuesioner, dengan waktu penelitian tanggal 22 April 2024. Analisis yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan uji chi-square.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tentang Regulasi Emosi pada Siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi

Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentasi(%)
Emosinya baik	18	36.0
Emosinya kurang baik	32	64.0
Jumlah	50	100.0

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 1. menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi yang termasuk dengan kategori emosinya baik sebanyak 18 responden (36%) sedangkan kategori emosinya kurang baik sebanyak 32 responden (64%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Tentang Kejadian *Dismenore* pada Siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi

Kejadian <i>Dismenore</i>	Frekuensi	Persentasi (%)
<i>Dismenore</i>	38	76.0
Tidak <i>dismenore</i>	12	24.0
Jumlah	50	100.0

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 2. menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi yang termasuk mengalami *dismenore* sebanyak 38 responden (76%) dan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 12 responden (24%).

Tabel 3.

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kejadian *Dismenore* pada Siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi

Regulasi Emosi	Kejadian <i>Dismenore</i>				Total		P value
	<i>Dismenore</i>		Tidak <i>Dismenore</i>		Jml	%	
	F	%	F	%			
Emosinya baik	17	94.4	1	5.6	18	100	0,036
Emosinya kurang baik	21	65.6	11	34.4	32	100	
Jml	38	76.0	12	24.0	50	100	

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 3. menunjukkan bahwa responden yang memiliki emosi yang baik dan mengalami *dismenore* sebanyak 17 responden (94,4%), sedangkan yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 1 responden (5,6%). Responden yang emosinya kurang baik dan mengalami *dismenore* sebanyak 21 responden (65,6%), sedangkan yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 11 responden (34,4%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,036 artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi.

PEMBAHASAN

Regulasi emosi pada siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Bhakti Kencana Ciawi kepada 50 responden menunjukkan bahwa siswi yang emosinya kurang baik sebanyak 32 responden dengan persentase 64% dan yang emosinya baik sebanyak 18 responden dengan persentase 36%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang kurang baik paling banyak dialami responden, karena dapat dibuktikan dari hasil analisis pernyataan nomor 12 tentang “saat menstruasi hari pertama, saya mudah tersinggung”, kebanyakan menjawab sangat sesuai sebanyak 44% dan pernyataan nomor 26 tentang “saya mudah marah ketika sedang mengalami nyeri perut karena menstruasi”, kebanyakan menjawab sesuai sebanyak 50%.

Sejalan dengan penelitian Mirza dan Viantika (2022) bahwa regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur,

yang dikatakan regulasi emosi kurang baik yaitu sering merasa kesepian, merasa kesedihan, cemas, mudah marah, agresif, merusak diri dan sering berfikir negatif. Sedangkan regulasi emosi yang baik yaitu lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat tanpa berkelahi, berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri dan perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga. Peneliti berpendapat bahwa tingginya persentase remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik dikarenakan pada usia tersebut tingkat emosional remaja masih tinggi akibat dari peralihan masa anak-anak ke masa dewasa. Hal ini didukung dengan pendapat Silvanus et al (2017) bahwa masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar sedangkan pengendalian diri belum sempurna.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi selain usia menurut Suratno (2015) yaitu jenis kelamin, lingkungan, religiusitas, budaya dan kognitif. Emosi antara perempuan dan laki-laki berbeda-beda tergantung perannya dalam lingkungan tempat mereka tinggal. Wanita mencari lebih banyak dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk mengatur emosinya, sementara pria menggunakan latihan fisik untuk mengatur emosinya. Lingkungan berperan dalam perkembangan regulasi emosi seseorang. Kualitas hubungan keluarga merupakan landasan penting yang mempengaruhi pengaturan emosi seseorang di masa dewasa, terutama pada masa kanak-kanak. Seseorang dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung tidak mengekspresikan emosinya secara tidak berlebihan dibandingkan orang dengan tingkat religiusitas rendah. Budaya yang ada dalam kelompok sosial tertentu dapat mempengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi pengalaman emosional serta mengekspresikan respon emosional. Kemudian dalam faktor kognitif, persepsi berubah tergantung pada bentuk informasi yang diterima, sehingga ketika diberikan informasi yang benar, cara berpikir akan berubah ke arah yang positif.

Tingginya persentase regulasi emosi yang kurang baik pada penelitian ini, selain dari usia bisa juga dikarenakan ketidakmampuan remaja

dalam mengontrol emosinya, hal ini dapat terjadi karena ketidakmampuan seseorang dalam mengenali dan memahami apa yang terjadi di dalam dirinya, pikirannya dan perasaannya sehingga dapat berujung pada perilaku negatif. Menurut pengamatan peneliti, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Salah satunya adalah siswi yang mengalami gangguan menstruasi cenderung mudah emosi jika lingkungan kelas tidak kondusif atau bising.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eliza et al (2020), yang juga menunjukkan bahwa sekitar 60,6% siswi memiliki regulasi emosi yang kurang baik dan 39,4% memiliki regulasi emosi yang baik. Penting bagi remaja dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan emosinya, terutama saat menstruasi. Sebab, jika emosi diatur dengan baik maka tingkat rasa sakit yang dirasakan akan berkurang, dan jika emosi tidak diatur dengan baik maka tingkat rasa sakit akan semakin meningkat.

Kejadian dismenore pada siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi

Hasil penelitian kejadian *dismenore* dari 50 responden, yang paling banyak adalah siswi yang mengalami *dismenore* sebanyak 38 responden dengan persentase 76% sedangkan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 12 responden dengan persentase 24%.

Dismenore merupakan gangguan fisik yang sangat terlihat pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri dan kram pada perut. Nyeri haid membawa dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena mengganggu kehidupan sehari-hari. Beberapa wanita ada yang mengalami kram, sakit kepala, nyeri perut, lemas dan nyeri yang luar biasa pada perut bagian bawah sering terjadi selama menstruasi (Eliza et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2021) bahwa *dismenore* yang dialami oleh siswi SMAN 7 Tangerang ini disebabkan oleh ketidakstabilan hormon yang dapat mengganggu fisik, mental dan perubahan-perubahan yang terjadi termasuk

emosi yang dirasakan dalam menghadapi setiap persoalan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* menurut Pramardika (2019) yaitu aliran menstruasi yang hebat, periode menstruasi yang lama, status nutrisi, pengendalian emosi yang buruk. Jumlah darah menstruasi biasanya 50 ml hingga 10 ml atau penggantian pembalut tidak lebih dari 5 kali perhari. Jika banyak darah keluar dengan cepat, maka enzim yang dilepaskan di *endometrium* mungkin tidak cukup atau bekerjanya terlalu lambat. Siklus menstruasi yang normal yaitu yang mengalami menstruasi teratur setiap bulannya yaitu 28 hari, jika seorang wanita menstruasinya berlangsung lebih dari 10 hari, maka dapat dianggap sebagai gangguan atau kelainan. Nutrisi yang tidak memadai atau dibatasi tidak hanya berdampak pada pertumbuhan dan fungsi organ dalam tubuh, namun juga berujung pada gangguan fungsi reproduksi hingga berdampak pada gangguan menstruasi, kondisi ini bisa diperbaiki dengan nutrisi yang tepat. Dalam hal pengendalian emosi, seseorang yang mengendalikan emosinya dengan baik, intensitas rasa sakitnya akan berkurang tetapi jika pengendalian emosinya buruk maka intensitas rasa sakitnya akan semakin parah.

Hasil analisis peneliti didapatkan bahwa tingginya siswi yang mengalami *dismenore* dan regulasi emosinya kurang baik sebanyak 21 responden (65,6%), peneliti berpendapat remaja yang mengalami *dismenore* dipengaruhi karena remaja kurang baik dalam mengendalikan emosinya sehingga nyeri yang dirasakan bisa meningkat, selain itu remaja juga merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana pada masa ini proses tumbuh kembang berlangsung termasuk kematangan organ reproduksi. Bagi wanita, kematangan organ reproduksi ditandai dengan menstruasi. Kebanyakan remaja putri mengalami gangguan menstruasi yaitu *dismenore*. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau saat menstruasi disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin (Beddu et al., 2015). Wanita dengan *dismenore* memiliki tekanan *intrauterin* yang lebih

tinggi dan kadar hormon prostaglandin dua kali lebih banyak dibandingkan wanita yang tidak mengalami *dismenore*. Adanya peningkatan aktivitas uterus yang tidak normal menyebabkan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan iskemia uterus yang menimbulkan rasa nyeri (Wildayani et al., 2023).

Hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi

Hasil analisis pada tabel 3. menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi dengan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-square didapatkan p value 0,036. Adanya regulasi emosi akan meningkatkan *dismenore* hal ini disebabkan karena diusia remaja tingkat emosionalnya masih tinggi akibat dari peralihan masa anak-anak ke masa dewasa, sehingga remaja kurang baik dalam mengendalikan emosinya dan nyeri menstruasi yang dirasakanpun semakin meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Eliza et al (2020) bahwa nyeri haid cenderung lebih hebat dan lebih sering pada remaja putri yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan.

Sejalan dengan hasil penelitian Mirza & Kusumasari (2022) bahwa regulasi emosi yang kurang baik dapat terjadi karena diakibatkan oleh perubahan pada psikologis dan fisik pada masa remaja. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Febriana (2018) bahwa terjadinya perubahan kejiwaan yang menimbulkan kebingungan dikalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode *strum and drug*. Karena remaja mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan psikologis sehingga mereka mudah menyimpang dari norma-norma sosial masyarakat. Dalam hal ini, remaja pada umumnya mempunyai kontrol yang buruk terhadap emosi negatif, sehingga perilakunya sangat dikendalikan oleh emosi.

Keadaan emosi remaja yang masih belum stabil karena erat kaitannya dengan keadaan hormonalnya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih terkendali dibandingkan pikiran realistik mereka. Pada masa ini emosi meningkat, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan

prikologis dan fisik yang terjadi (Febriana, 2018). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Fauziah (2021) bahwa pada *dismenore*, hormon estrogen diproduksi secara berlebihan sehingga membuat seseorang mudah sensitif dan emosional.

Peneliti berpendapat adanya hubungan yang sangat erat mengenai *dismenore* dan regulasi emosi. Dimana ketika memiliki regulasi emosi yang baik maka tingkat rasa sakit yang dirasakan akan rendah bahkan sakit yang dirasakan bisa teralihkan, sebaliknya ketika emosi tidak diatur dengan baik, tingkat rasa sakit akan semakin tinggi. Hal ini dikarenakan ada faktor yang mempengaruhi *dismenore*, misalnya faktor lingkungan jika keadaan kelas tidak teratur atau berisik, siswi yang mengalami nyeri menstruasi akan mudah terpancing emosinya. Selain itu, bisa diakibatkan karena individunya sendiri yang tidak mampu untuk menyadari dan memahami yang terjadi di dalam dirinya, pikirannya dan perasaannya sehingga dapat mengarah pada perilaku negatif. Akibatnya siswi di lokasi tersebut belum mampu mengendalikan diri dari setiap emosi yang muncul.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan penelitian ini adalah kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi sebagian besar mengalami *dismenore* sebanyak 38 responden (76%) dan sebagian besar responden memiliki regulasi emosi kurang baik sebanyak 32 responden (64%). Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi dengan p value 0,036.

Saran untuk penelitian ini adalah bagi remaja sebagai siswi disarankan agar mampu menahan dan mengontrol emosinya serta melakukan pola hidup yang sehat olahraga setiap 1 minggu sekali, makan makanan yang sehat. Bagi pihak sekolah untuk mempertahankan regulasi emosi pada siswi terutama di saat menstruasi melakukan kegiatan seperti melakukan peregangan atau meditasi saat olahraga dan bekerjasama dengan pihak ketiga seperti puskesmas setempat untuk melakukan pendidikan kesehatan secara rutin terkait dengan

menstruasi dan strategi memperbaiki regulasi emosi. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* dengan menilai tingkat emosional untuk mengetahui pengaruhnya terhadap regulasi emosi dan *dismenore*.

REFERENSI

- Ayu, D., Alit, K., Dwie, I. M., Susila, P., Nara, A. A. N., & Badung, M. K. (2021). Hubungan Lower Urinary Tract Symptoms (Luts) Terhadap Kualitas Hidup Pasien Bph Di Klinik Urologi Rsd Mangusada Badung. *Jurnal Nursing Update-*, 12(1), 2021.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53>
- Eliza, Heryani, D., & Amira, E. (2020). Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 1(2), 26–33. <https://doi.org/10.36312/jcm.v1i2.83>
- Ericka, H. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. *Insan Cendekia Medika Jombang*, 5(3), 248–253.
- Fauziah, P. (2021). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER DI SMA NEGERI 7 TANGERANG. 5(1).
- Febriana, Y. E. (2018). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN NYERI SAAT HAID (DISMENORE) PADA REMAJA. <https://repository.uin-suska.ac.id/13713/>
- Firsia Sastra Putri, D. M. (2021). Hubungan Desminorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Tabanan Tahun 2020. *Jurnal Medika Usada*, 4(1), 12–16. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i1.89>
- Iswari, D. P. (2014). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 2(3), 1. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10780>
- Mirza, M., & Kusumasari, V. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Dismenore Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Medikes ...*, 9, 29–38. <http://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/280%Ahttp://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/download/280/227>
- Pramardika. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Deepublish. <https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/panduan-penanganan-dismenore/11613#>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Silvanus, Mudayanti, S., & Rahayu, W. H. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Sman 7 Malang. *Nursing News*, 2(3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Suratno, M. F. (2015). Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pasien Kanker. *Psikologi UNISSULA*, 2, 1–171. http://repository.unissula.ac.id/23297/12/S1_Psikologi_30701700012_fullpdf.pdf
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>
- Wiyani, R., & Era Susanti, L. (2020). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (Daucus Carota) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DYSMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI (The Effect of Giving Carrot Juice (Daucus Carota) to Decrease the Level of Dysmenorrhea Primary in Teenager). *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 63–69.