

Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri

Mujahidatul Hasanah*, Dora Samaria

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

*email: hmujahidatul@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Jul 25th, 2021

Ditinjau, Sep 22th, 2022

Diterima, Okt 30th, 2022

Copyright © 2022 Authors



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

ABSTRACT

Adolescent girls often have difficulty controlling their emotions when experiencing primary dysmenorrhea. This is due to hormonal changes during menstruation. Emotion regulation is very important to be able to modify emotions and prevent the expression of expressive behavior. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 9 Depok. The study subjects in this study were students of SMA Negeri 9 Depok as many as 52 respondents. Data were collected through a screening process using a portion of the Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS) and Numeric Rating Scale (NRS) questionnaires. The sampling technique used was total sampling technique. The research design used a correlation study with the Pearson correlation test. The results of the Pearson correlation statistical test obtained a p value of 0.001 so that it can be concluded that there is a significant relationship between emotional regulation and the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 9 Depok. The results of the Pearson correlation analysis (Pearson Correlation) of 0.463 can be concluded that the degree of relationship between the two variables is moderately correlated and has a positive value, meaning that the more you can control your emotions or regulate your emotions, the lower the pain intensity and the better you can tolerate pain. It is hoped that young women will be able to control their emotions by always thinking positively because this will affect the intensity of primary dysmenorrhea pain.

Keywords: *primary dysmenorrhea; intensity of emotion regulation; adolescent girl*

ABSTRAK

Remaja putri seringkali kesulitan mengendalikan emosi saat mengalami nyeri haid primer. Hal ini disebabkan akibat perubahan hormon saat mengalami menstruasi. Regulasi emosi sangat penting untuk dapat memodifikasi emosi dan mencegah pengungkapan perilaku yang ekspresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid remaja putri di SMA Negeri 9 Depok. Subjek dalam penelitian ini adalah

siswi SMA Negeri 9 Depok sebanyak 52 responden. Data diambil melalui proses skrining menggunakan sebagian kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS)* dan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Desain penelitian menggunakan studi korelasi dengan uji korelasi *Pearson*. Hasil uji statistik korelasi *Pearson* didapatkan nilai $p < 0,001$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan secara signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid remaja putri di SMA Negeri 9 Depok. Hasil analisis korelasi *Pearson (Pearson Correlation)* 0,463 dapat disimpulkan derajat hubungan kedua variabel berkorelasi sedang dan bernilai positif artinya semakin dapat mengendalikan emosi atau mengatur emosi maka intensitas nyeri semakin rendah dan dapat mentoleransi nyeri dengan baik. Diharapkan untuk remaja putri agar dapat mengendalikan emosinya dengan selalu berpikir positif karena hal ini akan mempengaruhi intensitas nyeri haid primer.

Kata Kunci: *nyeri haid primer; intensitas regulasi emosi; remaja putri*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Secara global, remaja berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun (WHO). Secara nasional, kategori usia remaja berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berada pada rentang usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani 2017). Pada masa transisi ini banyak perubahan yaitu perubahan hormonal, fisiologis, psikologis maupun sosialnya (Batubara, 2016). Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh perempuan pada saat pubertas yaitu dengan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim akibat tidak adanya pembuahan dari sel sperma. Menstruasi yaitu suatu ciri kematangan seksual pada remaja putri (Solehati *et al.*, 2018). Namun remaja putri seringkali mengalami berbagai macam keluhan pada saat mengalami menstruasi. Keluhan dapat

berupa nyeri haid atau nyeri haid dapat dialami oleh beberapa remaja putri yang sedang mengawali masa pubertasnya.

Nyeri haid adalah perasaan sakit yang dialami pada saat mengalami menstruasi yang cukup parah dan hal tersebut mengakibatkan aktivitas terganggu (Ilmi *et al.*, 2017). Nyeri haid dapat berupa gangguan nyeri yang dirasakan oleh wanita pada masa suburnya. Sifat dan tingkat nyeri yang dialami oleh beberapa wanita sangat bervariasi. Nyeri yang hebat seringkali dapat mengganggu aktivitas bahkan tidak dapat melakukan aktivitas selama beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri yang seringkali dirasakan yaitu terdapat pada bagian perut bawah. Nyeri haid disebabkan oleh kontraksi uterus sehingga timbul rasa nyeri. Nyeri haid terbagi atas dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder (Noor, Yasmina, and Hanggarawati 2010). Remaja yang mengalami nyeri haid kebanyakan mengalami nyeri haid primer.

Gejala khas nyeri haid primer yaitu dimulai ketika mencapai siklus ovulasi, biasanya dalam 6-12 bulan setelah menstruasi pertama (*menarche*). Sedangkan nyeri haid sekunder dapat didefinisikan sebagai nyeri daerah panggul yang berlangsung selama 6 bulan atau lebih (Gerancher 2006). Pada penelitian Silvanus, Sri Mudayatiningsih (2017) sebanyak 35 orang yang mengalami nyeri haid primer didapatkan 14 orang (40,0%) mengalami nyeri sedang.

Prevalensi kejadian nyeri haid menurut WHO (2012) sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) yang mengalami nyeri haid (Rahayu et al. 2017). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebanyak 64,25%, yaitu 54,89% mengalami nyeri haid primer dan sebanyak 9,36% mengalami nyeri haid sekunder (Santoso dalam Ningsih, Setyowati, and Rahmah 2013). Berdasarkan angka kejadian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja lebih banyak mengalami nyeri haid primer. Selama menstruasi banyak wanita yang mengalami berbagai keluhan seperti ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum atau sesaat menstruasi tiba. Gejala fisik yang dialami dapat berupa nyeri, sakit kepala migren serta pembengkakan di area payudara. Selain itu gejala yang dialami juga berupa gejala psikis yaitu emosional yang dapat berupa mudah marah, lesu dan tidak ada hasrat untuk beraktivitas (Susilawati, 2017). Fase

remaja memiliki karakteristik yang berbeda dari fase sebelumnya. Terlihat ketika individu dalam menghadapi suatu keadaan. Hal ini juga tampak terlihat dari individu dalam menunjukkan emosinya (Diananda 2019).

Regulasi emosi merupakan proses tempat pengendalian emosi (Gross and Thompson, 2007). Proses pengendalian emosi bisa secara spontan dapat di kontrol, proses tersebut dapat memiliki efek untuk membangkitkan emosi secara disadari atau tidak disadari (Silvanus, Sri Mudayatiningsih, 2017). Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan cara seseorang dapat mengendalikan emosi yang dimiliki, bagaimana dan kapan emosi tersebut dapat terjadi dan ditunjukkan. Pengelolaan emosi pada remaja sangat diperlukan, agar remaja dapat mengendalikan emosinya (Pandaming Tyas, 2010). Pada masa remaja terdapat perasaan dan emosi yang dapat bercampur dan berubah dengan cepat. Ciri masa remaja salah satunya yaitu meningkatnya intensitas emosi yang terjadi karena perubahan fisik, perkembangan emosional dan perubahan pada psikologis remaja. Semakin banyak perubahan yang dialami remaja, maka emosi remaja juga akan semakin tinggi (Pieter and Lubis 2012). Jika individu tidak dapat mengelola emosinya dengan baik hal ini dapat

menyebabkan permasalahan yang terjadi pada individu tersebut.

Masa pandemi covid-19 merupakan masa dimana terdapat perubahan yang sangat signifikan yang menyebabkan kita harus menghadapi perubahan situasi dan bahkan tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Peristiwa ini menimbulkan suatu keadaan yang kurang menyenangkan, yaitu dimana kita tidak lagi bebas berpergian dan melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Semua aktivitas yang dilakukan harus dibatasi dan harus selalu menjaga jarak. Hal ini dapat menimbulkan emosi yang negatif. Maka di masa pandemi seperti ini sangat dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik dan cerdas (Pentingnya Kecerdasan Emosional di Masa Pandemi 2020). Hal tersebut merupakan tantangan bagi remaja dalam menghadapi peristiwa ini. Selama masa pubertas, remaja putri merasa lebih sensitif atau menjadi mudah tersinggung. Perasaannya yang tidak menentu ini merupakan akibat terjadinya perubahan hormon yang dialami saat menstruasi. Masa pandemi covid-19 menjadi tantangan bagi remaja putri untuk mengelola emosinya secara baik dan berkala. Emosi yang memuncak dapat disalurkan melalui aktivitas atau hobi yang lainnya (Lestari 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti di SMA Negeri 9 Depok, didapatkan 15 siswi mengalami nyeri haid saat menstruasi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 15 responden 4 diantaranya mengalami nyeri ringan, 7 diantaranya mengalami nyeri sedang dan 4 diantaranya mengalami nyeri berat, mereka mengatakan bahwa ketika mengalami menstruasi, mereka jadi mudah marah. Namun siswi tersebut tidak mengemukakan bagaimana mereka melakukan pengelolaan emosinya. Hasil studi pendahuluan tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai emosional remaja putri dalam menghadapi nyeri haid. Penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengelolaan emosi remaja dalam menghadapi nyeri haid dan apakah dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan. Berdasarkan uraian masalah dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengidentifikasi dan meneliti "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri haid Primer Pada Remaja Putri".

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi korelasi dan desain yang dipakai pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan variabel independen

dengan variabel dependen. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 52 siswi yang mengalami nyeri haid. Remaja putri yang mengalami nyeri haid mengisi kuesioner yang telah disediakan. Pada variabel regulasi emosi menggunakan kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS)* yang terdiri dari 36 pernyataan dan variabel intensitas nyeri haid menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS)* memiliki nilai validitas pada rentang 0,362-0,743 dan nilai reliabilitas 0,929. Penelitian ini menerapkan tiga prinsip etik yaitu prinsip etik berbuat baik (*beneficence*),

prinsip menghargai martabat manusia (*respect for persons*) dan prinsip mendapatkan keadilan (*justice*). Penelitian ini telah mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan nomor surat rekomendasi 236/VI/2021/KEPK. Analisis univariat digunakan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi distribusi frekuensi usia, usia *menarche* dan lama menstruasi. Selanjutnya, data dilakukan uji normalitas dan dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Variabel	Mean	SD	Min	Max	95% CI	
					Lower	Upper
Usia Responden	16,25	0,813	15	18	16,12	16,53

Sumber : Data Primer Juni 2021

Hasil analisis berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil dari 52 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok dengan rata-

rata usia responden remaja yaitu 16,25 atau 16 tahun. Usia minimal responden yaitu 15 tahun dan usia maksimal responden yaitu 18 tahun.

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Usia Menarche	Frekuensi (n)	Presentase (%)
< 11 tahun	8	15,4 %
11-13 tahun	31	59,6 %
>13 tahun	13	25,0 %
Total	52	100 %

Sumber : Data Primer Juni 2021

Hasil analisis berdasarkan tabel 2 mengenai karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* didapatkan hasil dari 52 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok rata-rata usia *menarche* 11-13 tahun sebanyak 31 siswi (59,6 %).

Tabel 3. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Lama Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
3-8 hari	43	82,7 %
<3 hari dan >8 hari	9	17,3 %
Total	52	100 %

Sumber : Data Primer Juni 2021

Hasil analisis berdasarkan tabel 3 mengenai karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi didapatkan hasil ada 82,7% responden mengalami lama menstruasi antara 3-8 hari.

Tabel 4. Deskripsi Data Kategorisasi Regulasi Emosi Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Variabel	Skor X yang diperoleh (Empirik)				Skor X yang dimungkinkan (Hipotetik)			
	X min	X max	Mean	SD	X min	X max	Mean	SD
Regulasi Emosi	64	116	90,35	11,095	36	144	90	18

Sumber : Data Primer Juni 2021

Pada variabel regulasi emosi menggunakan statistik hipotetik. Nilai skor terkecil yaitu X min = 36 dan X max = 144, sehingga skor jarak atau *range* yaitu 144-36 = 108, nilai *mean* yaitu $(114+36)/2= 90$, nilai standar deviasi yaitu diperoleh $108/6= 18$.

Tabel 5. Gambaran Regulasi Emosi Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Skor	Regulasi Emosi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
X < 72	Rendah	3	5,8 %
72 ≤ X ≤ 108	Sedang	46	88,5 %
>108	Tinggi	3	5,8 %
	Total	52	100 %

Sumber : Data Primer Juni 2021

Hasil analisis berdasarkan tabel 5 mengenai regulasi emosi didapatkan hasil dari 52 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 9

Depok berdasarkan kategori regulasi emosi yaitu rata-rata kategori sedang 46 siswi (88,5 %).

Tabel 6. Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri haid Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Variabel	Mean	SD	Min	Max	95% CI	
					Lower	Upper
Intensitas Nyeri haid	4,83	1,997	1	8	4,27	5,38

Sumber : Data Primer Juni 2021

Hasil analisis berdasarkan tabel 6 mengenai intensitas nyeri haid didapatkan hasil dari 52 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok rata-rata responden mengalami nyeri

dismenore pada skala 4,83 atau skala 5 yang dapat dikatakan nyeri sedang, nyeri terendah ada pada skala 1 dan nyeri tertinggi pada skala 8.

Tabel 7. Analisis Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri haid Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok (n=52)

Variabel	N	Sig. (2-tailed)	Correlation Coefficient
Regulasi Emosi	52	0,001	0,463
Intensitas Nyeri haid	52	0,001	

Sumber : Data Primer Juni 2021

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson* didapatkan nilai signifikansi 0,001 (p value

≤ 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid

remaja putri di SMA Negeri 9 Depok. Nyeri haid disebabkan oleh adanya peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan adanya kontraksi rahim sehingga timbul nyeri. Semakin banyak kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi dan semakin kuat juga nyeri yang dirasakan (Andira 2019). Pada penelitian Gustina (2015) yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar respondennya mengalami nyeri sedang. Namun pada penelitian Cahyaningtiyas & Wahyuliati (2016) tidak sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar respondennya mengalami nyeri ringan. Hal ini dikarenakan persepsi nyeri yang dirasakan oleh setiap individu berbeda-beda, maka toleransi individu terhadap nyeri juga berbeda. Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi individu terhadap nyeri yang di alami adalah pengalaman nyeri terdahulu terutama keefektifan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi (nyeri haid) yang dilakukan oleh individu dan dirasa dapat mengurangi nyeri yang dialami sebelumnya (Suparmi and Musriyati 2017). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Cahyaningtiyas & Wahyuliati (2016) disebabkan adanya perbedaan populasi yaitu berdasarkan perbedaan rentang umur yang dapat mempengaruhi perbedaan persepsi nyeri individu.

Regulasi emosi merupakan proses pengendalian emosi atau pengaturan emosi (Saputra 2017). Regulasi emosi yang dimaksud pada penelitian ini yaitu dengan cara menyeleksi situasi usaha memodifikasi emosi dan mencegah pengungkapan perilaku yang ekspresif. Pada penelitian Silvanus et al., (2017) menunjukkan sebagian besar responden memiliki regulasi emosi cukup. Pada penelitian Agystina (2012) menunjukkan bahwa remaja memiliki beberapa permasalahan di rumah, di sekolah dan teman sebayanya. Remaja yang mengalami emosi yang negatif ternyata memiliki kemampuan meregulasi emosinya dengan baik. Hal ini dikarenakan pengendalian emosi terhadap individu dapat dilihat dari strateginya dalam mengatur atau mengendalikan emosi. Nyeri merupakan suatu respon tubuh terhadap sensasi yang dirasakan. Nyeri juga merupakan suatu pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh adanya kerusakan secara aktual atau nyata maupun potensial atau yang akan terjadi. Berdasarkan etiologi nyeri dibagi menjadi dua yaitu nyeri nosiseptif dan nyeri neuropatik (Silvanus, Mudayatiningsih, and Rahayu H 2017). Nyeri nosiseptif merupakan nyeri yang berasal dari aktivitas nosiseptor sebagai respon inflamasi atau pasca trauma yang mengeluarkan berbagai mediator inflamasi seperti prostaglandin, bradikinin dan

leukotrin. Sedangkan nyeri neuropatik merupakan nyeri yang terjadi karena adanya luka atau lesi dan karena penyakit primer pada sistem saraf aferen. Nyeri yang dirasakan ketika nyeri haid primer merupakan nyeri nosiseptif yaitu dimana impuls nyeri yang berasal dari nosiseptor disalurkan ke susunan saraf pusat aferen melalui selubung mielin dan selubung tak bermielin yang kemudian akan menimbulkan perasaan emosi dan perasaan yang tidak menyenangkan sehingga timbul rasa nyeri (Silvanus, Mudayatiningsih, and Rahayu H 2017).

Berdasarkan penelitian Ningsih et al., (2013) yang menyebutkan bahwa status emosional remaja dapat mempengaruhi nyeri atau persepsi remaja terhadap nyeri. Remaja yang mengalami status emosional yang stabil dapat menangani intensitas nyeri nyeri haid. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu menunjukkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid primer pada remaja putri. Peneliti berpendapat bahwa semakin stabil status emosional remaja putri maka individu tersebut dapat mentoleransi nyeri lebih baik.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata usia responden remaja yaitu 16,25 atau 16 tahun. Usia minimal responden yaitu 15

tahun dan usia maksimal responden yaitu 18 tahun. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wiretno et al., (2014) rata-rata usia reponden berusia 16 tahun. Usia 15-18 tahun ini dapat dikatakan kelompok usia yang paling sering mengalami nyeri haid primer. Hasil analisis berdasarkan usia *menarche* didapatkan hasil dari 52 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok rata-rata usia *menarche* 11-13 tahun sebanyak 31 siswi (59,6 %). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yuhbaba et al., (2012) rata-rata usia *menarche* 11-13 tahun. Hasil analisis berdasarkan lama menstruasi didapatkan hasil ada 82,7% responden mengalami lama menstruasi antara 3-8 hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gustina (2015) bahwa responden yang mengalami lama menstruasi terbanyak yaitu 7 hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid primer pada remaja putri dengan hasil remaja putri mayoritas berada pada kategori remaja pertengahan (15-18 tahun) yaitu mengalami pengaturan emosi atau pengendalian emosi yang sedang dan mengalami intensitas nyeri haid skala nyeri sedang. Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi bagi remaja putri untuk dapat mengatur dan mengendalikan emosinya dengan selalu melakukan hal yang positif agar status

emosional stabil karena hal ini dapat berpengaruh kepada intensitas nyeri nyeri haid primer. Peneliti menyadari adanya keterbatasan yang ditemukan selama proses pelaksanaan penelitian yaitu waktu yang kurang kondusif mengingat penelitian ini dilaksanakan pada pandemi Covid-19 makan sulit untuk pengambilan data dan pengambilan data dilakukan secara online atau melalui *google form*. Proses pengambilan data yang dilakukan secara online atau *google form* menyebabkan responden tidak bisa bertanya langsung kepada peneliti jika ada pernyataan kuesioner yang kurang dipahami oleh responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, terdapat hubungan secara signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid remaja putri di SMA Negeri 9 Depok. Derajat hubungan kedua variabel berkorelasi sedang dan bernilai positif artinya semakin dapat mengendalikan emosi atau mengatur emosi maka intensitas nyeri semakin rendah dan dapat mentoleransi nyeri dengan baik. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai regulasi emosi remaja. Selanjutnya diharapkan juga dapat menambah dasar materi dan wawasan

untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan informasi yang didapat dari penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh responden di SMA Negeri 9 Depok dan Staf SMA Negeri 9 Depok yang telah membantu dalam kelancaran penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Agystina, Waode Vicky. 2012. "Regulasi Emosi Pada Remaja Awal."
- Andira, Dita. 2019. *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A+PLUS BOOKS.
- Batubara, Jose RL. 2016. "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)." *Sari Pediatri* 12(1): 21.
- Cahyaningias, Putri Leilina, and Tri Wahyuliati. 2016. "Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Nyeri haid Pada Wanita Belum Menikah." *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 7(2 (s)): 120–26. <http://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/1665>.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.
- Gerancher, Karen R. 2006. "ACOG Committee Opinion #327." *Obstetrics & Gynecology* 107(1): 213.
- Gross, James J, and R Thompson. 2007. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." *J. J. Gross (Eds.) Handbook of Emotion Regulation* (January 2007): 3–24.

- Gustina, Tina. 2015. "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMP N 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo." 151(1): 10–17.
- Ilmi, M. Bahrul, Fahrurazi, and Mahrita. 2017. "Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X And." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*.
- Kusumaryani, Merry. 2017. "Brief Notes : Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi." *Lembaga Demografi FEB UI*: 1–6. <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>.
- Lestari, Novita. 2017. *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Yogyakarta: KATAHATI.
- Ningsih, Ratna, Setyowati Setyowati, and Hayuni Rahmah. 2013. "Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 16(2): 67–76.
- Noor, Meitria Syahadatina, Alfi Yasmina, and Connyvera Di Hanggarawati. 2010. "Perbandingan Kejadian Dismenore Pada Akseptor Pil KB Kombinasi Dengan Akseptor Suntik KB 1 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasayangan." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Diponegoro* 9(1): 14–17.
- Pandaming Tyas, Purwatomoko. 2010. "Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir." 9(1): 76–99.
- "Pentingnya Kecerdasan Emosional Di Masa Pandemi." 2020. <https://www.djkn.kemenu.go.id/kpknl-tegal/baca-artikel/13304/Pentingnya-Kecerdasan-Emosional-di-Masa-Pandemi.html>.
- Pieter, Herri Zan, and Namora Lumongga Lubis. 2012. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Rahayu, Asri, Sinar Pertiwi, Siti Patimah, and Kata Kunci. 2017. "P-ISSN 2477-3441 E-ISSN 2477-345X Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017 Influence Of Endorphine Massage On Dismenore Disease On Students In Midwifery Poltekkes Ke." 3(02).
- Saputra, Siska. 2017. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Hasil Belajar Siswa." *Konselor* 6(3): 96.
- Silvanus, Sri Mudayatiningsih, and Wahidyanti Rahayu H. 2017. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Malang." *Nursing News* 2(3): 588–600.
- Solehati, Tetti, Mira Trisyani, and Cecep Eli Kosasih. 2018. "Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri." *Jurnal Keperawatan Komprehensif* 4(2): 86.
- Suparmi, and Niken Musriyati. 2017. "Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta." pp. 65–72.

Susilawati, Elly. 2017. "Hubungan Peran Petugas Kesehatan Dan Media Informasi Dengan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Haid Di SMP Negeri 3 Kota Langsa Tahun 2016." (1): 64–69.

Wiretno, Mila, Akmal, and H. Indar. 2014. "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 1 Bungku Tengah." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 5: 616–21.

Yuhbaba, Zidni Nuris, Dony Setiawan, and Firdha Novitasari. 2012. "Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Nyeri haid Primer Pada Remaja Kelas 3 Smp Di Smpn 2." 2(2): 97–101.