



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN DYSMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 6 JENEPONTO

Sitti Hardiyanti¹, Fitriani²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Profesi Ners

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, S1 Keperawatan

Email : Hardiyanti24@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan puncak dari emosi, yaitu perkembangan emosi yang cukup tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ seksual, mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan impuls-impuls baru yang telah dialami sebelumnya. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan dismenore pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto. Metode yang digunakan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif dengan pendekatan cross sectional untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan pengukuran secara Bersama dengan jumlah responden 22 orang. Berdasarkan hasil Analisa dijelaskan bahwa responden yang menjawab (Regulasi emosi) yang sesuai serta desminore yang baik sebanyak 10 orang (76,9%), responden yang menjawab sangat sesuai (Regulasi emosi) dengan desminore baik sebanyak 1 orang (7,7%), responden yang menjawab tidak sesuai (Regulasi emosi) dengan deminore sebanyak 2 orang (15,4%), Sedangkan Desminore kurang baik dengan regulasi emosi sesuai sebanyak 5 orang (29,4%), responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi emosi sangat sesuai sebanyak 4 orang (23,5%), responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi tidak sesuai sebanyak 6 orang (35,3%), dan responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi emosi yang sangat tidak sesuai sebanyak 2 orang (6,7%). Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,016$ yang artinya lebih kecil dari pada α (0,05). Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan diterima, berarti ada hubungan regulasi emosi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh *spearman rank* hasil analisis hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto, didapatkan nilai signifikan 0,015 ($p \text{ value} \leq 0,05$) artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Kata kunci: regulasi, emosi, dysmenorea

Adolescence is the peak of emotions, namely the development of emotions that are quite high. Physical growth, especially the sexual organs, affects the development of emotions or feelings of new impulses that have been experienced before. The purpose of this study was to determine the relationship between emotion regulation and dysmenorrhea in adolescent girls at SMKN 6 Jeneponto. The method used is quantitative with an associative research design with a cross sectional approach to determine the relationship between the independent variable and the dependent variable by using joint measurements with a total of 22 respondents. Based on the results of the analysis, it was explained that the respondents who answered (emotional regulation) were appropriate and had good desminorrhea as many as 10 people (76.9%), respondents who answered very well (emotional regulation) with good desminorrhea were 1 person (7.7%), respondents who answered inappropriately (emotional regulation) with deminorrhoea were 2 people (15.4%), while Desminore was not good with appropriate emotion regulation as many as 5 people (29.4%), respondents who had poor desminorrhea with emotional regulation were very appropriate as many as 4 people (23.5%), respondents who have poor desminorrhea with inappropriate regulation



as many as 6 people (35.3%), and respondents who have poor desminorrhea with very inappropriate emotional regulation as many as 2 people (6, 7%). Statistical test using chi-square test obtained p value = 0.016, which means it is smaller than (0.05). Thus the research hypothesis is accepted, meaning that there is a relationship between emotional regulation and primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMKN 6 Jeneponto. In another study conducted by Spearman Rank, the results of the analysis of the relationship between emotion regulation and primary dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls at SMKN 6 Jeneponto, obtained a significant value of 0.015 (p value 0.05), meaning that there is a relationship between emotion regulation and primary dysmenorrhea pain intensity. in young women.

Keywords: regulation, emotion, dysmenorrhea

Pendahuluan

Masa remaja menurut Mappiare dalam Ali (2011) berlangsung antara 12 hingga 21 tahun. Periode ini merupakan segmen yang sangat penting dalam tahap perkembangan seseorang, yaitu dimulai dengan kematangan organ fisik sehingga dapat berkembang biak (Yusuf) Sekitar 1 miliar orang atau 1 dari 6 populasi dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya tinggal di negara berkembang (Kusmiran, 2012) dan pada masa remaja tidak mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore primer. Dismenore primer adalah nyeri haid yang ditemukan tanpa kelainan pada alat kelamin. Sifat nyeri adalah multipel kejang, biasanya tepi perut bagian bawah, tetapi bisa menjalar ke pinggang dan paha. Remaja yang menderita dismenore saat menstruasi memiliki lebih banyak hari libur dan berprestasi kurang baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak mengalami dismenore. Dampak yang ditimbulkan jika dismenore tidak suportif dapat berupa kelainan atau kelainan patologis yang dapat meningkatkan angka kematian, termasuk infertilitas. Selain itu, konflik emosional,

kecemasan dan kegelisahan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan asing (Anurogo dan Wulandari, 2011). Remaja putri yang menderita gangguan nyeri tidak terlalu terganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan wanita muda tidak dapat bertemu karena ketidaknyamanan yang mereka rasakan saat mengalami dismenore. Oleh karena itu, pada masa remaja, dismenore harus mencegah dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi (Calis, 2011). Penyebab dismenore primer bisa bermacam-macam yaitu faktor olahraga, usia menarche, lama menstruasi (haid). Perempuan yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-4 kali per minggu dapat mencegah terjadinya nyeri



haid. Setiap wanita dapat berjalan-jalan santai, jogging ringan, senam sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2010).

Mengenai penyakit fisik seperti nyeri payudara atau sakit perut, mual, muntah, diare atau jerawat dan kelelahan. Sehingga saat haid datang pada hari pertama disertai dengan rasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar ke punggung. Kaki, pinggul, paha, dan bagian luar alat kelamin akan mengalami kram. Menurut para psikoanalisis, setiap gejala gangguan emosi pada wanita ada hubungannya dengan menstruasi. Biasanya kelainan haid yang dapat ditemukan dapat mengubah kelainan siklus atau kelainan haid yang dapat ditemukan yang dapat mengakibatkan adanya beberapa siklus atau kelainan jumlah darah yang keluar selama pendarahan (Murwitasari dalam Elisa, 2012).

Masa remaja merupakan puncak dari emosi, yaitu perkembangan emosi yang cukup tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ seksual, mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan impuls-impuls baru yang telah dialami sebelumnya (Yusuf, 2011 196-197)

Reivich dan Shatte (dalam Creed 2013) mengemukakan dua hal yang berkaitan dengan pengaturan emosi yaitu ketenangan dan fokus, seseorang yang mampu mengelola kedua hal tersebut dapat membantu mengurangi emosi yang ada,

memfokuskan pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Data yang diperoleh di SMKN 6 Jeneponto tahun 2019 didapatkan sebanyak 160 orang siswi . Survey awal yang peneliti lakukan di SMKN 6 Jeneponto

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti bermaksud untuk mengajukan judul skripsi “Hubungan Regulasi Emosi Dengan dismenonre pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto”

BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian

Nurasalam (2013), mengemukakan desain penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. Desain dapat di gunakan sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian.

Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif dengan pendekatan cross sectional untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan pengukuran secara bersama. (Hasmin, 2016)

Waktu dan Lokasi Penelitian



Waktu penelitian di laksanakan pada bulan Januari Tahun 2019. Tempat penelitian di lakukan di SMKN 6 Jeneponto.

Populasi, sampel, dan sampling

Populasi dalam penelitain ini semua Siswi yang berada di SMKN 6 Jeneponto dengan jumlah populasi sebanyak 160 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini 22 orang. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah “*Random Sampling*” yaitu suatu teknik penetapan sempel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat memiliki karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya. Dimana teknik sampling ini menggunakan teori probabilitas sehingga kegunaan teknik dalam metode penelitian di atas adalah teknik non-probability sampling dimana pengambilan sampel didasarkan kriteria tertentu seperti pertibangan, status, kuantitas, kesukarelaan dan sebagainya.

Pengumpulan Data

Adapun sumber data penelitian yaitu data primer yang merupakan data penelitian yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan siswa SMKN 6 Jeneponto dengan menggunakan kuesioner yang telah di siapkan oleh penetili sedangkan data sekunder berupa data sarana dan prasanana Profil, prosedur pelayanan, jumlah Siswa SMKN 6 Jeneponto serta data lain yang

menunjukkan proses penelitian yang diperoleh di bagian administrasi SMKN 6 Jeneponto atau bagian terkait dengan penelitian ini.

Analisa Data

Analisa univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi dan prosentase dari tiap variabel yang diteliti. Analisis bivariate dilakukan untuk melihat hubungan tiap-tiap variabel bebas dan variabel terikat. Data yang diperoleh melalui kuesioner selanjutnya dilakukan uji statistik. Analisa data dilakukan dengan bantuan komputer SPSS versi 20.

HASIL

Analisis Univariat

Table 4.1 dari hasil penelitian diketahui dari 30 orang yang menjadi responden yakni: siswi yang memiliki umur antara 15-20 tahun sebanyak 29 orang (97,7%), siswi yang memiliki umur anatar 21-25 sebanyak 1 orang (33.3%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 4.2 dari 30 orang yang menjadi responden, terdapat sebanyak 13 orang (43,3%) responden yang memiliki regulasi emosi yang baik, dan sebanyak 17 orang (56,7%) responden yang memiliki regulasi emosi yang Tidak baik.

Berdasarkan tabel 4.3 dari 30 orang yang menjadi responden yang menjawab sesuai



sebanyak 15 orang (50,0%), responden yang menjawab sangat sesuai sebanyak 5 orang (16,7%), sedangkan responden yang menjawab tidak sesuai sebanyak 8 orang (26,7%), dan yang responden yang menjawab sangat tidak sesuai sebanyak 2 orang (6,7%)

Berdasarkan hasil analisa tabel 4.4 dijelaskan bahwa responden yang menjawab (Regulasi emosi) yang sesuai serta desminore yang baik sebanyak 10 orang (76,9%), responden yang menjawab sangat sesuai (Regulasi emosi) dengan desminore baik sebanyak 1 orang (7,7%), responden yang menjawab tidak sesuai (Regulasi emosi) dengan deminore sebanyak 2 orang (15,4%), Sedangkan Desminore kurang baik dengan regulasi emosi sesuai sebanyak 5 orang (29,4%), responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi emosi sangat sesuai sebanyak 4 orang (23,5%), responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi tidak sesuai sebanyak 6 orang (35,3%), dan responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi emosi yang sangat tidak sesuai sebanyak 2 orang (6,7%)

Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,016$ yang artinya lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$. Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan diterima, berarti ada hubungan

regulasi emosi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto

Pembahasan

Panelitian ini adalah peneilitan yang dilakukan dengan metode desain *cross_sectional* yang bertujuan untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan dismenore primer pada remaja putri. Hasil Tabel 4.4 .tabulasi silang antara variabel regulasi emosi dan intensitas dismenore primer menunjukkan bahwa remaja putri di SMKN 6 Jeneponto hampir seluruh respondennya 30 orang (100,0%) memiliki regulasi emosi cukup, terdapat hampir setengah respondennya 12 orang (40,0%) mengalami nyeri dismenore primer.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh *spearman rank* hasil analisis hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto, didapatkan nilai signifikan $0,015 (p\ value \leq 0,05)$ artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Hasil analisa *spearman rank* juga menemukan nilai koefisien korelasi (*correlation coefficient*) 0,452 yang berarti bahwa jika semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah intensitas nyeri. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan variabel regulasi emosi dan intensitas nyeri dismenore primer sebesar 45,2%. Hasil



penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisya (2015), yang dalam skripsinya menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (dismenore) pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muntari (2014), menyimpulkan bahwa nyeri haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka pada penelitian ini disimpulkan bahwa : terdapat hubungan regulasi emosi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto.

Saran bagi proses pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan kajian-kajian ilmiah di bidang keperawatan. Bagi institusi pendidikan keperawatan Di harapkan agar hasil penelitian ini di jadikan sebagai bahan informasi bagi institusi pendidikan. Bagi profesi keperawatan Memberikan sumbangsi pengetahuan di bidang keperawatan dalam rangka pengembangan dan kemandirian profesi keperawatan. Bagi Tempat Penelitian Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan ataupun pedoman bagi siswi SMKN 6 Jeneponto dalam meningkatkan kerja sama dalam mengembangkan ilmu tentang

dismenore dan regulasi emosi. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat di manfaatkan sebagai bahan kajian lebih lanjut di masa yang akan datang

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, R. 2010. *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta : Hanggar Kraton.
- Ali, M. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Elisa. 2012. *Menstruasi Picu Emosionalitas Remaja Putri*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta.
- Goleman, D. 1996. *Kecerdasan Emosi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gross, j.j (2014). Emotion regulation. Conceptual and empirical foundation. In j.j. gross (Ed), handbook of emotion regulation (2nd ed) (pp. 3-20) new York, NY: Guildford
- Jacob, T.Z dkk. 1990. *DISMENOREA Aspek Patofisiologi dan Penatalaksanaan*. Jakarta : KSERI.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III. Pengaruh Dismenorea Pada*



Remaja, 323–329. Retrieved from ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download.

keperawatan. Jakarta: salemba medika

- Muntari. 2014. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenore) Di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. STIKES NUTUBAN. Online.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Andi Faizal Fachlevy. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, 2(6), 1–14.
- Putri, Bestari Wahyuning. 2013. *Hubungan Antara Komunikasi Orang Tua Remaja Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas DKI Jakarta*. Binus University.
- Prawirohardjo, Sarwono & Hanifa Wiknjosastro. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saraswati, Sylvia. 2010. *52 Penyakit Perempuan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group.
- Syahadat, Yustisi Maharani. 2013. *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak*. Humanitas, Vol. X. No. 1. Online.
https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=pRvbVbqwEYa_uASC94f_QDw (diunduh 16-06-2014, 10:41)
- Judha. 2012 . kelainan dismenore <http://repository.unimus.ac.id>
- Nursalam.(2013), *konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis, Dan instrument penelitian*

