

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS
NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA**
(Literature Review)

Ericka Hardyanti¹

¹STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email: erickahardyanti458@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan dan dorongan baru yang dialami sebelumnya, manusia tidak hanya memiliki emosi, namun juga harus dapat mengendalikan emosinya sendiri, agar tetap dapat berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar. Kebahagiaan dalam hidup seseorang bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Tujuan: Menganalisis hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja putri. **Metode penelitian :** Menggunakan *Literature Review* dengan desain yang di gunakan *Quasy Eksperimental Design, Used T1-Weighted Anatomic Magnetic Resonance, Pre-Test Post-Test, Cross Sectional, Kuantitatif Korelasional*. Pencarian dengan kata kunci regulasi emosi dan disminore. Abstrak atau teks lengkap ditinjau sebelum dimasukkan dalam ulasan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil :** Hasil dari pencarian *Literature Review* menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (disminore) pada remaja (nilai $r = -0,489$ dengan $p < 0,01$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya. **Kesimpulan:** Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya. Kemunculan kondisi tersebut akan memperparah nyeri haid apabila tidak dapat mengontrol emosinya yang muncul saat menstruasi. **Saran :** dapat memberikan informasi dan intervensi kebidanan secara mandiri sebagai pengetahuan serta pengobatan alternative untuk membantu mengatasi masalah ketidakstabilanemosipada remaja yang disebabkan oleh nyeri haid.

Kata Kunci : regulasi emosi, nyeri haid (disminore)

**RELATIONSHIP OF EMOTIONAL REGULATIONS WITH INTENSITY
MENSTRUAL PAIN (DISMINORE) IN ADOLESCENTS**

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is the peak of emotionality, namely high emotional development. Physical growth, especially the sexual organs, affects the development of new emotions or feelings and impulses previously experienced. Humans not only have emotions, but must also be able to control their own emotions, so that they can interact well with the environment. Happiness in a person's life is not due to the absence of emotional forms in him, but because of his habit of understanding and controlling emotions. Objective: To analyze the relationship between emotional regulation and menstrual pain intensity (dysminorrhea) in young women. **Research methods:** Using a Literature Review with a design that used Quasy Experimental Design, Used T1-Weighted Anatomic Magnetic Resonance, Pre-Test Post-Test, Cross Sectional, Correlational Quantitative. Search by keyword emotion regulation and dysminore. Abstracts or full text were reviewed before inclusion in the review according to the inclusion and exclusion criteria. **Results:** The results of the Literature Review search

indicated that there was a relationship between emotional regulation and menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents ($r = -0.489$ with $p < 0.01$). It can be concluded that there is a relationship between emotional regulation and menstrual pain. If emotional regulation is high, the menstrual pain will be low, and vice versa. **Conclusion:** Emotional regulation itself is more about achieving emotional balance by a person either through their attitudes or behavior. The appearance of this condition will worsen menstrual pain if you cannot control the emotions that arise during menstruation. **It is suggestion:** to be able to provide information and intervention of midwifery independently as knowledge and alternative medicine to help overcome the problem of emotional instability in adolescents caused by menstrual pain.

Keywords: emotional regulation, menstrual pain (dysmenorrhea)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana pertumbuhan dan perkembangan baik aspek fisik, psikis, dan kognitif mengalami perubahan yang sangat cepat, salah satunya perubahan di organ reproduksi dan psikisnya (Fikawaty, 2018). Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty, 2016). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty, 2016). Matangnya organ reproduksi yang ditandai dengan haid pertama ini berbeda-beda pada setiap perempuan tergantung faktor yang mempengaruhinya seperti hormon, psikologis, lingkungan, makanan dan usia. (Yusuf, 2017).

Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum datangnya haid sampai dengan haid hari ke 2. Nyeri perut saat haid (*dysmenorea*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan

membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah/pekerjaan.

Menurut WHO (2018) mengungkapkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore dengan 10-15% yang mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Yusuf, 2017). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore dan datang ke pelayanan kesehatan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2018). Jumlah penduduk remaja di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27,988 jiwa, dengan jumlah yang mengalami menstruasi dan datang ke pelayanan kesehatan karena nyeri saat haid sebesar 9.678 jiwa (Adi Aprilia, 2018).

Penyebab terjadinya nyeri pada saat haid dikelompokkan menjadi gangguan primer dan gangguan sekunder. Nyeri saat haid yang disebabkan gangguan primer sering terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadinya kontraksi uterus. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, 2017). Nyeri haid disebabkan karena

kontraksi otot rahim. Kontraksi ini menimbulkan nyeri kejang otot (spasmodik) pada perut bagian bawah menyebar ke sisi dalam paha atau bagian pinggang yang terjadi menjelang haid atau selama proses menstruasi berlangsung (Aprilia, 2017). Hal ini berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma submukosa atau interstisial (fibroid uterus), atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Nyeri sering kali dimulai beberapa hari sebelum mens, namun hal ini dapat terjadi pada saat ovulasi dan berlanjut selama hari-hari pertama menstruasi atau dimulai setelah menstruasi terjadi (Muntari, 2015).

Untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, manusia tidak hanya memiliki emosi, namun juga harus dapat mengendalikan emosinya sendiri, agar tetap dapat berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar. Remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, kebahagiaan dalam hidup seseorang bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi (Anggraeny, 2015).

Regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Sehingga, ketika mengalami emosi yang berlebihan, seseorang biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran, sebab kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda-beda, baik negatif maupun positif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengembangkan kemampuan dan membantu mereka dalam mengendalikan emosi. Gross (dalam Ubaidillah, 2014)

Remaja yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan masalah, dengan begitu nyeri saat haid yang dirasakan akan berkurang karena nyeri saat haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan (Muntari, 2015). Oleh sebab itu dibutuhkan regulasi emosi agar mampu mengendalikan dan mengontrol pikiran serta perasaan remaja tentang pengalaman nyeri yang dirasakan pada saat haid, dengan begitu remaja dapat berpikir secara positif dan memunculkan emosi yang positif sehingga nyeri yang dirasakan pun akan berkurang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti bermaksud untuk mengajukan judul skripsi “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja”.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Framework yang digunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*.

- 1) *Population/problem*, populasi atau masalah yang akan di analisis.
- 2) *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan.
- 3) *Comparison*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan.
- 4) *Outcome*, hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian.
- 5) *Study design*, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di review.

Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah, “*emotional regulation*” AND “*Menstrual pain*”

Database atau Search engine

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database (*scopus, e-resources, Google scholar*)

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population / Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yaitu regulasi emosi dan intensitas nyeri haid	Selain jurnal nasional dan internasional yang berhubungan dengan topik regulasi emosi dan intensitas nyeri haid
<i>Intervention</i>	Remaja yang berusia 14-18 tahun, perempuan yang sudah mengalami menstruasi, serta yang memiliki tujuan dapat mengendalikan, mengontrol atau mengatur regulasi emosi dengan baik	Selain remaja yang berusia 14-18 tahun, perempuan yang belum atau tidak mengalami menstruasi, serta yang memiliki tujuan dapat mengendalikan, mengontrol atau mengatur regulasi emosi dengan baik
<i>Comparison</i>	Ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding

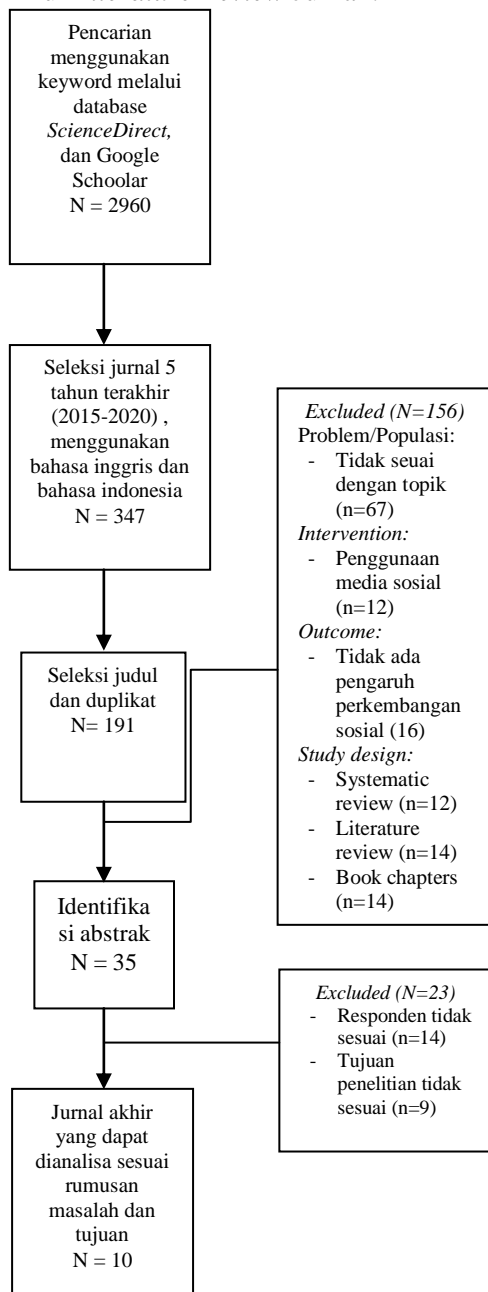
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja putri	Tidak ada hubungan regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja putri
<i>Study design</i>	<i>Quasy Eksperimental Design, Used T1-Weighted Anatomic Magnetic Resonance, Pre-Test Post-Test, Cross Sectional, Kuantitatif Korelasional</i>	<i>Systematic / literatur review</i>
Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2015-2020	Artikel atau jurnal yang terbit dibawah tahun 2015
Bahasa	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	Selain bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

Sumber data primer

Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi ScienceDirect, dan Google Scholar menggunakan kata kunci “*emotional regulation*” AND “*Menstrual pain*”, peneliti menemukan 2960 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Kemudian penulis melakukan skrining terhadap jurnal yang telah ditemukannya, sebanyak 191 jurnal di eksekusi karena terbitan tahun 2015 kebawah. Assessment kelayakan terhadap 347 jurnal, jurnal yang diduplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 10 jurnal yang dilakukan review.

Alur Literature Review Jurnal :



HASIL PENELITIAN

No	Kategori	N	%
A. Tahun Publikasi			
1	2015	1	10
2	2017	2	20
3	2018	6	60
4	2019	1	10
Total		10	100
B. Desain Penelitian			
1	Quasi Eksperimental	1	10
2	T1-Weighted Anatomic	1	10

3	Pre-Test Post-Test	1	10
4	Cross Sectional	5	50
5	Kuantitatif Korelasional	2	20
Total		10	100

Sumber data primer

(Diana Armbruster et al, 2018) meneliti *Processing Emotions: Effects Of Menstrual Cycle Phase And Premenstrual Symptoms On The Startle Reflex, Facial Emg And Heart Rate*. Hasil penilaian dari intensitas reaksi terhadap rangsangan mengejutkan ($p = 0,273$) dan tentang seberapa mudah peserta dikejutkan dalam kehidupan sehari-hari ($p = 0,828$) tidak berbeda antara fase siklus menstruasi. Peringkat intensitas mengejutkan dan besaran kejutan aktual dikorelasikan (folikel: $r = 0,350$, $p = 0,018$; luteal: $r = 0,429$, $p = 0,003$). Namun disana tidak ada hubungan antara besaran mengejutkan dan peringkat pada seberapa mudah peserta dikejutkan dalam kehidupan sehari-hari (keduanya $p \geq 0,217$). Tingkat testosteron yang lebih tinggi selama fase luteal dikaitkan dengan penilaian valensi yang kurang negatif dari probe mengejutkan ($r = 0,342$, $p = 0,021$). Tidak ada hubungan antara gejala pramenstruasi yang dilaporkan dan ukuran hormon melintasi dua fase siklus (semua $p \geq 0,156$)

(Cheng-Hao Tu et al, 2018) meneliti *Menstrual Pain Is Associated With Rapid Structural Alterations In The Brain*. Selama fase menstruasi, keadaan kecemasan (dismenore: 47.31 ± 11.23 , kontrol: 34.41 ± 7.92 , $P < .001$), sifat cemas (dismenore: 45.59 ± 8.36 , kontrol: 38.28 ± 7.67 , $P = .001$), dan skor depresi (dismenore: $17,81 \pm 9,30$, kontrol: $9,75 \pm 7,24$, $P < 0,001$) meningkat pada dismenore subyek dibandingkan dengan kontrol. Namun, selama fase ovulasi, hanya kecemasan sifat yang lebih tinggi pada subyek dismenore (dismenore: $44,25 \pm 8,44$, kontrol: $39,69 \pm 7,38$, $P = 0,025$). Skor kecemasan dan depresi tidak berbeda jauh antara subyek dismenore dan kontrol selama fase ovulasi.

(Salis Qurota A'yun, 2018) meneliti *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri*

Menstruasi (Disminorea) Primer Pada Remaja Putri di MTs Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3,5%, sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1,46%. Hasil analisis p-value $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan H_0 ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah kota Surabaya tahun 2018.

(Irma Yanti, Rina Marlina, 2018) meneliti *Pengaruh Stres, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri.* Hasil analisis bivariat memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh yang besar antara stres, status gizi, aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore, dengan nilai $P > 0,05$. Diharapkan di sekolah dapat memasukkan materi kesehatan reproduksi khususnya dismenore ke dalam sub mata pelajaran yang berkaitan dengan kesehatan, dan remaja puteri dapat meningkatkan pemahaman tentang dismenore, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi kejadian dismenore pada remaja puteri di SMP Negeri 1 Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2018

(Raya, Mutiara Citra, 2019) meneliti *Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri Olahraga.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p = 0,010 < 0,05$ dengan koefisien korelasi r negatif (-) 0,458 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri Olahraga dengan kekuatan hubungan cukup dan berlawanan.

(Yusmia Eka Febriana, 2018) meneliti *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Nyeri Saat Haid (Dismenore) Pada Remaja.* Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan

nyeri saat haid pada remaja dengan nilai $r = -0,317$ ($p = 0,000 < 0,001$). Regulasi emosi berada pada kategori sedang dan nyeri saat haid berada pada kategori rendah. Artinya remaja cukup mampu menyesuaikan diri terhadap emosi negatif seperti perasaan melelahkan, menyedihkan dan marah pada saat haid, sehingga dapat menurunkan penilaian dan pengalaman nyeri emaja.

(Angelia Ponda et al, 2018) meneliti *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Dysmenorrhea Saat Menstruasi Dengan Mekanisme Koping Saat Dysmenorrhea Pada Siswi Kelas VIII SMP Kristen Tawang Minahasa Selatan.* Hasil perhitungan diperoleh nilai $P = 0,01$ sedangkan nilai $\alpha = 0,05$ sehingga nilai $P = 0,01 < \alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada hubungan antara pengetahuan tentang dysmenorrhea dengan mekanisme koping saat dysmenorrhea.

(Silvanus et al., 2017) meneliti *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 7 Malang.* Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi, hamper seluruh responden 34 orang (97,1%) dikategorikan cukup, intensitas nyeri dismenore primer hamper setengah responden 14 orang (40,0%) dikategorikan nyeri sedang, dan hasil analisis data didapatkan nilai sebesar $0,015 \leq 0,05$, artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer padaremajaputri di SMAN 7 Malang.

(Hendro Bidjun, 2017) meneliti *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja.* Hasil uji dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan diperoleh p value $0,000 < 0,05$. Kesimpulan yaitu terdapat hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada remaja putri.

(Dwi Anna Khoerunisya, 2015) meneliti *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja.* Hasil penelitian menunjukkan ada

hubungan antara antara regulasi emosi dengan nyeri haid (dismenore) pada remaja (nilai $r = -0,489$ dengan $p < 0,01$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya.

Hasil dari pencarian *Literature Review* menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (dismenore) pada remaja (nilai $r = -0,489$ dengan $p < 0,01$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya

PEMBAHASAN

Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya. Biasanya kondisi tersebut akan memperparah nyeri haid apabila seseorang tidak dapat mengontrol emosinya yang muncul saat menstruasi. Sehingga diperlukan regulasi emosi yaitu tiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah yang sedang dialami. Berdasarkan fakta, bahwa menunjukkan regulasi emosi, (97,1%) dikategorikan cukup, intensitas nyeri dismenore primer (40,0%) ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Untuk dapat mengendalikan emosinya, yaitu dapat melakukan senam ringan atau yoga, selalu berpikir positif, melakukan hal yang digemari seperti melihat film drama korea, mendengarkan musik, berpikir sebelum mengambil keputusan, dan melakukan latihan emosi seperti dalam merespon dan menyikapi suatu hal yang tidak sejalan sebagaimana mestinya. Hal ini dapat memberikan efek pada turunnya intensitas nyeri dismenore primer (Cheng-Hao Tu.,2018; Raya.,2019; Yusmia, 2018; Angelia et al.,2018; Silvanus et al.,2017; Hendro.,2017; Dwi.,2015).

Berdasarkan fakta diatas dari pengamatan dan beberapa teori, menurut (Salis., 2018) berpendapat melakukan pemberian minuman kunyit asam, dengan hasil bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3,5%, sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1,46%. Jadi ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman *kunyit asam* terhadap penurunan tingkat nyeri haid (disminorea). Hal ini dapat dijadikan sebagai cara mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi bahan herbal seperti minuman *kunyit asam*. Minuman *kunyit asam* ini mengandung curcumin, minyak atsiri, anthocyanin dan tanin yang dapat menurunkan tingkat nyeri.

Berdasarkan opini, saat ini banyak orang menganggap tidak ada pengaruh atau hubungan regulasi emosi dengan nyeri haid, akan tetapi dimana seseorang mengalami nyeri haid pasti tidak akan nyaman dan dapat berdampak pada emosinya yang lebih sensitive, maka dari itu perlunya akan pengetahuan apa itu regulasi emosi dan nyeri haid (disminorea), untuk upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan emosi dan stress. Dengan salah satu cara mencoba menggunakan obat alternative yaitu menggunakan tanaman herbal, karena selain dianggap lebih aman dibandingkan obat sintetik, biaya yang dibutuhkan jauh lebih rendah. Dengan demikian bahwa adanya hubungan regulasi emosi dengan nyeri haid (disminorea).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari pencarian beberapa jurnal yang telah dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :
Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya. Kemunculan

kondisi tersebut akan memperparah nyeri haid apabila tidak dapat mengontrol emosinya yang muncul saat menstruasi. Untuk dapat mengendalikan emosinya, yaitu dapat melakukan senam ringan atau yoga, selalu berpikir positif, melakukan hal yang digemari seperti melihat film drama korea, mendengarkan musik, berpikir sebelum mengambil keputusan, dan melakukan latihan emosi seperti dalam merespon dan menyikapi suatu hal yang tidak sejalan sebagaimana mestinya. Serta mengonsumsi makan-makanan yang bergizi dan pemberian minuman *kunyit asam* yang dapat mengurangi rasa sakit yang diakibatkan oleh nyeri haid

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi petugas kesehatan
Dapat memberikan informasi dan intervensi kebidanan secara mandiri sebagai pengetahuan serta pengobatan alternative untuk membantu mengatasi masalah ketidakstabilan emosi pada remaja yang disebabkan oleh nyeri haid (dismenore).
2. Bagi penulis selanjutnya
Dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam melakukan regulasi emosi yang diakibatkan oleh nyeri haid (dismenore).

KEPUSTAKAAN

Apriliani, (2017). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswa DIV Kebidanan Jalur Reguler UNS Surakarta*. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.

Angelia Ponda, Charnia Olivia Belung. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Dysmenorrhea Saat Menstruasi Dengan Mekanisme Koping Saat Dysmenorrhea Pada Siswi Kelas VIII SMP Kristen Tawang*

Minahasa Selatan.
<http://ejournal.unpi.ac.id/index.php/JOCE/article/view/181>, diakses pada tanggal 21 juni 2020 pukul 12.26 wib

Cheng-Hao Tu, David M. Niddam, 2018. *Menstrual Pain Is Associated With Rapid Structural Alterations In The Brain*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii>. diakses pada tanggal 12 juni 2020 pukul 20.00 wib

Fikawati dkk, (2018), *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Khoerunisyah, Dwi Anna. 2015. Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Muntari. 2014. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenore) Di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. STIKES NU TUBAN. <http://lppm.stikesnu.com/wpcontent/uploads/2014/02/3-Jurnal-BuMuntari-desi-klik.pdf> Diakses tanggal 01 Januari 2017.

Salis Qurota A'yun, 2018, Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Sinaga, Ernawati, dkk. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One

Silvanus, 2017 Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Malang

Yusuf, S. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya Bandung.