

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DISMINORHEA*) PADA
REMAJA PUTRI**

LITERATURE REVIEW



**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2020**

TUGAS AKHIR
LITERATURE REVIEW

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DISMINORHEA*) PADA
REMAJA PUTRI**

TUGAS AKHIR

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada program
Studi DIV Bidan Pendidik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Insan Cendekia Medika
Jombang

Ericka Hardyanti

162110008

INSAN CENDEKIA MEDIKA

**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2020**

LEMBAR PERNYATAAN TUGAS AKHIR

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Tugas Akhir ini adalah Hasil Karya Sendiri dan
Belum Pernah di kumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh
gelar dari berbagai jenjang pendidikan
di Perguruan Tinggi manapun



**LEMBAR PERSETUJUAN
TUGAS AKHIR**

Judul : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid
(*Dismenorhea*) Pada Remaja Putri
Nama Mahasiswa : Ericka Hardyanti
NIM : 162110008

TELAH DISETUJUI OLEH KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL, 06 Agustus 2020

Pembimbing I



Dr. H.M. Zainul Arifin, Drs., M.Kes
NIK. 01.03.001

Pembimbing II



Nining Mustika Ningrum, SST., M.Kes
NIK. 02.08.127

Mengetahui,

Ketua STIKes



H. Imam Ratoni., SKM., MM
NIK.03.04.022

Ketua Program Studi



Ruliaty, SST., M.Kes
NIK. 02.10.351

**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

Tugas Akhir Ini Telah Diajukan Oleh :

Nama Mahasiswa : Ericka Hardyanti

NIM : 1621100008




Program Studi : DIV Bidan Pendidik

Judul : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid
(*Disminorhea*) Pada Remaja Putri

Telah dipertahankan dan diuji didepan Dewan Penguji dan dinyatakan telah
diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi DIV Bidan Pendidik

Mengesahkan,

Dewan Komisi Penguji

	NAMA	TANDA TANGAN
Ketua Dewan Penguji	: Harnanik Nawangsari, SST.,M.Keb	()
Penguji I	: Dr.H.M.Zainul Arifin, Drs.,M.Kes	()
Penguji II	: Nining Mustika Ningrum, SST.,M.Kes	()

Di tetapkan di : Jombang

Pada tanggal : 27 Agustus 2020

LEMBAR PERSEMBAHAN

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Haid (*Disminorhea*) Pada Remaja”. Tugas Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb) pada Program Studi DIV Bidan Pendidik di STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Ketua STIKES Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi DIV Bidan Pendidik, dan seterusnya.

Dan terimakasih untuk My Bestie Partnerku, Nizar & Pramudita yang sudah selalu ada dan menemani sampai dititik ini hingga terselesaikan Tugas Akhir ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Kami sadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi kebidanan.

Jombang, Agustus 2020

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan Rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri”, sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi D-IV Bidan Pendidik STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.

Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak H. Imam Fatoni, S.KM,MM, selaku ketua STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Tugas Akhir ini.
2. Ibu Ruliati, SST.,M.Kes, selaku ketua program studi D-IV Bidan Pendidik STIKes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan menyusun Tugas Akhir ini.
3. Ibu Harnanik Nawangsari, SST.,M.Keb, selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan
4. Bapak Dr.H.M.Zainul Arifin, Drs.,M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Nining Mustika Ningrum, SST.,M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga Tugas Akhir ini terselesaikan.

6. Bapak Sugeng Hartono, dan Ibu Dyanik Eka Andriani, atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga Tugas Akhir ini selesai pada waktunya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Jombang, Agustus 2020

Penulis



ABSTRAK

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

Literature Review

By : **Ericka Hardyanti**

Latar Belakang: 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 (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.

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. Disarankan 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.

Kata Kunci : *regulasi emosi, nyeri haid (disminore)*

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

Literature Review
By: Ericka Hardyanti

ABSTRACT

Background: 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 suggested 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 (dysminorrhea)*

DAFTAR ISI

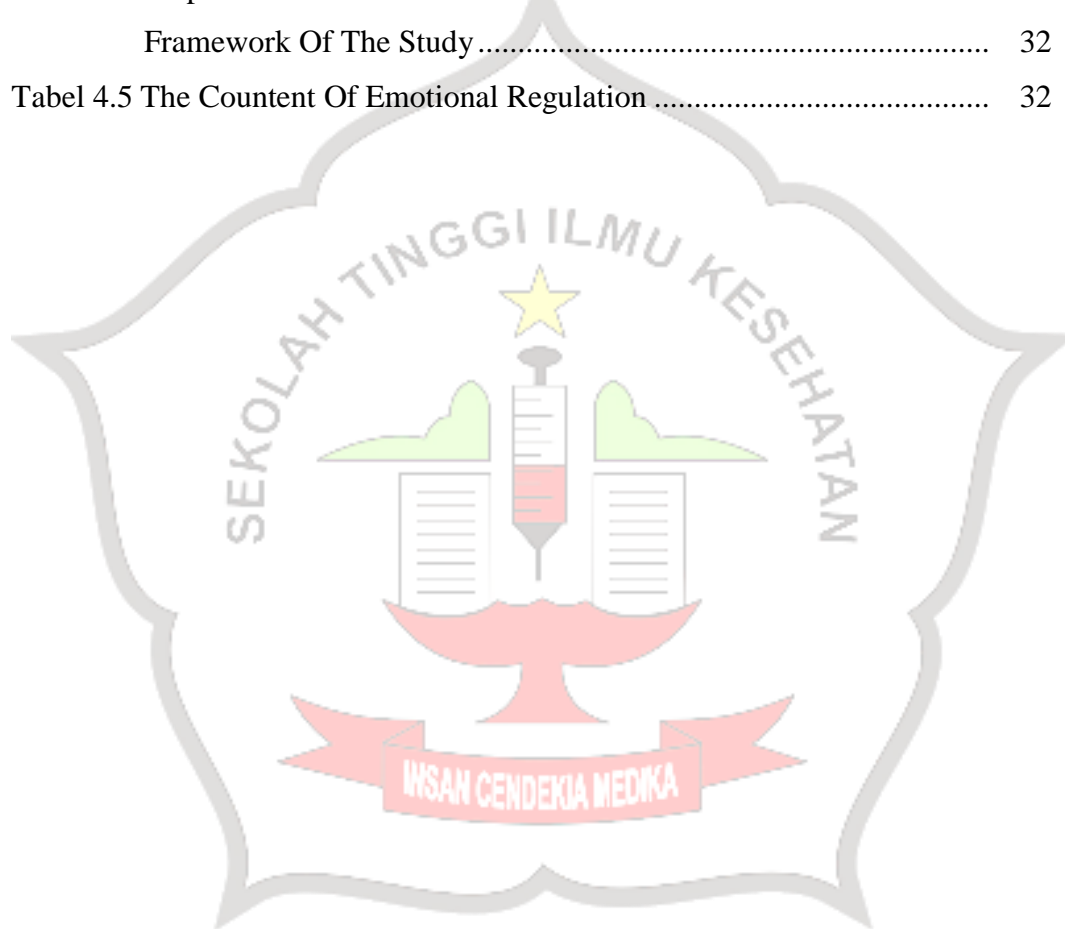
HALAMAN JUDUL LUAR.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Konsep Dasar Nyeri Haid.....	7
2.2. Aspek-Aspek Nyeri Haid.....	9
2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid.....	10
2.4. Tingkatan Nyeri Haid.....	12
2.5. Ciri-Ciri Regulasi Emosi Yang Baik.....	15
2.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	16
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Strategi pencarian Literatur.....	19
3.2. Kriteria Inklusi dan Ekskusi.....	20
3.3. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	20

BAB 4	4.1 Hasil dan Analisis Penelitian	27
BAB 5	5.1 Pembahasan	34
BAB 6	6.1 Kesimpulan	39
	6.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41




DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkatan <i>Dismenore</i> Dan Perubahannya	14
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi Dengan Format Picos	20
Tabel 3.2 Daftar Artikel Hasil Pencarian.....	22
Tabel 4.1 Karakteristik Umum Dalam Penyelesaian Studi.....	27
Tabel 4.2 Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid	27
Tabel 4.3 Primary Resources Of The Study.....	32
Tabel 4.4 Delphi Method Procedure To Find Most Suitable Framework Of The Study.....	32
Tabel 4.5 The Countent Of Emotional Regulation	32



DAFTAR SINGKATAN



%	: Persen
n	: Besar sampel yang dikehendaki
N	: Besar populasi
d	: Tingkat kepercayaan atau ketetapan yang diinginkan (0,05)
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
P	: Presentase
Riskedas	: Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	: Dinas Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Depkes	: Departemen kesehatan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
ICMe	: Insan Cendekia Medika
PAT	: <i>Pain Assessment Tool</i>
VAS	: <i>Vas Analog Scale</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
FPR-S	: <i>Face Pain Rating Scale</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi

Lampiran 2. Hasil Uji Turnit



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosionalitas pada seorang remaja merupakan salah satu perkembangan psikis yang besar, terutama pada bagian organ reproduksi yang memiliki pengaruh dalam berkembangnya perasaan emosi serta dorongan yang belum pernah dialami sebelumnya (Yusuf, 2017). Dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak luput dengan emosinya, terkadang juga harus bisa mengontrol emosi didalam dirinya, agar bisa berinteraksi dalam lingkungannya, seorang remaja apabila ia bisa mengontrol emosinya maka akan memberikan kebahagiaan untuknya, di dalam kehidupan, bukan di karenakan tidak ada bentuk emosi di dalam dirinya, namun kebiasaan dalam memahami serta mengendalikan emosi. Cara mengendalikan emosi biasanya disebut dengan suatu proses regulasi emosi. Mengendalikan emosi bisa otomatis di kontrol, tersadari serta tanpa di sadari, dan berdampak pada satu proses atau lebih yang dapat membangkitkan perasaan emosi, menstruasi lebih cenderung sering, lebih parah pada seorang remaja yang mengalami ketegangan, gelisah, dan cemas.

Rasa sakit atau nyeri yang dialami pada saat menstruasi, dapat, dirasakan sehingga nyeripun dapat menurun. Berdasarkan uraian yang dibahas diatas, maka penulis pun ingin untuk mengajukan skripsi yang berjudul hubungan regulasi emosi dengan nyeri menstruasi pada seorang remaja. Remaja merupakan tumbuh dan berkembang, peristiwa kejadiannya sebesar 1.769.425 jiwa atau sekitar sembilan puluh persen yang mengalami nyeri menstruasi

dengan rata rata sepuluh sampai limas belas persen yang termasuk nyeri menstruasi berat. Di bagian asia bertepat pada negara indonesia angka terjadinya nyeri menstruasi pada seorang remaja berkisar antara lima puluh empat koma delapan puluh sembilan persen yang mengalami nyeri biasa, kemudian yang mengalami nyeri hebat berkisar antara sembilan koma tiga puluh persen (Yusuf, 2017). Di bagian provinsi jawa timur yang mengalami nyeri menstruasi dan periksa pada tenaga kesehatan sebanyak sebelas ribu lima ratus enam puluh lima jiwa atau sebanyak satu koma tiga puluh satu persen (bps jawa timur). Remaja di daerah kota jombang yang memiliki usia produktif sebanyak dua puluh tuju koma sembilan ratu delapan puluh delapan orang, dan yang memeriksakan nyeri menstruasi pada tenaga kesehatan berjumlah sembilan ribu enam ratus tujuh puluh delapan orang (Adi Aprilia, 2017).

Pubertas ialah suatu tahap perkembangan dengan salah satu ciri dengan matangnya organ reproduksi serta kemampuan untuk bereproduksi, dan tanda dariseorang remaja pubertas yaitu terjadinya mencarche atau menstruasi pertama. Menstruasi atau yang disebut dengan haid ialah terlepasnya lapisan endometrium pada uterus yang mengakibatkan adanya perdarahan pada vagina secara bertahap (Janiwarti, 2016). Sakit yang dirasakan saat mentruasi setiap remaja berbeda beda, terkadang ada yang masih bisa beraktifitas hingga yang tidak bisa menjalankan aktifitas hariannya dan bahkan harus terpaksa untuk beristirahat dari suatu kesibukannya atau sekolah. Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri pada seorang remaja.

Nyeri menstruasi akan mengakibatkan kejangnya otot di bagian perut bagian bawah kemudian melebar ke sisi paha hingga pinggang terjadi pada saat akan menstruasi atau saat berlangsungnya menstruasi. Regulasi emosi sebagai salah satu pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Jadi ketika mengalami emosi yang berlebihan maka seseorang biasanya tidak dapat berpikiran dengan positif, dan tidak sadar dengan yang dilakukannya, sebab perasaan emosi berhubungan dengan bagaimana cara seseorang dapat menyadari serta mengendalikan pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda beda, baik itu negatif maupun positif. Apabila seseorang dapat melakukan regulasi emosi dengan baik maka mereka akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Membuat seseorang menjadi lebih sensitif dan cepat emosi ketika kadar produksi esterogen pada remaja berbeda, dan fungsi salah satunya yaitu meningkatkan kadar serotonin dalam mood atau juga emosi.

Semakin tinggi kadar prostaglandin, maka kontraksi akan semakin kuat, sehingga nyeri yang dirasakan akan semakin hebat. Biasanya pada wal hari pertama menstruasi kadar protaglandin sangat tinggi, kemudian dihari kedua dan seterusnya lapisan dinding rahim akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit yang muncul pun seiring akan semakin berkurang (Sinaga, 2017). Disminore sekunder ialah nyeri saat menstruasi yang umumnya setelah dua puluh lima tahun. Hal ini berhubungan dengan abnormalitas pada panggul seperti adenomiosis endometriosis, radang panggul, polop endometrium, mioma submukosa atau fibroid uterus, serta penggunaan alat kontrasepsi dalam uterus. Biasanya rasa sakit di mulai pada

beberapa hari sebelum menstruasi, namun hal ini dapat terjadi pada saat ovulasi dan berlanjut selama hari-hari pertama atau dimulai setelah terjadinya menstruasi.

Regulasi emosional adalah suatu proses yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya (Gomers, et al 2017). Kemampuan seseorang untuk mampu menyesuaikan atau merubah reaksi emosinya terhadap tingkah laku yang sedang dialami. Penyebab kontraksi otot dikarenakan berlebihan maka akan mengurangi aliran darah. Sehingga oksigen dalam sel-sel miometrium berkurang mengakibatkan rasa sakit atau nyeri saat menstruasi, dan merakan perut terasa mulas. Kemampuan dalam meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang merasa kesal, dan dapat mengatasi perasaan cemas, sedih atau mara, sehingga mempercepat penyelesaian masalah. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi terhadap tingkah laku yang disesuaikan dengan situasi yang sedang dialami (Alfian, 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)

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 uraian yang dibahas diatas, maka penulis pun ingin untuk mengajukan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Nyeri Menstruasi Pada Seorang Remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dalam penulisan ini, apakah ada hubungan dengan intensitas nyeri mesntruasi pada seorang remaja

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Menganalisis hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja putri

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penulisan ini dapat dijadikan sebagai bahan materi asuhan serta mdapat dijadikan acuan intervensi yang terkait dengan perasaan emosi serta intensitas nyeri pada remaja

1.4.2 Manfaat praktik

Dari hasil penulisan ini bisa dijadikan sebagai informasi atau referensi bagi siswi, dan hasil untuk penulisan bagi penulis selanjutnya yaitu sebagai dasar dengan metode penulisan yang berbeda dalam upaya regulasi emosi dengan intensitas nyeri (disminore) pada seorang remaja



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Nyeri saat haid (*Dismenore*)

2.1.1 Pengertian Nyeri Haid (*Dismenore*)

Nyeri saat menstruasi merupakan salah satu yang dialami oleh seorang wanita ketika mengalami menstruasi, dan tidak menentukan harus berumur berapa, tetapi persentase terbanyak ialah wanita yang masih berusia remaja awal dan baru saja mengalami menstruasi. Gejala yang sering dialami adalah nyeri pada perut bagian bawah meluas hingga ke pinggang, biasanya dirasakan dua sampai tiga hari sebelum menstruasi, selama menstruasi hari pertama dan kedua, dengan nyeri seperti mulas, ngilu ataupun seperti rasa tertusuk tusuk (gant dan cunningham 2016). Rasa nyeri adalah keadaan atau perasaan yang tidak nyaman atau menyenangkan. Disminore atau juga kram menstruasi biasanya dalam bahasa inggris disebut dengan painful period atau menstruasi yang membuat sakit (american college of obstetritians and gynecologis 2015).

Tegang pada bagian otot, perut bagian bawah meluas ke sisi dalam paha dan bagian pinggang terjadi sebelum menstruasi dan selama menstruasi, secara alami disaat tubuh mengaalami respon terhadap rasa nyeri. Saat rasa nyeri semakin memburuk ketegangan otot berubah menjadi ekstrim dan meningkatkan nyeri yang dirasakan. Kondisi emosi yang negatif seperti perasaan stres, cemas, marah dan

depresi akan merangsang gerbang pada tulang belakang , sehingga dapat merasakan nyeri. Sebaliknya apabila seseorang bisa mempertahankan kestabilan emosi dapat menutup gerbang dan mengurangi rasa menstruasi yang dirasakan. Intervensi dalam faktor kognitif mempunyai tujuan meningkatkan pemahaman untuk yang mengalami nyeri menstruasi, dan memiliki dampak dari pola berfikir negatif yang sering muncul apabila kondisi tersebut dialami diri sendiri dalam pengendaliannya. (Hanum, 2016)

Regulasi emosi menjadi suatu pemikiran atau sikap perilaku yang dipengaruhi oleh perasaan emosi. Sehingga apabila mengalami emosi yang berlebihan, biasanya seseorang tidak dapat mengontrol atau berfikir dengan positif ketika melakukan tindakan diluar kesadarannya, sebab kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan cara seseorang dapat menyadari serta mengatur pikiran dan perilakunya didalam emosi yang berbeda, baik yang bersifat positif maupun negatif. Apabila seseorang memiliki kemampuan untuk regulasi emosi yang baik dapat membantu mengendalikan emosinya. Kemampuan individu dapat mengevaluasi dan merubah respon emosi terhadap tingkahlaku yang disesuaikan dengan kondisi yang sedang dialaminya. Seorang wanita akan mengalami suatu hal dalam hidupnya yaitu menstruasi atau haid, wanita yang mengalami awal menstruasi dikatakan sebagai remaja. Salah satu gejala yang sering muncul yaitu rasa nyeri yang dirasakan pada bagian perut bawah kemudian pinggang, dan biasanya berangsur beberapa hari. Rasa nyeri

ini bisa disertai mual ataupun ngilu yang tertusuk (Cunningham, 2016).

Perasaan yang tanpa disadari dapat menyebabkan perasaan emosi yang lebih tinggi. Hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid ialah suatu kondisi dimana haid pada seorang remaja akan mengalami rasa sakit pada punggung dan bagian bawah perut. Dan tingkat nyeri yang dapat dirasakan pada seorang wanita adalah wanita yang memiliki stres. Menstruasi pada usia lebih awal menyebabkan alat reproduksi belum berfungsi dengan optimal dan belum siap untuk mengalami perubahan, sehingga muncul rasa sakit ketika menstruasi menjadi terhenti. Perlu istirahat untuk beberapa saat akibat meninggalkan kegiatan sehari-hari. Kondisi kesehatan jiwa seseorang dapat dilihat sebagai suatu keadaan yang melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, gangguan kondisi kesehatan jiwa seseorang diakibatkan karena ketidakseimbangan sistem hormon dan neurotransmitter di otak. Secara psikologis, gangguan kondisi kesehatan jiwa disebabkan oleh mekanisme adaptasi psikis individu yang tidak bekerja dengan baik. Sementara, secara sosial, kondisi gangguan kesehatan jiwa dapat dipicu oleh lingkungan yang tidak nyaman, serta dengan tekanan dan ketakutan (Andri, 2016).

Nyeri saat menstruasi terjadi karena stres yang melibatkan neuroendokrinologi sebagai sistem dalam reproduksi yang besar, keadaan seseorang dapat dilihat dengan kesehatan jiwa yang melibatkan faktor biologis, psikis serta sosial. Secara biologis kondisi

kesehatan seseorang diakibatkan ketidakseimbangan sistem hormon neurotransmitter di otak, secara psikis keadaan ini disebabkan oleh mekanisme adaptasi psikis yang tidak berfungsi dengan baik. Sedangkan secara sosial dapat dipicu oleh lingkungan sekitar yang kurang nyaman, serta tekanan dan kecemasan. Biasanya melibatkan regulasi biokimia termasuk otak dan psikis. Perilaku impulsif dan perilaku yang sesuai dengan tujuan ketika mengalami perasaan negatif, kemampuan untuk menggunakan strategi sesuai situasi secara fleksibel untuk modulasi emosional yang diinginkan guna memenuhi tujuan dan tuntutan situasional, yang secara emosional tidak stabil apalagi jika tidak mendapatkan pengetahuan yang baik tentang proses menstruasi dan akan mudah menimbulkan nyeri menstruasi (Martini, 2015)

2.2 Aspek-aspek nyeri haid

Aspek nyeri menurut Melzack (dalam Hakim, 2016) yaitu :

a. Aspek sensori diskriminatif

Aspek sensori diskriminatif adalah pengalaman nyeri sensori dan berhubungan dengan sensasi menyakitkan. Pengalaman nyeri tersebut berdasarkan lokasi, kualitas, intensitas, dan karakteristik temporal sensasi nyeri.

b. Aspek afektif motivasional

Aspek afektif motivasional adalah pengalaman nyeri afektif yang berhubungan dengan keinginan individu menghindari ancaman dan memperoleh harapan baru.

c. Aspek kognitif evaluatif

Aspek kognitif evaluatif merupakan evaluasi subjektif individu terhadap sensasi yang dirasakan sehingga menyebabkan persepsi dan penilaian terhadap terjadinya sesuatu hal.

d. Aspek Kualitas Temporal

Evaluasi subjektif individu untuk mendeskripsikan secara memadai beberapa jenis rasa sakit pada kesempatan tertentu.

2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri saat Haid (*Dismenore*)

2.3.1 Faktor Internal

1. Fisik

a. Faktor konstitusi

Faktor konsistensi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan sebagai penyebab timbulnya keluhan dismenore, karena faktor-faktor seperti anemia dan penyakit menahun dapat menurunkan ketahanan seseorang terhadap rasa nyeri (Hakim, 2016).

b. Ketegangan otot

Ketegangan otot terjadi pada saat tubuh secara alami mengalami respon terhadap nyeri. Saat nyeri menjadi kronis, hiperaktivitas ketegangan otot berubah menjadi ekstrim sehingga meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan (Hanum, 2016).

c. Menarche Pada Usia Lebih Awal

Menarche Pada Usia Lebih Awal menyebabkan alat-alat

reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi ke uterus terhenti dan terjadi *dismenore* (Handayani & Rahayu, 2015).

2. Psikis

a. Faktor kejiwaan

Kondisi emosi yang negatif seperti cemas, stres, marah, dan depresi dapat membuka gerbang disepanjang tulang belakang, sehingga individu akan merasakan nyeri. Sebaliknya, jika individu dapat mempertahankan kestabilan emosinya akan dapat menutup gerbang tersebut dan mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan (Hanum, 2016).

b. Stres Psikis atau stres social

Pengaruh stress terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stres melibatkan sistem neuroendokrinologi yang besar perannya dalam reproduksi perempuan (Martini, dkk. 2015).

c. Kecemasan. Nyeri saat haid berhubungan dengan faktor kecemasan, semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian nyeri saat haid pada remaja putri juga semakin tinggi (Priyanti, 2015).

d. Kognitif

Intervensi terhadap faktor kognitif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penderita nyeri mengenai sifat *biopsychososial* nyeri dan dampak dari pola pikir negatif

yang sering kali muncul akibat kondisi yang dialami terhadap diri individu dalam mengendalikannya (Nugroho dan Utama, 2015).

2.3.2 Faktor Eksternal

Menurut Handayani dan Rahayu (2015) terdapat faktor-faktor penyebab *dismenore* secara umum, yaitu :

a.) Olahraga teratur

Remaja yang tidak berolahraga secara teratur mempunyai peluang lebih besar mengalami nyeri saat haid dibandingkan dengan remaja yang melakukan olahraga secara teratur.

b.) Riwayat keluarga

Remaja yang terdapat riwayat keluarga lebih berpotensi mengalami nyeri saat haid dari pada remaja yang tidak ada riwayat keluarga.

2.4 Tingkatan Nyeri Saat Haid

Adapun terdapat tingkatan nyeri saat haid menurut (Hakim, 2016) yaitu sebagai berikut :

1.) Nyeri saat haid Ringan

Rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat, sehingga hanya diperlukan istirahat sejenak seperti duduk atau berbaring untuk menghilangkannya, tanpa disertai obat. Dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari.

2.) Nyeri saat haid Sedang

Diperlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri, tanpa perlu

meninggalkan aktivitas sehari-hari. Nyeri saat haid ini biasanya nyeri berlangsung antara satu hari atau lebih.

3.) Nyeri saat haid Berat

Diperlukan istirahat beberapa lama dengan akibat meninggalkan aktivitas sehari-hari selama satu hari atau lebih.

Tabel 2.1 Tingkatan *Dismenore* dan perubahannya menurut (Hakim,2016)

No	Perubahan
0	Tidak merasakan sakit nyeri, dan masih dapat beraktifitas tanpa terganggu
I	Nyeri yang dirasakan dalam tingkatan ringan, sedikit mempengaruhi aktifitas, dan tidak jarang memerlukan obat
II	Nyeri ini dalam tingkatan sedang, aktifitas sehari hari terganggu, dan memerlukan obat
III	Nyeri yang dirasakan dalam keadaan berat, tidak adapat beraktifitas seperti biasanya, memerlukan istirahat serta memerlukan obat

2.5 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

(Gratz dan Roemer, 2004. Kaufman. dkk., 2015) ada enam aspek regulasi emosi sebagai berikut :

a. Penerima Respons Emosional

Kecenderungan untuk melibatkan diri sendiri saat merasa emosi, yang dianggap oleh kebanyakan pakar regulasi emosi menjadi kemampuan menyesuaikan diri terhadap respon emosi negatif.

b. Keterlibatan dalam Perilaku Bertujuan

Kemampuan untuk melakukan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif

c. Kontrol Respon Emosi

Kemampuan mengontrol perilaku saat mengalami emosi negatif.

d. Kesadaran Emosi

Melibatkan pengawasan dan evaluasi pengalaman emosi sebagai cara untuk memodifikasi emosi dan perilaku.

e. Strategi Regulasi Emosi

Kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel untuk memodulasi respon emosional yang diinginkan untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasional.

f. Kejelasan emosi

Berkaitan dengan kejelasan dan pengetahuan individu terhadap emosi yang sedang dialami.

2.6 Ciri ciri regulasi emosi yang baik

Dikatakan seseorang yang mampu melakukan regulasi emosi jika seseorang tersebut memiliki pengendalian yang cukup baik di dalam perasaan emosi yang muncul. Dan ciri seseorang yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik menurut goleman ialah:

- a) Memiliki toleransi yang tinggi untuk pengolahan amarah
- b) Mengurangi perkelahian, bullyan yang bersifat verbal, dan gangguan disaat sekolah

- c) Mampu untuk mengungkapkan amarahnya dengan tepat tanpa disertai perkelahian
- d) Mengurangi sikap atau perilaku yang bersifat agresif yang berdampak kepada diri sendiri
- e) Memiliki perasaan yang lebih baik atau positif kepada diri sendiri, lingkungan, serta keluarga
- f) Lebih mampu untuk mengendalikan perasaan tegang
- g) Mengurangi rasa cemas serta kesepian dalam lingkungan sekitar

2.7 Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Menurut (salovey dan sluyter dalam putri) terdapat tiga faktor yaitu diantaranya:

1. Usia dan jenis kelamin

Seorang remaja putri yang berusia tujuh hingga tujuh belas tahun lebih, mampu meluapkan emosinya dibandingkan dengan seorang remaja laki laki, dan remaja putri lebih banyak mencari perhatian dibandingkan dengan laki laki yang lebih memilih untuk meluapkan emosinya dengan cara melakukan latihan fisik seperti olahraga

2. Hubungan interpersonal

Hubungan ini berhubungan dengan regulasi emosi dan saling mempengaruhi satu sama lain (salovey dan sluyter dalam putri). Jika seorang individu ingin mencapai suatu tujuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya, maka emosi tersebut akan meningkat. Biasanya emosi yang bersifat positif akan meningkat apabila individu mencapai tujuannya, dan begitupun sebaliknya jika

emosinya negatif maka akan sulit untuk menemukan tujuannya

3. Hubungan antara orangtua dengan anak

Menurut (banerju dalam putri) bahwa memiliki orangtua berpengaruh dalam emosi anaknya. Orangtua menetapkan dasar untuk perkembangan emosi anak dan hubungan antara orangtua dan anak menentukan konteks dalam tingkat perkembangan emosi di masa remaja nanti. Regulasi emosi yang dimiliki orangtua juga dapat mempengaruhi hubungan orangtua dan anak karena dapat mempengaruhi hubungan orangtua dan anak, karena tingkal mengendalikan serta mengontrol kesadaran mereka dapat ditiru oleh seorang anak yang sedang tumbuh dan berkembang

4. Hubungan regulasi emosi dengan nyeri menstruasi

Nyeri saat menstruasi ialah suatu keadaan dimana saat menstruasi biasanya mengalami sakit pada punggung dan perut bagian bawah. Pada dasarnya nyeri menstruasi dirasakan oleh semua wanita dalam kehidupannya. Nyeri menstruasi memiliki tingkat tertinggi pada wanita yang mempunyai stres tingkat sedang sampai tinggi dibandingkan dengan wanita yang mempunyai tingkat stres rendah. (sanguni dan kawan kawan) mencatat ada sembilan puluh satu orang yang mengalami nyeri dan mengakibatkan aktifitas terganggu, dan sulit untuk berkonsentrasi serta rasa yang tidak nyaman. Dalam proses regulasi emosi dapat di kontrol secara otomatis dengan disadari maupun tidak disadari serta memiliki efek untuk kembalinya perasaan emosi



BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature Review*

3.1.1 *Framework* yang digunakan

Strategi yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan PICOS *framework*

1. *Population/problem*, populasi atau masalah yang akan di analisis
2. *Intervention*, suatu penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan
3. *Comparation*, 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*

3.1.2 Kata Kunci

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

3.1.3 Database atau Search Engine

Data yang didalam penelitian ini yaitu data sekunder yang bukan dari langaug akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang berupa artikel atau jurnal yang relevan dengantopik dilakukan menggunakan database (*e resources and google shcolar*).

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

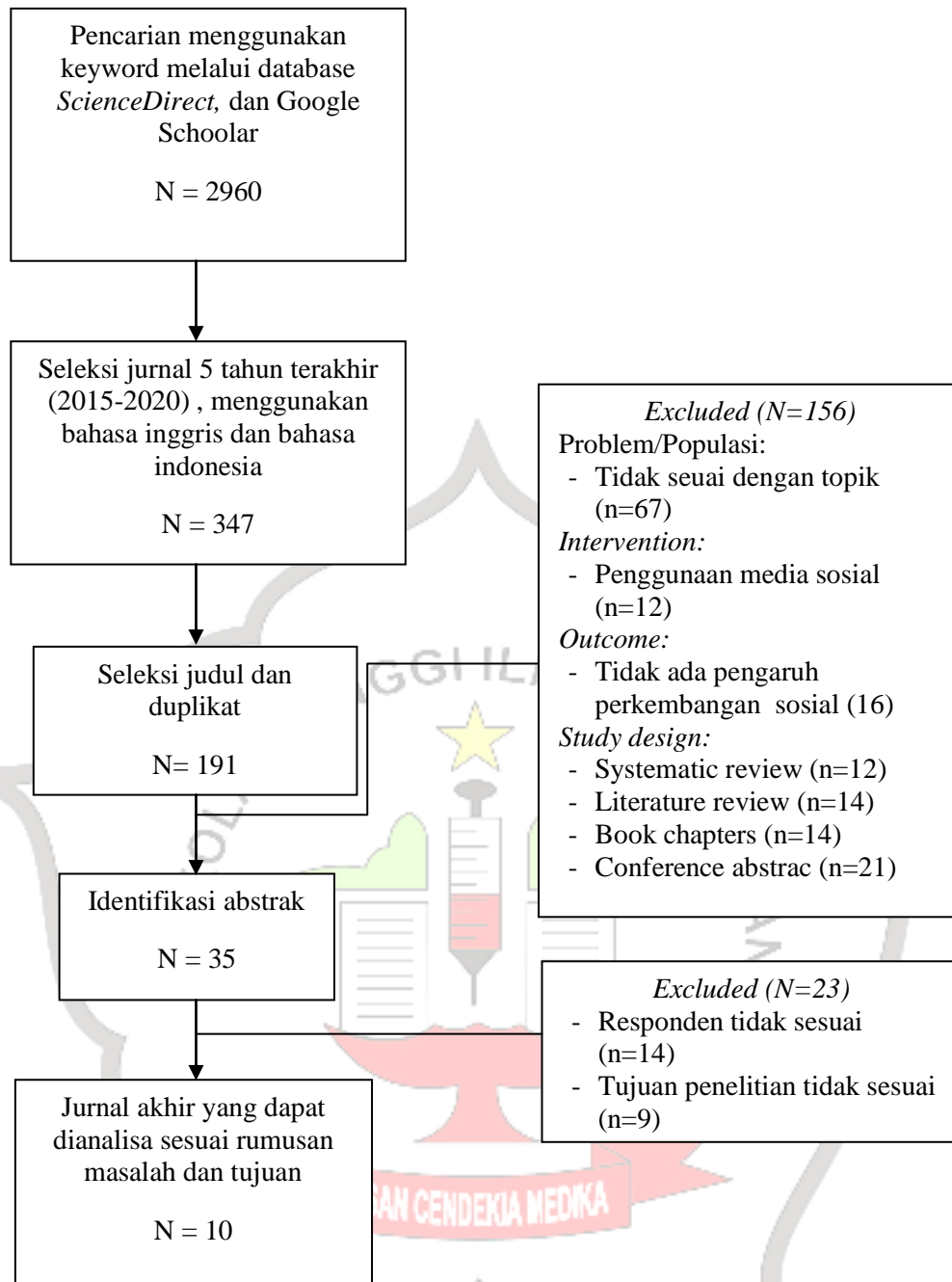
Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional yang berhubungan dengan topik peneliti yakni 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>Compartion</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

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 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.



Gambar 3.1 Alur review jurnal

3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

Literature review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan hasil kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta database.

Tabel 3.2 Daftar artikel hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume, angka	JUDUL	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Database
1	Diana Armbruster, Tobias Grage, Clemens Kirschbaum, Alexander Strobel	2018	Volume 3511 October 2018 Pages 178-18	<p><i>PROCESSING EMOTIONS: EFFECTS OF MENSTRUAL CYCLE PHASE AND PREMENSTRUAL SYMPTOMS ON THE STARTLE REFLEX, FACIAL EMG AND HEART RATE</i></p> <p>(PROSES EMOSI: EFEK DARI FASE SIKLUS MENSTRUASI DAN GEJALA PRAMENSTRUASI PADA REFLEKS MENGEJUTKAN, EMG WAJAH DAN DETAK JANTUNG)</p>	<p>Desain: <i>Quasy Eksperimental Design</i></p> <p>Sampel: <i>Bivariate Correlations Test</i></p> <p>Variabel: <i>Menstrual Cycle, Emotionality</i></p> <p>Instrumen: <i>Questionnaire</i></p> <p>Analisis: <i>Wilcoxon Test</i></p>	<p>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 $p \geq 0,156$)</p>	Scopus

2	Cheng-Hao Tu, David M. Niddam, Tzu-Chen Yeh, Jiing-Feng Ling	2018	Volume 154, Issue 9 September 2018 Pages 1718-172	<p><i>MENSTRUAL PAIN IS ASSOCIATED WITH RAPID STRUCTURAL ALTERATIONS IN THE BRAIN</i></p> <p>(NYERI HAID YANG BERKAITAN DENGAN PERUBAHAN STRUKTURAL YANG CEPAT DI DALAM OTAK)</p>	<p>Desain: <i>Used T1-Weighted Anatomic Magnetic Resonance</i></p> <p>Sampel: <i>Independent Sampel T-Test</i></p> <p>Variabel: <i>Menstrual Pain</i></p> <p>Instrumen: <i>Questionnaire</i></p> <p>Analisis: <i>Wilcoxon Test</i></p>	<p>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.</p>	Scopus
3	Salis Qurota A'yun	2018	Vol. 8, No. 2, Juli 2018	<p>PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI (DISMINOREA) PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS NURUL HIKMAH KOTA SURABAYA TAHUN 2018</p>	<p>Desain: <i>One Group Pre Test Post Test</i></p> <p>Sampel: <i>Pusposive Sampling</i></p> <p>Variabel: <i>Dysmenorrhea, Kunyit Asam, Nyeri Menstruasi</i></p> <p>Instrumen: <i>Questionnaire</i></p> <p>Analisis: <i>Wilcoxon Sign Rank Tes</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3.50, 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.</p>	Google Scholar

4	Irma Yanti, Rina Marlina	2018	Vol 3, No 2 (2018)	PENGARUH STRES, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTERI	Desain: <i>Cross Sectional</i> Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Variabel: <i>Stress, Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Disminore</i> Instrumen: <i>Questionnaire</i> Analisis: <i>Bivariat</i>	Hasil analisis bivariat memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna antara stres, status gizi, aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2018.	Google Scholar
5	Raya, Mutiara Citra	2019	Volume 2 2019	HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN DERAJAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI OLAHRAGA	Desain: <i>Cross Sectional</i> Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Variabel: <i>Tingkat Stres Dan Derajat Nyeri</i> Instrumen: <i>Kuesioner</i> Analisis: <i>Spearman Rank</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p = 0,010 < \alpha 0,05$ dengan koefisien korelasi ρ negatif (-) 0,458 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri Olahraga dengan kekuatan hubungan cukup dan berlawanan	Google Scholar
6	Yusmia Eka Febriana	2018	Volume 8 2018	HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN NYERI SAAT HAID (DISMENORE) PADA REMAJA	Desain: <i>Kuantitatif Korelasional</i> Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Variabel: <i>Regulasi Emosi Dan Disminore</i> Instrumen: <i>Kuesioner</i> Analisis: <i>Korelasi Product Moment</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan 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 remaja	Google Scholar

7	Angelia Ponda, Charnia Olivia Belung	2018	ISSN. 2337-7356 Vol 6 No 2 (2018)	HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DYSMENORRHEA SAAT MENSTRUASI DENGAN MEKANISME KOPING SAAT DYSMENORRHEA PADA SISWI KELAS VIII SMP KRISTEN TAWAANG MINAHASA SELATAN	Desain: <i>Cross Sectional</i> Sampel: <i>Total Sampling</i> Variabel: <i>Dysmenorrhea, Mekanisme Koping</i> Instrumen: <i>Observasi</i> Analisis: <i>Chi-Square</i>	Dari 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.	<i>Google Scholar</i>
8	Silvanus, Sri Mudayatiningsih, Wahidyanti Rahayu H.	2017	Vol 2 no 3 2017	HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 7 MALANG	Desain: <i>Cross Sectional</i> Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Variabel: <i>Regulasi Emosi Dan Disminoredan Disminore</i> Instrumen: <i>Kuesioner</i> Analisis: <i>Spearman Rank</i>	Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi, hampir seluruh responden 34 orang (97,1%) dikategorikan cukup, intensitas nyeri dismenore primer hampir 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 pada remaja putri di SMAN 7 Malang	<i>Google Scholar</i>
9	Hendro Bidjun	2017	Vol. 10- September 2017	HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA.	Desain: <i>Cross Sectional</i> Sampel: <i>Total Sampling</i> Variabel: <i>Mekanisme Koping Dan Regulasi Emosi</i> Instrumen: <i>Questionnaire</i> Analisis: <i>Chi-Square</i>	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	<i>Google Scholar</i>

10	Dwi Anna Khoerunisya	2015	Vol.4 no 2 juli 2015	HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RASA NYERI HAID (DISMENOIRE) PADA REMAJA.	<p>Desain: <i>Kuantitatif Korelasional</i></p> <p>Sampel: <i>Purposive Sampling</i></p> <p>Variabel: <i>Regulasi Emosi Dan Disminore</i></p> <p>Instrumen: <i>Questionnaire</i></p> <p>Analisis: <i>Product Moment</i></p>	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (dismenore) pada remaja (nilai $r = -0,489$ dengan $p < 0,01$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya	<i>Google Scholar</i>
----	----------------------	------	----------------------	--	---	--	-----------------------



BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 HASIL

Bagian ini memuat *literature* yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian hasil dalam penulisan tugas akhir memuat rangkuman hasil dari masing-masing artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah tabel dijelaskan makna tabel beserta trendnya dalam bentuk paragraf (hariyono,2020).

Tabel 4.1 karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n-10)

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	TIweighted Anatomic	1	10
3	Pretest Posttest	1	10
4	Cross Sectional	5	50
5	Kuantitatif Korelasional	2	20
TOTAL		10	100

Tabel 4.2 Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid (*disminore*) pada remaja putri

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid	Sumber emperis utama
Bahwa Proses emosi: efek dari fase siklus menstruasi dan gejala pramenstruasi pada refleks mengejutkan, EMG wajah dan detak jantung, Tidak ada hubungan antara gejala pramenstruasi yang dilaporkan dan ukuran hormon melintasi dua fase siklus.	Diana Armbruster, Tobias Grage, Clemens Kirschbaum, Alexander Strobel (2018)
Bahwa Nyeri haid yang berkaitan dengan perubahan struktural yang cepat di dalam otak, secara meningkat pada dismenore subyek dibandingkan dengan kontrol. Namun, selama fase ovulasi, hanya kecemasan sifat yang lebih tinggi pada subyek dismenore.	Cheng-Hao Tu, David M. Niddam, Tzu-Chen Yeh, Jiing-Feng Ling, (2018)
Bahwa Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (disminorea)	Salis Qurota A'yun, (2018)

primer pada remaja putri, menunjukkan bahwa rata-rata ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi	
Bahwa Pengaruh stres, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore primer pada remaja puteri, menunjukkan tidak adanya pengaruh yang besar antara stres, status gizi, aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada pada remaja putrid	Irma Yanti, Rina Marlina, (2018)
Bahwa Hubungan tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore pada remaja putri, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore pada remaja putri dengan kekuatan hubungan cukup dan berlawanan	Raya, Mutiara Citra, (2019)
<i>Bahwa Hubungan regulasi emosi dengan nyeri saat haid (dismenore) pada remaja, menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid pada remaja, 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 remaja</i>	Yusmia Eka Febriana, (2018)
Bahwa Hubungan pengetahuan remaja tentang disminore saat menstruasi dengan mekanisme koping saat disminore, ada hubungan antara pengetahuan tentang disminore dengan mekanisme koping saat mengalami disminore	Angelia Ponda, Charnia Olivia Belung, (2018)
Bahwa Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja, menunjukkan regulasi emosi dikategorikan cukup, intensitas nyeri dismenore dikategorikan nyeri sedang, dan hasil analisis data didapatkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja	Silvanus, Sri Mudayatiningsih, Wahidyanti Rahayu H, (2017)
Bahwa Hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi <i>pada remaja</i> , menunjukkan hubungan yaitu terdapat hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada remaja putrid	Hendro Bidjun, (2017)

<p>Bahwa <i>Hubungan regulasi emosi dengan rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja</i>, menunjukkan ada hubungan antara antara regulasi emosi dengan nyeri haid, menyimpulkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya</p>	<p>Dwi Anna Khoerunisa, (2015)</p>
--	------------------------------------

(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 Putri.* 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 putri dapat meningkatkan pemahaman tentang dismenore, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeru 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 $p = 0,010 < \alpha 0,05$ dengan koefisien korelasi ρ 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 remaja.

(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, hampir seluruh responden 34 orang (97,1%) dikategorikan cukup, intensitas nyeri dismenore primer hampir 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 pada remaja putri 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.

Tabel 4.3 Primary resources of the study

Resouces Type	Book	Ordinary paper	Review Articles			Dissertation
			Review	Systematic review	Meta-analysis	
Indonesian	14	10	5	-	-	-
English	80	25	5	5	5	5
Jerman	-	-	-	-	-	-
Total	Indonesia = 29		English = 127	Jerman = -		Total = 156

Tabel 4.4 Delphi method procedure to find most suitable framework of the study

Stages of the procedure	Desirable structure of the frame work of the study
First run	Regulation of emotions, regulating emotions, controlling emotions and thinking properly before making a decision
Second run	Intensity of menstrual pain in adolescents, able to adjust to the feeling of tiring, sad and angry during menstruation
Third run	Dysminore classification and regulation of adolescent emotions, able to adjust to negative emotions such as tiring, sad and angry feelings during menstruation, so as to reduce the assessment and experience of adolescent pain

Tabel 4.5 The Content of Emotional Regulation

Author	Emotional Regulation
Diana Armbruster (2018)	Research indicates pain may be influenced by the menstrual cycle. While the mechanisms underlying these effects are unclear, it is possible that menstrual phase-related changes in endogenous pain modulation contribute
Cheng-Hao Tu,(2018)	Dysmenorrhea is the most prevalent gynecological disorder in women of child-bearing age. Dysmenorrhea is associated with central sensitization and functional and structural changes in the brain
Salis Qurota A'yun, (2018)	Cara mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi bahan herbal seperti minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam mengandung curcumin, minyak atsiri, anthocyanin dan tanin yang dapat menurunkan tingkat nyeri haid
Irma Yanti (2018)	Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena pada saat fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid.
Raya (2019)	Stres merupakan salah satu penyebab utama terjadinya nyeri dismenore pada remaja. Kemunculan gejala tersebut dapat memperparah nyeri yang dirasakan pada saad haid, oleh sebab itu diperlukan regulasi emosi.
Yusmia EF (2018)	Masa remaja atau sering disebut dengan masa pubertas ditandai dengan datangnya haid yang dapat memunculkan

	gejala psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga mudah marah dan tersinggung, mudah lelah, ketegangan dan sebagainya.
Angelia Ponda (2018)	Dysmenorrhea merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Dysmenorrhea mempunyai insiden tertinggi pada wanita yang mempunyai tingkat stress sedang hingga tinggi dibandingkan dengan wanita yang mempunyai tingkat stress rendah. Sifat dari rasa nyeri biasanya terjadi pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare.
Silvanus (2017)	Emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari. Salah satu perubahan perilaku yang menimbulkan regulasi emosi yaitu nyeri. Nyeri merupakan pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan
Hendro Bidjun, (2017)	Dismenore merupakan nyeri sebelum, sewaktu atau sesudah haid. Salah satu gejala fisik yang umum terjadi selama wanita mengalami menstruasi adalah dismenore . Pada masa menstruasi terjadi perubahan-perubahan yang mendorong terjadinya perubahan emosional. Perubahan emosi yang paling nyata berlangsung diawal pelepasan sel telur. Sehingga diperlukan mekanisme coping yaitu tiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah yang sedang dialami
Dwi AK (2015)	Masa pubertas ditandai dengan munculnya menstruasi. Menstruasi dapat memunculkan gejala psikologis seperti lekas marah, ketegangan, kelelahan dan sebagainya. Kemunculan kondisi tersebut memperparah rasa sakit apabila seseorang tidak dapat mengontrol emosinya saat nyeri haid.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 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).

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

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.

6.2 Saran

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

6.2.1 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 (disminore)..

6.2.2 Bagi Penulis selanjutnya

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam melakukan regulasi emosi yang diakibatkan oleh nyeri haid (disminore).



DAFTAR PUSTAKA

- Adi Aprilia, (2017). *Pengaruh Abdominal Streaching Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang*. [Skripsi]. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, 2017
- Andriyani, 2017. *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswa DIV kebidanan jalur reguler UNS surakarta*. Universitas sebelas maret
- Allo, S.T, dkk. (2017). *Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Semester 5 Yang Mengalami disminore di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi*. e-Jurnal Keperawatan (e-Kp).
- 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
- ChengHao 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
- Dahlan, dkk (2017). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid disminore pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang*. Journal Endurance 2(1) (37-44)
- Diana Armbruster, dkk (2018). *Processing Emotions: Effects Of Menstrual Cycle Phase And Premenstrual Symptoms On The Startle Reflex, Facial Emg And Heart Rate*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432818303565>. diakses pada tanggal 12 juni 2020 pukul 18.00 wib
- Elly Setyaningsih, (2017). *Promosi kesehatan reproduksi remaja kota semarang*. jurnal repository.unismus.ac.id. Diakses dari tanggal 21 juni 2020, jam 20.00 WIB.
- Fauziah, (2018). *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantar Kawung Kabupaten Brebes*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Jakarta
- Fikawati, (2018), *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Goleman, Daniel (2015). *Emotional Intelligenc: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Handayani, E.Y., & Rahayu, L.S. (2015). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu*. Jurnal Maternity And Neonatal.
- Hanum, L. (2016). *Manajemen nyeri untuk meningkatkan penerimaan nyeri kronis pada lansia intervensi multikomponen kelompok cognitiv behavior therapy (CBT)*. Tesis. Depok : Universitas Indonesia.
- Hasanah, D.N. (2015). *Hubungan self efficacy dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja dan Regulasi pada Siswa SMP N 7 Klaten*. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Irma Yanti, (2018). *Pengaruh stres, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap kejadian disminore pada remaja*. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/HSG/article/view/1563>. Diakses pada tanggal 21 juni 2020 pukul 12.20 wib
- Khusnul, M. (2017). *Tingkat Kecemasan dan derajat disminore pada atlet putri*. Universitas negeri Yogyakarta
- Khoerunisya, (2015). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid Pada Remaja*. Universitas Negeri Semarang
- Martini, dkk. (2015). *Pengaruh Stres Terhadap Dismenore Primer Pada Mahasiswa Kebidanan Di Jakarta*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Volume. 1, Nomor 2.
- Milanti, dkk. (2017). *Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*. Jurnal Kebidanan
- Nisfiannoor, dkk (2016). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. Volume. 2 No. 2
- Novarenta, (2015). *Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Volume. 01, No.02. Universitas Muhammadiyah Malang. .
- Nugroho, dkk (2015). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prihatanti, (2015). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo*. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Putrie, (2017). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMPN 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*

- Priyanti Sari, 2015, *Hubungan terhadap dysmenorrhea pada remaja putri di madrasah aliyah mamba'ul ulum awing-awang mojosari kota mojokerto*. Jurnal Hospital Majapahit
- Salbiah, (2016). *Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal streaching*. Jurnal Ilmu Keperawatan
- Salis Qurota A'yun, (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asan Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Mesntruasi Disminore Primer Pada Remaja Putri Dia Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018*. <https://stikes-surabaya.e-journal.id/infokes/article/view/38>. Diakses pada tanggal 21 juni 2020 pukul 12.10 wib
- Sukmiati, (2017). *Hubungan aantara tingkat kecemasan dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VII*. e-journal kesehatan, 2017
- Shah, dkk. (2015). *Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhoea among female physiotherapy students*. International Journal of Medicine & Health Research
- Silvanus, dkk. (2017). *Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 7 Malang*. Nursing News
- WHO, 2018. *Global Health Observatory (GHO)*. Data research dysmenorrhea. (<http://www.who.int/gho/ncd/risk-factors/dysminore-text/en/>). Diakses tanggal 2 April 2020 pukul 23.00 Wib
- Yusuf, (2017). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Bandung

Lampiran 1 : Lembar Konsultasi










**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG**

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ericka Hardyanti
 NIM : 162110008
 Program Study : DIV BIDAN PENDIDIK
 Judul Skripsi : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMINOREA*) PADA REMAJA
 Pembimbing I : Dr.H.M.Zainul Arifin, Drs., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17-03-2020	Konsul judul	
2.	19-03-2020	ACC judul, lanjut bab 1 dan 2	
3.	25-03-2020	Revisi bab 1 dan 2	
4.	29-03-2020	ACC bab 1 dan 2, lanjut bab 3	
5.	13-04-2020	Konsul bab 3 literature review dan jurnal internasional	
6.	17-04-2020	Revisi jurnal pada bab 3	
7.	08-05-2020	Revisi bab 3	

8.	20-05-2020	ACC bab 3, lanjut ujian sempro	
9.	10-06-2020	Konsul bab 4 hasil dan analisis penelitian	
10.	23-06-2020	Revisi bab 4	
11.	04-07-2020	ACC bab 4, lanjut bab 5 dan 6	
12.	19-07-2020	Konsul bab 5 dan 6	
13.	28-07-2020	Revisi bab 5 dan 6	
14.	03-08-2020	ACC, siap maju ujian hasil	



**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG**

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ericka Hardyanti
 NIM : 162110008
 Program Study : DIV BIDAN PENDIDIK
 Judul Skripsi : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMINOREA*) PADA REMAJA
 Pembimbing II : Nining Mustika Ningrum, SST., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	19-03-2020	Konsul judul	
2.	22-03-2020	ACC judul, lanjut bab 1 dan 2	
3.	26-03-2020	Revisi bab 1 dan 2	
4.	29-03-2020	ACC bab 1 dan 2, lanjut bab 3	
5.	15-04-2020	Konsul bab 3 literature review dan jurnal internasional	
6.	18-04-2020	Revisi jurnal pada bab 3	
7.	10-05-2020	Revisi bab 3	
8.	22-05-2020	ACC bab 3, lanjut ujian sempro	

9.	13-06-2020	Konsul bab 4 hasil dan analisis penelitian	
10.	25-06-2020	Revisi bab 4	
11.	07-07-2020	ACC bab 4, lanjut bab 5 dan 6	
12.	10-07-2020	Konsul bab 5 dan 6	
13.	29-07-2020	Revisi bab 5 dan 6	
14.	06-08-2020	ACC, siap maju ujian hasil	