

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT  
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
KELAS X DI SMK BHAKTI HUSADA KUNINGAN  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :  
**DELIA AGUSTINA RAHAYU  
CKR0210010**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA  
KUNINGAN  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT  
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
KELAS X DI SMK BHAKTI HUSADA KUNINGAN  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2025**

Diajukan Oleh :  
DELIA AGUSTINA RAHAYU  
CKR0210010

Kuningan, 16 Mei 2025  
Telah Disetujui Oleh,

**Pembimbing I**



**Ns. Rany Muliary Sudirman, S.Kep., M.Kep**  
NIK. 850914.201102.045

**Pembimbing II**



**Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep**  
NIK . 961028.2019.137

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK BHAKTI HUSADA KUNINGAN KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

Skripsi ini telah di ujikan oleh tim penguji  
Program Studi S1 Keperawatan  
Universitas Bhakti Husada Indonesia  
Pada 27 Mei 2025

Penguji I



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0407108102

Penguji II



Ns. Rany Muliary Sudirman, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0414098501

Penguji III



Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep  
NIDN. 0428109602

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep, M.KM  
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep  
NIK. 811007.201010.040

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Delia Agustina Rahayu

NIM : CKR0210010

Kelas : Regular A

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Rgulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan tersebut dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kuningan, Mei 2025



(Delia Agustina Rahayu)

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillah. Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi saya kesehatan, kekuatan, dan membekali saya dengan ilmu pengetahuan. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Segala perjuangan saya hingga berada dititik ini, saya persembahkan skripsi ini teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini, yaitu :

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Didi Karnadi dan Ibu Ida, terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Terimakasih telah mengantarkan saya sampai sejauh ini dan selalu berjuang untuk kehidupan saya serta memberikan yang terbaik dalam segala hal. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi cintaku. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.
2. Kakak saya tercinta Anggit Oktapiyana dan kakak ipar Eva Widianingsih beserta kedua keponakan saya Muhammad Agiel Putra Pratama dan Rizkia Shanaya Elshanum, terimakasih selalu memberikan semangat, dukungan, doa dan rasa sayang yang luar biasa kepada adikmu ini. Terimakasih kepada keponakan saya yang lucu selalu membuat saya tersenyum ketika sedang merasa sedih.
3. Keluarga dan sepupu saya, terimakasih yang telah ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini sehingga berjalan dengan lancar. Terimakasih telah memberikan semangat, dukungan dan doa sehingga berada pada titik ini.
4. Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dan kebersamaan dari maba hingga sampai saat ini serta mengarahkan saya untuk menyelesaikan

skripsi ini. Terimakasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan sehingga kita bisa berjuang bersama sampai pada titik ini.

5. Terakhir, untuk diri saya sendiri Delia Agustina Rahayu, karena telah bertahan dan berusaha keras sampai sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Delia Agustina Rahayu. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

## ***MOTTO***

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

**(QS. Al-Baqarah 2:286)**

“Perang telah usai, aku bisa pulang  
Kubaringkan panah dan berteriak MENANG”

**(Nadin Amizah)**

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

**(Umar Bin Khattab)**

“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki.”

**(Bambang Pamungkas)**

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SKRIPSI, MEI 2025**

**DELIA AGUSTINA RAHAYU  
CKR0210010**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT NYERI  
*DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK  
BHAKTI HUSADA KUNINGAN KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

**XVII + 6 Bab + 103 Halaman + 10 Tabel + 2 Bagan + 3 Gambar + 13 Lampiran**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Prevalensi *dismenore* menurut WHO sebanyak 1.769.425 (90%). Prevalensi di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Data di Jawa Barat 30%-70% dan data Dinas Kesehatan Kuningan 50%-80%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Bhakti Husada Kuningan didapatkan data dari 10 remaja putri, sebagian besar mengalami *dismenore* dalam kategori nyeri sedang dan memiliki regulasi emosi yang kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri kelas x di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

**Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi sebanyak 89 remaja kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel 79 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner regulasi emosi dan *NRS*. Analisis univariat yaitu melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat yaitu uji *Rank Spearman*.

**Hasil :** Hasil analisis univariat didapatkan sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (65,8%), sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri *dismenore* dalam kategori sedang (59,5). Hasil analisis bivariat, regulasi emosi dengan tingkat nyeri *dismenore*  $p\text{ value} = 0,000$  dan nilai  $R = 0,799$ .

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

**Saran :** Pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan dan edukasi terkait cara mengelola regulasi emosi yang baik terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

**Kata Kunci :** *Dismenore*, Regulasi Emosi, Remaja Putri, Tingkat Nyeri

**Kepustakaan :** 35 Jurnal (2020-2024), 13 Buku (2019-2023), 3 Skripsi (2020-2024)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
S1 NURSING STUDY PROGRAM  
SKRIPSI, MAY 2025**

**DELIA AGUSTINA RAHAYU  
CKR0210010**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND PAIN LEVEL *DYSMENORRHEA* PRIMARY IN YOUNG WOMEN CLASS X AT SMK BHAKTI HUSADA KUNINGAN KUNINGAN REGENCY IN 2025**

**XVII + 6 Chapter + 103 Pages + 10 Table + 2 Chart + 3 Picture + 13 Appendix**

***ABSTRACT***

**Background :** Prevalence *dysmenorrhea* According to WHO as many as 1,769,425 (90%). The prevalence in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% *dysmenorrhea* primary and 9.36% *dysmenorrhea* secondary. Data in West Java 30%-70% and Kuningan Health Office data 50%-80%. Based on the results of a preliminary study at SMK Bhakti Husada Kuningan obtained data from 10 young women, mostly experienced *dysmenorrhea* in the category of moderate pain and has poor emotional regulations. The purpose of this study is to determine the relationship between emotional regulation and pain level *dysmenorrhea* primary in class X young women at SMK Bhakti Husada Kuningan Kuningan Regency in 2025.

**Method :** Types of quantitative research with design *cross sectional*. The population of 89 teenagers in Class X at SMK Bhakti Husada Kuningan. The sampling technique uses a total sampling with a sample of 79 respondents. The instruments used by the emotional regulatory questionnaire and *NRS*. Univariate analysis is to see the frequency distribution and bivariate analysis, namely the *Rank Spearman test*.

**Results :** Univariate analysis results most respondents have good emotional regulation capabilities (65.8%), most respondents experience pain level *dysmenorrhea* in the medium category (59.5). The results of bivariate analysis, emotional regulation with pain level *dysmenorrhea* *P Value* = 0,000 and *R* = 0.799.

**Conclusion :** There is a relationship between emotional regulation and pain level *dysmenorrhea* primary in class X young women at SMK Bhakti Husada Kuningan Kuningan Regency in 2025.

**Suggestion :** The schools and health workers are expected to provide support and education related to how to manage good emotional regulations on *dysmenorrhea* pain levels.

**Keywords** : *Dysmenorrhea*, Emotional regulation, Young women, Pain level  
**Literature** : 35 journals (2020-2024), 13 books (2019-2023), 3 skripsi (2020-2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan tahun 2025”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu prosedur pelaksanaan penelitian dan syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO, selaku ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Bapak Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S,Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan, sekaligus sebagai penguji I.
5. Ns. Rany Mulianny Sudirman, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Staf Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal bagi penulis.
8. Salam penuh hormat dan terima kasih kepada orang tua tercinta serta keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang dan do'a serta dukungannya selama mengikuti pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberi dukungan, motivasi dan dorongan bagi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah disisi-Nya, Aamiin.

Kuningan, Mei 2025

Delia Agustina Rahayu

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iv
<i>MOTTO</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1 Konsep Regulasi Emosi.....	13
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	13
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	14
2.1.3 Strategi Regulasi Emosi .....	15

2.1.4 Ciri-Ciri Regulasi Emosi yang Baik.....	18
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	18
2.2 Konsep Tingkat Nyeri.....	19
2.2.1 Definisi Tingkat Nyeri.....	19
2.2.2 Pengukuran Skala Nyeri.....	20
2.3 Konsep Menstruasi .....	23
2.3.1 Definisi Menstruasi .....	23
2.3.2 Siklus Menstruasi .....	23
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi .....	24
2.3.4 Gangguan Menstruasi.....	26
2.4 Konsep <i>Dismenore</i> .....	27
2.4.1 Definisi <i>Dismenore</i> .....	27
2.4.2 Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	28
2.4.3 Faktor Penyebab <i>Dismenore</i> .....	30
2.4.4 Manifestasi Klinis .....	33
2.4.5 Patofisiologi <i>Dismenore</i> .....	33
2.4.6 Penatalaksanaan <i>Dismenore</i> .....	34
2.5 Konsep Remaja .....	34
2.5.1 Definisi Remaja.....	34
2.5.2 Tahapan Remaja .....	35
2.5.3 Tugas Perkembangan Remaja .....	36
2.6 Kerangka Teori .....	38
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN</b>	
<b>HIPOTESIS.....</b>	<b>39</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	39
3.2 Definisi Operasional .....	40
3.3 Hipotesis .....	41
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
4.1 Jenis dan Desain penelitian.....	42
4.2 Variabel Penelitian .....	43
4.2.1. Variabel Independen.....	43

4.2.2. Variabel Dependen .....	44
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
4.3.1. Populasi Penelitian .....	44
4.3.2. Teknik Sampling .....	44
4.3.3. Sampel Penelitian.....	45
4.4 Instrumen Penelitian .....	45
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	50
4.5.1. Sifat dan Sumber Data.....	50
4.5.2. Teknik Pengumpulan Data .....	50
4.6 Pengolahan dan Analisis Data .....	52
4.6.1. Pengolahan Data.....	52
4.6.2. Teknik Analisis Data .....	54
4.7 Etika Penelitian.....	56
4.8 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	57
4.8.1. Waktu Penelitian .....	57
4.8.2. Lokasi Penelitian .....	57
4.9 Jadwal Penelitian .....	57
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	58
5.2 Pembahasan .....	62
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
6.1 Simpulan.....	76
6.2 Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4. 1 Skala Likert Regulasi Emosi .....	46
Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Regulasi Emosi.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Regulasi Emosi.....	48
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Regulasi Emosi .....	49
Tabel 4. 5 Interpretasi Uji Korelasi .....	56
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025 .....	58
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025 .....	59
Tabel 5. 3 Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025.....	60

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	38
Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 5. 1	Grafik Distribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Putri Kelas X.....	59
Gambar 5. 2	Grafik Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer .....	60
Gambar 5. 3	Grafik Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer.....	61

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 8 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan
- Lampiran 10 Hasil Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

## DAFTAR SINGKATAN

BKKBN : Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional

Kemenkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

NRS : *Numeric Rating Scale*

SMA : Sekolah Menengah Atas

SMK : Sekolah Menengah Kejuruan

VAS : *Visual Analog Scale*

VRS : *Verbal Rating Scale*

WHO : *World Health Organization*