

## Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Delia Agustina Rahayu, Rany Mulianny Sudirman, Anggi Ulfah Mawaddah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

### How to cite (APA)

Nengsih, N. A., Sudirman, R. M., Mawaddah, A. U., & Rahayu, D. A. (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

### History

Received:

Accepted:

Published:

### Corresponding Author

Delia Agustina Rahayu,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bhakti Husada  
Indonesia;  
[deliaagustinarahayu@gmail.com](mailto:deliaagustinarahayu@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Prevalensi *dismenore* menurut WHO tahun 2020 sebanyak 1.769.425 (90%). Prevalensi di Indonesia sebesar 64,25% 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 responden 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 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 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.

**Kata Kunci :** *Dismenore*, regulasi emosi, remaja putri, tingkat nyeri

### ABSTRACT

**Background:** Prevalence *dysmenorrhea* According to WHO in 2020 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 Class X respondents 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.

**Keywords:** *Dysmenorrhea*, emotional regulation, young women, pain level

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan seseorang yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut data Organisasi Dunia yaitu *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 batasan usia remaja 12-24 tahun, sedangkan menurut data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2021 rentang usia remaja 10-24 tahun dan belum menikah (Putri, 2021).

*Dismenore* adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada wanita, salah satunya *dismenore* primer yang menyebabkan rasa nyeri di bagian bawah perut dan mengalami kram. Kondisi ini sering terjadi pada remaja putri yang berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, aktivitas sosial serta berdampak pada kualitas hidup terutama pada aspek fisik, psikologis dan psikososial (Mirza *et al.*, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan sebanyak 1.769.425 (90%) perempuan menderita *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* sangat tinggi diseluruh dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita menderita kondisi ini. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Handayani *et al.*, 2024). Menurut Kemenkes RI, (2017) dalam Nurdewi *et al.*, (2023) di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah menstruasi seperti nyeri perut atau kram. Berdasarkan data pada tahun 2013 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan yaitu 50-80% wanita usia 12-19 tahun menderita *dismenore* (Berger, 2019; Nurfaizah, 2019 dalam Wahyuniar *et al.*, 2023).

Beberapa faktor salah satunya psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri *dismenore* yaitu regulasi emosi atau emosional yang dapat berupa mudah marah, mudah tersinggung, lesu dan kurangnya keinginan untuk melakukan aktivitas atau belajar. Wanita sering kali mengalami perubahan emosi ketika menstruasi, hal ini disebabkan oleh kadar estrogen didalam darah meningkat. Sekitar 70-90% kram menstruasi terjadi selama remaja dapat menyebabkan konflik emosional, ketegangan dan kecemasan (N. E. Putri *et al.*, 2020).

Untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif, harus bisa mengendalikan emosi agar bisa berinteraksi dengan baik di lingkungan sekitar. Remaja yang mampu mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi dirinya, kebahagiaan hidup seseorang bukan karena tidak mempunyai bentuk-bentuk emosi dalam dirinya melainkan karena kebiasaannya dalam mengenali dan mengendalikan emosi. Proses pengendalian emosi ini disebut juga sebagai proses regulasi emosi (Ericka, 2020). Menurut Gross & Thompshon (2007) dalam A. Putri *et al.*, (2023) regulasi emosi merupakan serangkaian proses emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu dalam pengaturan emosi positif maupun negatif dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari.

Remaja putri yang mampu mengatur emosi dapat mengendalikan dirinya saat mereka cemas, sedih atau marah untuk mempercepat penyelesaian masalah, sehingga nyeri saat menstruasi akan berkurang. Karena nyeri saat menstruasi cenderung lebih sering dan lebih intens pada wanita muda yang mengalami ketegangan dan kecemasan, pengaturan emosi diperlukan untuk mengontrol

dan mengendalikan pikiran dan perasaan remaja tentang pengalaman nyerinya (Erlinawati, 2024).

**Metode**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik Korelasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi Populasi dalam penelitian ini

adalah 89 remaja putri kelas x SMK Bhakti Husada Kuningan dengan jumlah sampel 79 orang yaitu diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*.

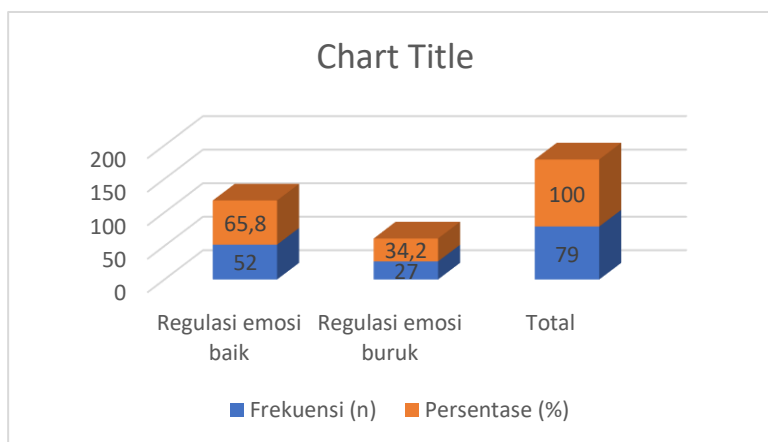
**Hasil**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025**  
(n:79)

| No    | Regulasi Emosi       | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------|----------------------|---------------|----------------|
| 1.    | Regulasi Emosi Baik  | 52            | 65.8           |
| 2.    | Regulasi Emosi Buruk | 27            | 34.2           |
| Total |                      | 79            | 100            |

**Sumber: Data Primer 2025**

**Distribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Putri Kelas X**



Gambar 1 Grafik Distribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Putri Kelas X

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa, dari 79 responden kelas x di SMK Bhakti Husada Kuningan tahun 2025, sebagian besar

memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, yaitu sebanyak 52 responden (65.8%).

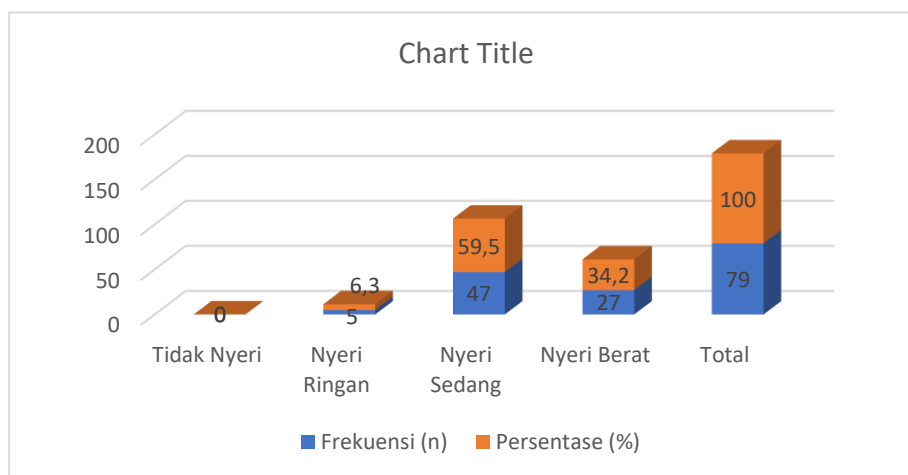
**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025**

(n:79)

| No           | Tingkat Nyeri | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 1.           | Tidak Nyeri   | 0             | 0              |
| 2.           | Nyeri Ringan  | 5             | 6.3            |
| 3.           | Nyeri Sedang  | 47            | 59.5           |
| 4.           | Nyeri Berat   | 27            | 34.2           |
| <b>Total</b> |               | <b>79</b>     | <b>100</b>     |

*Sumber:* Data Primer 2025

**Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Primer**



Gambar 2 Grafik Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa, dari 79 responden kelas x di SMK Bhakti Husada Kuningan tahun 2025, sebagian besar

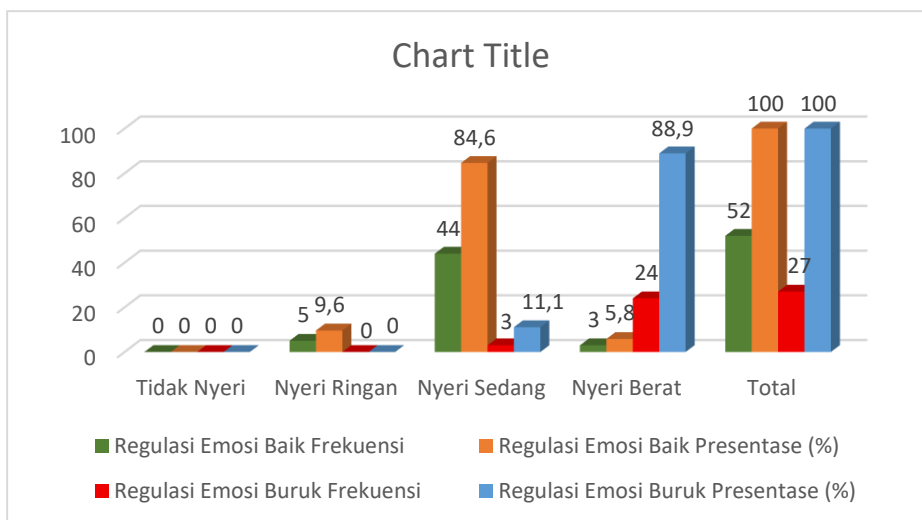
mengalami tingkat nyeri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 47 responden (59.5%).

**Tabel 3 Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025**

| Regulasi Emosi | Tingkat Nyeri |     |              |     |              |      |             |      | Total |     | P Value                        |
|----------------|---------------|-----|--------------|-----|--------------|------|-------------|------|-------|-----|--------------------------------|
|                | Tidak Nyeri   |     | Nyeri Ringan |     | Nyeri Sedang |      | Nyeri Berat |      | n     | %   |                                |
|                | n             | %   | n            | %   | n            | %    | n           | %    |       |     |                                |
| Baik           | 0             | 0,0 | 5            | 9,6 | 44           | 84,6 | 3           | 5,8  | 52    | 100 | <b>Nilai R</b><br><b>0,799</b> |
| Buruk          | 0             | 0,0 | 0            | 0,0 | 3            | 11,1 | 24          | 88,9 | 27    | 100 |                                |
| Total          | 0             | 0,0 | 5            | 6,3 | 47           | 59,5 | 27          | 34,2 | 79    | 100 |                                |

*Sumber:* Data Primer 2025

### Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer



Gambar 3. Grafik Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa, dari 52 responden yang memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori baik, hampir seluruhnya mengalami nyeri dalam kategori sedang (84,6%). Dari 27 responden yang memiliki regulasi emosi dalam kategori buruk, hampir seluruhnya mengalami nyeri

berat (88,9%). Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh *p value* = 0,000 (<0,05) dan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,799, yang berarti  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri *dismenore*.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 79 responden, sebagian besar responden mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik (65,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Revina, (2024) menunjukkan bahwa dari 80 remaja putri sebagian besar responden mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik sebanyak 44 orang (55.0%). Pada saat penelitian dengan menyebarkan lembar kuesioner dibuktikan dengan pernyataan kuesioner "saya mampu menahan amarah ketika sedang merasakan nyeri perut karena menstruasi" sebagian besar responden menjawab setuju. Adapun pernyataan yang lain yaitu "saya dapat mengungkapkan alasan kemarahan dengan tutur kata yang baik meskipun sedang menstruasi" sebagian besar responden menjawab setuju, artinya responden mampu dalam mengontrol regulasi emosinya

ketika dalam kondisi nyeri perut pada saat menstruasi. Pada saat penelitian responden terlihat ceria, bersosialisasi dengan teman maupun guru sangat baik dan tidak menggunakan bahasa yang kasar. Hasil wawancara dari beberapa responden mampu menahan amarah dengan cara menyendiri sementara waktu, melakukan aktivitas yang lain seperti mendengarkan musik atau membaca buku, menghindari situasi yang mungkin memicu munculnya emosi, mampu mengungkapkan alasan kemarahan dengan tutur kata yang baik dan lebih sopan serta bersosialisasi baik dengan guru di sekolah.

Mereka memiliki strategi khusus untuk mengendalikan emosi mereka terutama emosi negatif. Membantu mereka untuk tetap fokus, tenang dan produktif dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan. Kemampuan ini juga membantu mereka dalam menjaga keseimbangan emosi yang penting untuk

kesejahteraan emosional jangka panjang. Sejalan dengan teori menurut Garnefski dalam Sakti & Wandansari, (2023) bahwa strategi regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan oleh seorang individu dalam mengatur emosi yang dapat dilakukan secara bersamaan maupun berurutan. Salah satu bentuk regulasi emosi adalah strategi regulasi emosi secara *cognitive reappraise* yaitu penafsiran terhadap situasi yang menekan dengan cara menurunkan emosi dengan penilaian kembali pada situasi yang dihadapi diantaranya yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification* (modifikasi situasi), *attention deployment* (pengalihan perhatian) dan *cognitive change* (perubahan kognitif).

Berdasarkan hasil penelitian, hampir setengahnya responden yang tidak dapat mengontrol emosinya ketika mengalami *dismenore*, seperti "saya mudah terpancing emosi dengan apapun perkataan teman, saat saya sedang menstruasi" sebagian besar responden menjawab setuju. Pada saat penelitian ekspresi wajah responden yang sedang mengalami *dismenore* terlihat lemas, pucat dan memegang perut seperti menahan sakit yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan berbeda-beda ditandai dengan nyeri dan kram pada perut bagian bawah hingga menjalar ke bagian punggung membuat responden terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menjadikan responden mudah marah, kesal, mudah tersinggung, sulit untuk tenang hingga sulit untuk bersantai.

Hasil wawancara dari beberapa responden komunikasi dengan teman yang lainnya pada saat *dismenore* nada bicara sedikit lebih tinggi ataupun kasar, sulit berkonsentrasi belajar pada saat *dismenore* hari pertama dan sulit tidur ketika nyeri perut yang hebat. Salah satu faktor penyebab regulasi emosi pada responden yang kurang baik, disebabkan karena adanya tuntutan akademik dari orang tua yang terlalu berat sedangkan hasil ujian yang didapatkan tidak memenuhi standar nilai yang diharapkan dan tugas yang menumpuk. Hal tersebut memicu terjadinya stres, ditandai dengan responden menjadi mudah marah karena hal-hal kecil, mudah merasa kesal,

merasa cemas dan mudah tersinggung. Sejalan dengan temuan Arisandi & Setia, (2021) dalam Wulan *et al.*, (2023) hal pemicu adanya stressor yang tidak dapat dihadapi dengan baik sehingga menjadi penyebab stress, misalnya ketika menghadapi tantangan, ancaman, dan harus berusaha mengatasi harapan yang tidak realistis diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa, dari 79 responden sebagian besar mengalami tingkat nyeri dalam kategori sedang (59,5%). Penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah *et al.*, (2023) bahwa dari 134 remaja putri sebagian besar responden mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri sedang sebanyak 102 orang (76,1%).

Sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang, disebabkan karena responden memiliki pola makan yang kurang sehat dan kurang memperhatikan kesehatan reproduksinya. Selain penyebab tersebut, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri haid akibat kurangnya aktivitas, sering makan makanan sembarangan seperti makanan cepat saji juga karena stres akibat perubahan mood yang terjadi pada saat menstruasi ditambah dengan banyaknya tugas di sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halitopo, (2022) menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri sedang dan menyatakan sulit berkonsentrasi saat melakukan kegiatan belajar.

Beberapa faktor penyebab lain terjadinya *dismenore* pada wanita adalah usia menarche dini, lama menstruasi, riwayat keluarga dan gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud meliputi aktivitas fisik dan pola makan konsumsi makanan cepat saji (Tsamara *et al.*, 2020). Tingkat aktivitas yang rendah disebabkan kurangnya melakukan olahraga, tingkat stres yang tinggi akan memunculkan perubahan mood yang tidak stabil dan tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tinggi cenderung dimiliki oleh wanita yang mengalami *dismenore* (Ardhia *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan bahwa terdapat hubungan antara

regulasi emosi dengan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri kelas x di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025 (*p value* 0,000). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah & Samaria, (2022) bahwa berdasarkan analisis menggunakan korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa *p value* yang diperoleh sebesar 0,001 (<0,05), artinya terdapat hubungan secara signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid remaja putri di SMA Negeri 9 Depok.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari 27 responden yang mempunyai kemampuan regulasi emosi dalam kategori buruk, hampir seluruhnya memiliki tingkat nyeri berat sebanyak 24 responden (88,9%). Hal ini sejalan dengan temuan Anriyani *et al.*, (2024) bahwa pada remaja putri yang secara emosional tidak stabil apabila tidak mendapat penjelasan yang baik tentang proses haid maka timbul *dismenore* sehingga dalam mengatur regulasi emosinya kurang baik maka tingkat nyeri yang dirasakan akan tinggi. Setiap orang memiliki tingkat nyeri haid yang berbeda satu sama yang lain.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa dari 27 responden yang mempunyai kemampuan regulasi emosi dalam kategori buruk, sebagian kecil didapatkan responden mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 3 responden (11,1%). Hal ini sejalan dengan teori penatalaksanaan *dismenore* dapat berupa pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Hasil wawancara dari beberapa responden yaitu menggunakan obat pereda nyeri saat menstruasi dan melakukan kompres hangat pada bagian perut karena rasa nyeri yang dirasakan dapat berkurang setelah melakukan hal tersebut. Penelitian ini sejalan dengan temuan Ginting & Widuri, (2023) bahwa remaja putri setelah diberikan obat dan melakukan kompres hangat pada bagian perut nyeri haid yang dirasakan berkurang.

Responden yang mempunyai kemampuan regulasi emosi dalam kategori baik sebanyak 52 responden, hampir seluruhnya memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 44 remaja putri (84,6%). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gross bahwa

situasi emosional remaja bisa mempengaruhi persepsi remaja terhadap nyeri. Remaja yang memiliki keadaan emosional yang stabil bisa menurunkan rasa nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa dari 52 responden yang mempunyai kemampuan regulasi emosi dalam kategori baik, sebagian kecil didapatkan responden mengalami tingkat nyeri berat sebanyak 3 responden (5,8%). Hal ini sejalan dengan teori bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi *dismenore* yaitu kurangnya aktivitas seperti kebiasaan olahraga karena salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami dan tidak bisa menjaga pola makan dengan baik seperti makan makanan cepat saji. Dibuktikan dengan pernyataan kuesioner “saya akan meninggalkan semua pekerjaan ketika nyeri perut karena menstruasi tak kunjung hilang” sebagian besar responden menjawab setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden tidak melakukan aktivitas apapun saat menstruasi. Sejalan juga dengan penelitian Hernanto *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden tercatat sering mengkonsumsi makanan cepat saji seperti ayam goreng dan es kopi. Sesuai dengan hasil penelitian Survei Kehidupan Keluarga Indonesia yang menyatakan masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari karena sudah menjadi kebiasaan, ritual dan kenyamanan bagi remaja.

Hasil penelitian ini disebabkan adanya beberapa faktor, yaitu faktor psikologis yaitu adanya tuntutan akademik dari orang tua yang terlalu berat untuk memenuhi standar nilai yang diharapkan dan tugas yang menumpuk. Hal tersebut memicu terjadinya stres, ditandai dengan mudah marah karena hal-hal kecil, mudah merasa kesal, merasa cemas dan mudah tersinggung. Faktor usia responden pada rentang usia 15-18 tahun dimana regulasi emosi masih dalam tahap perkembangan, usia berperan dalam kematangan emosional karena tingkat kematangan emosi tiap individu berbeda. Faktor kepribadian yang dialami oleh responden yaitu *neuroticism* dengan ciri-ciri sensitif, suka gelisah, marah, cemas dan mudah tersinggung akan menunjukkan regulasi emosi

yang buruk dan tingkat nyeri saat *dismenore* akan tinggi. Faktor aktivitas fisik pada responden yaitu kurangnya dalam melakukan olahraga dapat menyebabkan peregangan otot dan aliran darah tidak lancar, pola makan yang sembarangan seperti makanan cepat saji yang mengandung lemak, gula dan garam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.*, (2020) bahwa berdasarkan analisis menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,000 artinya terdapat hubungan signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel nyeri haid. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlinawati, (2024) bahwa berdasarkan hasil penelitian dengan nilai *p value* sebesar 0,000 (<0,05) artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas *dismenore* primer pada remaja putri di SMAN 1 Kampar Timur. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah *et al.*, (2023) bahwa berdasarkan hasil penelitian dengan nilai *p value* sebesar 0,045 (<0,05) artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore* primer di SMA Negeri 7 Tangerang.

### Kesimpulan

1. Gambaran regulasi emosi pada remaja putri kelas x di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, yaitu sebanyak 52 responden (65,8%).
2. Gambaran tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri kelas X di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri dalam kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 47 responden (59,5%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri kelas x di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dengan *p value* = 0,000.

### Daftar Pustaka

- Ardhia Dara, Izza Nurul Shafira, R. M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan, Volume 21* (02), 656–664. <https://doi.org/10.35874/jkp.v21i286>
- Ericka, H. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Literatur Review. *E-Skripsi Insan Cendekia Medika Jombang 2507* (February), 1–9.
- Erlinawati, D. P. S. M. N. S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 KAMPAR TIMUR. *Nursing News, Volume 2* (3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Fauziah, P., Kartini, K., & Hikmah, H. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Di Sma Negeri 7 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal), Volume 5* (1), 23. <https://doi.org/10.31000/imj.v5i1.6009>
- Firsia Sastra Putri, D. M. (2021). Hubungan *Desminorea* Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Tabanan Tahun 2020. *Jurnal Medika Usada, Volume 4* (1), 12–16. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i1.89>
- Ginting, D. Y., & Widuri, M. (2023). The Effect of Warm Compress on Reducing *Dymenorrhic Pain*: Literature Review. *JKK (Jurnal Kebidanan Kestra), Volume 6* (1), 112–117. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1877>
- Halitopo, Y. (2022). The Relationship of the *Dysmenorrhoea* a in Students with Learning Activities. *Science Midwifery, Volume 10* (5), 4149–4154. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1000>
- Handayani, E., Nuraeni, N., Rosnawanti, R., & Badrudin, U. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kejadian *Dismenore* pada Siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi. *Student Health Journal, Volume 1* (3), 1-7. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, *Volume 7* (2), 166–177. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1049>
- Hernanto, A. D. P., Polim, A. A., & Vetyliny. (2022). Does Lifestyle Affect Dysmenorrhea Intensity? A Cross-Sectional Study. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, *Volume 10* (3), 121–126. <https://doi.org/10.32771/INAJOG.V10I3.1559>
- Mirza, M., Kusumasari, V., & Riyadi, M. E. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Dismenore Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, *Volume 9* (1), 29–38. <https://doi.org/10.36743/medikes.v9i1.280>
- Nurdewi, Rohim, A., & Mories, A. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Kuningan. (*Journal of Midwifery and Nursing Studies*), *Volume 5* (2), 88–96. <https://doi.org/10.57170/jmns.v5i2.116>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga. *Journal of Behaviour and Mental Health*, *Volume 4* (1), 21–31. <https://journal.iainmanado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- Putri, N. E., Wilson, & Putri, E. A. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, *Volume 3* (2), 51–61. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/10538/6055>
- Revina. (2024). *Hubungan Antara Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Kuningan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, *Volume 11* (1), 88–97. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4659>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, *2*(3), 130–140.
- Wahyuniar, L., Febriani, E., Mamlukah, & Puspita, M. E. (2023). Pengaruh pemberian kombinasi back massage dan murattal AL-Quran terhadap tingkat nyeri dismenore dan kecemasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, *Volume 14* (2), 331–336. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.849>
- Wulan, N., Mawaddah, A. U., & Mulyati, S. A. (2023). Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Kuningan. *National Nursing Conference*, *Volume 1* (2), 210–221. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.863>