

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER DI SMA NEGERI 7 TANGERANG

Puji Fauziah¹, Kartini², Hikmah³
Universitas Muhammadiyah Tangerang

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:
Tanggal di Publikasi:
Maret 2021

Kata kunci:
Regulasi
Emosi,
Nyeri Haid

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berjalan antar umur 12-21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Tidak dapat disangkal bahwa masa remaja awal merupakan suatu masa dimana fluktuasi emosi (naik dan turun) berlangsung lebih sering. Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (dismenore) pada remaja. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan jumlah sampel 134 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dan uji analisis data menggunakan uji chi square. Hasil uji statistik chi square menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang dengan nilai p value = 0,045 (p value < a 0,05). Diharapkan pihak sekolah lebih meningkatkan bimbingan konseling terutama mengenai emosi pada siswi yang sedang mengalami nyeri haid dan bimbingan kesehatan jasmani di bidang olahraga untuk melakukan peregangan dalam mengatasi masalah nyeri haid yang diketahui tingginya angka kejadian nyeri haid di tempat tersebut.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berjalan antar umur 12-21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Perubahan paling awal muncul pada masa ini yaitu perkembangan secara biologis (Dewi, 2012). Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu mengalami menstruasi.

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, dilaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Proverawati dan Misaroh (2009) menyatakan prevalensi wanita yang mengalami dismenore di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Tahun 2009 kejadian dismenore tipe primer mencapai 72,89% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan produktivitasnya. Penelitian yang dilakukan oleh Saguni (2013), di SMA Kristen 1 Tomohon pada remaja putri kelas X, bahwa dari 132 responden, terdapat 121 responden mengaku mengalami nyeri haid (91,7%) dan 91 orang (68,9%) diantaranya aktivitas belajarnya terganggu. Nyeri haid menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid.

Penelitian lain yang dilakukan Lestari (2013), mengenai pengaruh nyeri haid pada remaja menyatakan bahwa sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan ketrampilannya. Kecakapan dan ketrampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup : kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Dismenore dapat mengurangi perkembangan psikososial, kognitif pada remaja, pengaruh citra tubuh dan identitas seksual wanita. Sudah ditemukan bahwa wanita yang menderita dismenore lebih cenderung untuk mengalami gangguan psikologis seperti perubahan mood, depresi, kecemasan dan somatisasi. 80,7% anak perempuan dilaporkan menderita perubahan suasana hati pada saat menstruasi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di

SMA Negeri 7 Tangerang didapatkan hasil wawancara dan observasi dari 15 siswi, terdapat 6 siswi (40%) diantaranya tidak dapat mengontrol emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (dismenore) pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja siswi kelas XI SMA Negeri 7 Tangerang berjumlah 202 orang dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu didapat sebanyak 134 orang dengan kriteria inklusi sebagai berikut : 1) siswi kelas XI SMA Negeri 7 Tangerang yang masih berstatus aktif, 2) berjenis kelamin perempuan, 3) berusia 15-17 tahun, 4) sudah mengalami menstruasi, 5) mengalami dismenore primer, 6) bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMA Negeri 7 Tangerang

Usia	Intensitas nyeri				Total	
	Sedang		berat		n	%
	n	%	n	%		
16 tahun	61	73,5	22	26,5	83	100
17 tahun	41	80,4	10	19,6	51	100
total	102	76,1	32	23,9	134	100

Berdasarkan hasil dari tabel 1 menunjukkan karakteristik responden di SMA Negeri 7 Tangerang yang mengalami dismenore primer berdasarkan usia, mayoritas pada usia 16 tahun sebanyak 61 orang (73,5%) dengan nyeri sedang.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Responden di SMA Negeri 7 Tangerang

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Regulasi emosi tinggi	57	42,5
Regulasi emosi rendah	77	57,5
Jumlah	134	100

Dari hasil tabel 2 menunjukkan tingkat regulasi emosi dari 134 responden di SMA Negeri 7 Tangerang yang mengalami dismenore primer, mayoritas memiliki tingkat regulasi emosi rendah yaitu sebanyak 77 orang (57,5%) sedangkan responden yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 57 orang (42,5%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri haid sedang	102	76,1
Nyeri haid berat	32	23,9
Jumlah	134	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri haid 134 responden yang mengalami dismenore primer, mayoritas 102 orang (76,1%) mengalami nyeri haid sedang, sedangkan responden yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 32 orang (23,9%).

Tabel 4
Analisis Chi square antara regulasi emosi dengan intensitas dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang

Regulasi emosi	Intensitas nyeri		Total		P value
	Sedang	berat	n	%	
Tinggi	38	66,7	19	33,3	0,045
Rendah	64	83,1	13	16,9	
Total	102	76,1	32	23,9	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebanyak 38 orang (66,7%) dengan regulasi emosi tinggi mengalami nyeri sedang. Sedangkan responden dengan regulasi emosi rendah yang mengalami nyeri sedang sebanyak 64 orang (83,1%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,045$ (dengan menggunakan *continuity correction*) yang menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 diterima bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang.

Gambaran Usia Responden Yang Mengalami Dismenore Primer Putri Di SMA Negeri 7 Tangerang

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 134 responden mayoritas berusia 16 tahun yaitu sebanyak 83 orang (61,9%) dengan nyeri haid sedang. Kejadian dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin.

Sehingga peneliti berasumsi usia 16 tahun merupakan usia dimana perempuan belum mampu untuk mempertimbangkan bagaimana pemecahan masalah yang sedang dihadapi karena emosi yang dirasakan masih tidak stabil sehingga lebih sensitif dalam menanggapi masalah yang

terjadi saat terjadi dismenore.

Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Tangerang

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 134 responden mayoritas memiliki tingkat regulasi emosi rendah berjumlah 77 orang (57,5%). Hasil tersebut didukung oleh Mesarini (2013) menyatakan bahwa remaja kurang mampu menganalisa situasi yang sedang dihadapi dan belum mampu mempertimbangkan alternatif sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi sehingga belum bisa melakukan suatu tindakan yang tepat dimana terdapat 20 responden yang berumur 15-21 tahun dengan presentase 57,1 %.

Peneliti berasumsi pengontrolan emosi pada remaja yang masih rendah bisa diakibatkan karena individu itu sendiri tidak mampu untuk menyadari dan memahami yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya sehingga terjadi hal-hal yang menimbulkan tindakan negatif. Menurut hasil observasi yang pernah dilakukan oleh peneliti hal ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, salah satunya apabila keadaan kelas tidak kondusif atau gaduh, siswi yang mengalami nyeri haid akan mudah terpancing emosi.

Gambaran Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Tangerang

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 134 responden mayoritas memiliki intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang diketahui dari 134 orang, lebih banyak remaja putri yang mengalami nyeri sedang sebanyak 102 orang (76,1%)

Menurut Potter dan Perry (2010) nyeri merupakan sesuatu yang kompleks, sehingga banyak faktor yang dapat meningkatkan atau mempengaruhi pengalaman nyeri individu, antara lain: a) Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia dapat mempengaruhi cara anak bereaksi terhadap nyeri. Tingkat perkembangan akan mempengaruhi proses kognitif dalam persepsi nyeri yang dirasakan dan sejalan dengan pertambahan usia. Semakin meningkat usia maka toleransi terhadap nyeri pun semakin meningkat. b) ansietas, hubungan antara nyeri dan ansietas bersifat kompleks. Ansietas sering kali meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas. Individu yang sehat secara emosional, biasanya lebih mampu mentoleransi nyeri sedang hingga berat dari pada individu yang memiliki status emosional yang kurang stabil. c) Rasa letih/lelah menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping. Apabila kelelahan disertai dengan kesulitan tidur, maka persepsi nyeri bahkan dapat terasa lebih berat lagi. Nyeri sering kali lebih berkurang setelah individu mengalami suatu periode tidur yang lelap.

Peneliti berasumsi remaja putri yang mengalami nyeri

haid sedang dipengaruhi oleh ketidakstabilan hormon yang dapat mengganggu fisik dan mental. Dan perubahan-perubahan yang terjadi termasuk emosi yang dirasakan dalam menghadapi setiap persoalan.

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Tangerang.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 134 responden mayoritas memiliki Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 134 orang, lebih banyak siswi dengan intensitas nyeri sedang dengan regulasi emosi rendah sebanyak 64 orang (83,1%). Regulasi emosi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore siswi di SMA Negeri 7 Tangerang meliputi tiga aspek (Gross & Thompson, dalam Gross, 2007) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek penelitian belum cukup memiliki kemampuan untuk mengatur emosi pada dirinya. Artinya secara umum subjek penelitian memiliki kemampuan kurang baik secara sadar ataupun tidak sadar yang belum cukup baik dalam mengontrol efek pada satu atau lebih proses yang dapat membangkitkan emosi.

Yang membuat seseorang menjadi lebih sensitif dan cepat emosi ketika dismenore karena produksi hormon estrogen yang berlebihan. Kadar estrogen pada wanita berbeda-beda. Salah satu fungsi hormon estrogen yaitu meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam mood atau emosi (Nugroho, 2012). Karena fluktuasi serotonin atau menurunnya kadar serotonin dalam otak yang memegang peranan penting sebagai neurotransmitter, memiliki banyak fungsi dalam tubuh manusia termasuk mengontrol nafsu makan, tidur, dan memori pengetahuan, regulasi temperatur, mood, tingkah laku, fungsi kardiovaskular, kontraksi otot, dan regulasi endokrin dan depresi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muntari (2014) menyimpulkan bahwa nyeri haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Pengalaman emosi itulah yang kemudian menentukan perilaku yang ditampilkan subjek selama mengalami dismenore. Keberadaan emosi bisa menggiring individu mencapai hasil positif dalam kehidupan, antara lain meningkatnya kreativitas dan optimisme, atau sebaliknya membawa individu kepada perilaku negatif seperti agresif dan pesimisme (Gross,

2007).

Pada penelitian ini peneliti berasumsi regulasi emosi rendah pada siswi dengan intensitas nyeri dismenore sedang, dikarenakan responden belum dapat menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya seperti perasaannya, pikirannya, yang melatarbelakangi dari tindakannya. Sehingga membuat siswi di tempat tersebut belum mampu mengendalikan dari setiap emosi yang muncul.

KESIMPULAN

Siswi SMA Negeri 7 Tangerang yang mengalami dismenore primer paling banyak pada kategori nyeri haid sedang. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang. Diharapkan pihak sekolah lebih meningkatkan bimbingan konseling terutama mengenai emosi pada siswi yang sedang mengalami nyeri haid dan bimbingan kesehatan jasmani di bidang olahraga untuk melakukan peregangan dalam mengatasi masalah nyeri haid yang diketahui tingginya angka kejadian nyeri haid di tempat tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Heriana Eka. 2012. Memahami Perkembangan Fisik Remaja. Gosyen Publishing : Yogyakarta.
- Gross, James J. 2007. Handbook Of Emotion Regulation. New York : The Guilford Press.
- Lestari, Ni Made Sri Dewi. 2013. Pengaruh Dismenore Pada Remaja. UNDIKSHA III.
- Mesarini, A. B., Astuti V. W. 2013. Stres dan Mekanisme Koping Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Skripsi Mahasiswa STIKES RS. Baptis Kediri.
- Muntari. 2014. Hubungan Stres pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. Karya Tulis Ilmiah. Tuban: STIKES NU Tuban .
- Nugroho, T. (2012). Obsgyn Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2010. Fundamental Keperawatan (terjemahan, edisi 4, vol 1-2), Jakarta: EGC.
- Proverawati, A & Misaroh, S. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha

Medika.

Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, Agnes Madianung dan Gresty Masi. 2013. Hubungan Dismenonre Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen 1 Tomohon. Ejournal keperawatan (e-Kp) Vol. 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini. (2018). *Efektifitas Mirror Therapy Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Post stroke*. Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah vol.4 (1), Bulan Mei tahun, 3. ISSN 2338-2058, ISSN 2621-2986.
- Arista Maisyaroh et.al. (2020). *Efektivitas Mirror Therapy Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke*. Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah. Vol.4 (1), Bulan Mei, Hal.12-24 ISSN 2338-2058. ISSN 2621-2921-2986.
- Asrijal Bakri, F. I. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Pasien Stroke Di rumah Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. <https://akper-sandikarsa,e-journal.id/JIKSH>. Vol. 11 No.1 Juni. pp;372-378, 3.
- Asnil et al. (2021). *Pengaruh Mirror Therapy Terhadap Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke*. Nursing Scientific Jurnal Vol.5 No.2 April.
- Colomer et.al.(2016). *Mirror Therapy In Chronic Stroke Survivors With Severely Impaired Upper Limb Function : A Randomized memotivasi dalam memberi penambahan ilmu* controller trial, edizoni minerva medica,52 (3), pp.271-278.
- Diah Mutiarasari.(2019). *Ichemic Stroke : Symptsom, Risk Factor, And Prevention* .Medika Tadulako, Jurnal Ilmiah Kedokteran.Vol. 6.4 Januari.
- David et al. (2019). *Pengaruh Mirror Therapy Terhadap Kekuatan Otot Ekstermitas Pada Pasien Stroke*. Jurnal kesehatan masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus P-ISSN 2338-6347 E-ISSN 2580-992X Vol.7 No.1 Februari.
- Feri Agusman et.al. (2017). *Pengaruh Mirror Therapy Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik*. ISSN2503-088. Vol.4 No.1 Juni.
- Machyono et.al. (2018). *Efektivitas Terapi Cermin Terhadap Perbaikan Motorik Lengan Pasien Stroke Iskemik Akut*. Vol.35.No 2 Maret.
- Hermanto et.al.(2019). *Efektivitas Mirror Therapy Integrasi Dengan Rom Pada Ekstremitas Atas Dan Bawah Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Stroke*. Proceeding of Sari Mulia University Nursing Nasional Seminar.
- Istianah et al, (2020) *Efektifitas Mirror Therapy terhadap Kekuatan Otot dan Status Fungsional Pasien Stroke Non Hemoragik*. The Indonesien Journal Of Health Science Yarsi Mataram. Jurusan Ilmu Keperawatan Vol.12 No 2 Desember.
- Lesmana, et. al. (2021). *Efektifitas Mirror Therapy Terhadap Peningkatan Otot Pada Pasien Post Stroke*. Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah Vol. 4 Bulan Mei Tahun 2021, 3. ISSN 2338.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Kemenkes*. Jakarta. Diskes www.depkes.go.id/Resource/download/general.
-