

INTISARI

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN NYERI HAID PADA REMAJA KELAS 1 DI SMAN 1 SUKOHARJO

Onivister Esel¹, Anniez Rachmawati³ Shinta Rositasari²

Latar Belakang: Masa remaja ditandai dengan munculnya menstruasi. Menstruasi dapat memunculkan gejala psikologis seperti lekas marah, ketegangan, kelelahan dan sebagainya. Kemunculan kondisi tersebut memperparah nyeri haid. Remaja yang tidak dapat mengontrol gejala psikologis yang muncul saat menstruasi maka remaja akan cenderung mengalami nyeri haid yang lebih hebat. Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (*dismenorrhea*) pada remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain analitik korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah 245 siswi, sampel diambil dari 71 siswi, dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan Spearman's Rank.

Hasil Penelitian: Mayoritas remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo mempunyai regulasi emosi kategori baik, yaitu 44 siswi (62%). Sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo ketika mengalami haid memiliki nyeri kategori nyeri kurang, yaitu 38 siswi (53,5%). Terdapat hubungan yang bermakna antara regulasi emosi dengan nyeri haid di SMA Negeri 1 Sukoharjo (sig. 0,000).

Kesimpulan: Adanya hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid remaja di SMA Negeri I Sukoharjo

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Nyeri Haid

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

² Dosen Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

³ Dosen Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

ABSTARACT

RELATIONSHIP OF EMOTIONS REGULATION WITH MENSTRUAL PAIN IN TEENAGERS IN SMA NEGERI 1 SUKOHARJO

Onivister Esel¹, Anniez Rachmawati³ Shinta Rositasari²

Background : adolescence is charaterized by the appearance of menstruation. Menstruation could bring psychological symptoms such as irritability, tension, fatigue, and so forth. The appearance of the condition nexacerbates menstrual pain. Teenagers who are not able to control the symptoms of phyhology that appears when menstruation the teenagers would tend to experince pain which is more excelent. Own emotions more regulation on achieving emotional balance is done by someone either through attitude or behavior.

The purpose : to find out the relationship between the regulation of emotions with menstrual pain in teenagers.

Method : This research is a quantitative research, with correalation analytic design through the approach of cross sectional. The population was 245 students, sample taken from 71 students, with purposive sampling technique. Tecniqe of data analilysis using the Spearman's Rank.

Research Result : the majority of teenagers in SMA N 1 Sukoharjo have good category emotion regulation, namely 44 students (62%). Most of the teenagers in SMA N 1 Sukoharjo when subjected to mild menstrual pain has category, that of 38 students (35,5%). There is a meaningful relationship between the regulation of emotions with menstrual pain in SMA N 1 Sukoharjo (sig. 0,0001).

Summary : the exitence of a relationship between the regulation of emotions with menstrual pain in teenagers in SMA N 1 Sukoharjo.

Keywords : Regulation of emotions, menstrual pain (dismenorrea).

1. Students of Nursing Science Program of Sahid Surakarta University

2. Lecturer of Nursing Science Program of Study Surakarta University

3. Lecturer of Nursing Science Program of Study Surakarta University