

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN DISMENORE PADA REMAJA DI ERA PANDEMIK COVID 19

THE RELATION OF EMOTIONAL REGULATORY WITH DISMENORE ON ADOLESCENT IN COVID 19 PANDEMIC ERA

Mirza, Viantika Kusumasari, Muskhhab Eko Riyadi

STIKes Surya Global

Korespondensi: muskhabekekoriyadi@gmail.com

ABSTRACT

The high incidence of dysmenorrhea in adolescents has not received attention from adolescents themselves and society in general. Dysmenorrhea makes teenagers unable to carry out normal activities and concentrate on learning. One of the risk factors that cause dysmenorrhea is poor emotional regulation. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and dysmenorrhea in adolescents. The design of this research is cross-sectional, sampling with a total sampling technique. The sample size is 128 young women in class XI at MAN 3 Bantul. The study was conducted from September 28 to October 16, 2020. This study used two research instruments, namely the emotional regulation scale questionnaire to measure emotion regulation and the Numeric Rating Scale (NRS) to measure dysmenorrhea. The statistical test used the Chi-Square test. The result of this research is emotion regulation in adolescent girls mostly in the good category as many as 68 respondents (53.1%). Dysmenorrhea in adolescent girls is mostly in the category of moderate dysmenorrhea among as many as 64 respondents (50.0%). Based on the chi-square test, a p-value of 0.016 was obtained, which means that there is a relationship between emotional regulation and dysmenorrhea in adolescents. Suggestions to adolescents for the need to improve emotional regulation and pay attention to other factors that cause dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Emotional Regulation, Adolescence*

ABSTRAK

Kejadian dismenore yang tinggi pada remaja belum mendapat perhatian dari remaja itu sendiri maupun masyarakat pada umumnya. Dismenore membuat remaja tidak dapat beraktivitas normal dan berkonsentrasi dalam belajar. Faktor resiko yang menyebabkan dismenore salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan dismenore pada remaja. Desain penelitian ini adalah cross sectional, pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Besar sampel sebanyak 128 remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul. Penelitian dilaksanakan pada 28 September – 16 Oktober 2020. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu kuesioner skala regulasi emosi untuk mengukur regulasi emosi dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur dismenore. Uji statistic mempergunakan uji Chi Square. Hasil penelitian ini adalah regulasi emosi pada remaja putri sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 68 responden (53,1%). Dismenore pada remaja putri sebagian besar dalam kategori dismenore sedang yaitu

sebanyak 64 responden (50,0%). Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai p value 0,016 yang artinya terdapat hubungan regulasi emosi dengan dismenore pada remaja. Saran kepada remaja agar perlunya meningkatkan regulasi emosi serta memperhatikan faktor-faktor penyebab dismenore lainnya.

Kata Kunci : Dismenore, Regulasi Emosi, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan paling awal yaitu perkembangan secara fisik/biologis, salah satunya adalah remaja mulai menstruasi/haid (Kristianingsih, 2016). Sebanyak 90% dari remaja wanita seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Sanday, Kusumasari and Sari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Surakarta, dilaporkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja SMP di sana cukup tinggi yaitu 87,7%. Di Yogyakarta belum ada data pasti tentang prevalensi dismenore yang tertulis di Dinas Kesehatan Yogyakarta, namun sebuah penelitian yang dilakukan di Kabupaten Bantul terhadap pelajar salah satu SMP,

didapatkan 64,4% mengalami dismenore. Dismenore dapat merugikan kehidupan personal dari remaja putri dan membatasi sosial interaksi serta aktivitas belajar mereka. Sebuah studi penelitian yang telah dilakukan di Meksiko ditemukan dismenore berefek 65% pada aktivitas sehari-hari pelajar (Sanday, Kusumasari and Sari, 2019).

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktivitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Khoirunnisa, Widyasih and Surjani, 2018)

Terdapat beberapa gangguan psikologi pada saat menstruasi yakni dilaporkan 73% merasa ingin marah-marah, 65% depresi, 52% merasa sangat sedih, 32% merasa kewalahan dan 25% merasa ingin bersembunyi (Larasati and Alatas, 2016). Hasil penelitian lain menunjukkan tidak ada perbedaan dalam dimensi *cognitive reappraisal* antara perempuan dan laki-laki, sedangkan dalam dimensi *expressive suppression* ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki sehingga dalam regulasi emosi secara umum ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Pada saat ini dunia dilanda pandemi yang cukup mengawatirkan, yaitu Covid-19 (Ratnasari and Suleeman, 2017).

Kondisi yang tiba-tiba berubah karena pandemi ini membuat masyarakat tidak siap mengadapinya baik secara fisik maupun psikis. Diantara psikologi yang dialami masyarakat adalah rasa cemas apabila tertular Covid 19. Ansietas merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Ansietas ini juga dialami oleh para remaja, karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga.

Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, ansietas yang berlebihan, ketakutan akan tertular ini dan sebagainya (Fitria and Ifdil, 2020).

Gangguan mental dapat terjadi karena Pandemi Covid-19. Kondisi ini memberi dampak fisik maupun psikologis bagi setiap individu, khususnya masyarakat yang harus mengalami isolasi/karantina karena Covid-19. Hal ini bisa menyebabkan gangguan mental emosional. Pada sebuah penelitian menyebutkan terdapat gangguan mental emosional. Keluhan terbanyak adalah keluhan somatis seperti merasa cemas dan tegang (Nurjanah, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2020 di MAN 3 Bantul, didapatkan hasil dari wawancara 11 siswi kelas XI yang mengalami nyeri dismenore dari skala nyeri sedang sampai ke nyeri berat terkontrol. Mereka mengalami nyeri dismenore skala sedang sampai nyeri berat terkontrol disertai kram perut bawah, sakit kepala, lemas, nyeri punggung, nyeri pinggang, dan nyeri panggul. Siswi mengatakan rata-rata mengalami dismenore 1-3 hari sebelum menstruasi.

Siswi mengatakan tidak fokus pada pelajaran ketika dismenore. Rata-rata siswi merasakan kondisi emosi yang negatif yaitu mudah marah, mudah tersinggung, merasa sedih dan kecemasan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, ditemukan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi dismenore. Mengacu pada teori tersebut dapat ditunjang dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, dan guna membuktikan kebenaran penelitian yang pernah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul, Yogyakarta.

METODE

Merupakan penelitian dengan desain *cross-sectional* dan protokol penelitian sudah lulus uji etik di KEPK STIKes Surya Global dengan nomor surat 6.10/KEPK/SG/X/2020. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 September – 16 Oktober 2020

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul dengan besar sampel sebanyak 128 responden yang sudah mengalami menstruasi. Teknik sampling yang

digunakan adalah total sampling. Data dalam penelitian ini didapatkan langsung dari responden dengan alat ukur yang diadaptasi oleh peneliti dari (Khoerunisya, 2015) untuk mendapatkan data skala regulasi emosi remaja dan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur dismenore pada remaja. Analisa data dalam penelitian ini mempergunakan uji statistik *Chi Square* dengan program komputer SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
15 Tahun	33	25,8
16 Tahun	69	53,9
17 Tahun	24	18,8
18 Tahun	2	1,6
IMT		
Kurus	38	29,7
Normal	81	63,3
Gemuk	9	7,0
Menarche		
< 14 Tahun	110	85,9
≥ 14 Tahun	18	14,1

Lama Menstruasi		
< 4 Hari	1	0,8
4-8 Hari	105	82,0
> 8 Hari	22	17,2
Rutinitas Olahraga		
Tidak	110	85,9
Ringan	13	10,2
Berat	5	3,9
Riwayat Dismenore		
Ya	56	43,8
Tidak	72	56,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari karakteristik usia sebagian besar yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah siswi dengan usia 16 tahun yaitu sebanyak 69 orang (53,9%), IMT sebagian besar dalam kategori normal sebanyak 81 responden (63,3%), karakteristik menarche sebagian besar kurang dari 14 tahun sebanyak 110 responden (85,9%), lama menstruasi sebagian besar selama 4-8 hari sebanyak 105 responden (82%), rutinitas olahraga sebagian besar tidak rutin sebanyak 110 responden (85,9), sedangkan berdasarkan riwayat dismenore sebagian besar tidak mempunyai riwayat sebanyak 72 responden (56,2).

Tabel 2. Regulasi Emosi Remaja

Kategori	f	%
Baik	68	53,1
Buruk	60	46,9

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian responden dalam kategori regulasi emosi yang buruk sebanyak 60 responden (46,9%), sedangkan responden dengan regulasi emosi yang baik sebanyak 68 responden (53,1%).

Tabel 3. Dismenore Pada Remaja

Kategori	f	%
Tidak dismenore	18	14,1
Dismenore ringan	13	10,2
Dismenore sedang	64	50,0
Dismenore berat	30	23,4
Dismenore berat sekali	3	2,3

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami dismenore sedang sebanyak 64 responden (50,0%), sedangkan dismenore berat sebanyak 30 responden (23,4%), dismenore ringan sebanyak 13 responden (10,2%), dismenore berat sekali sebanyak 3 responden (2,3%) dan

tidak mengalami dismenore sebanyak 18 responden (14,1%).

Selain itu berdasarkan tabel 4 juga diketahui bahwa nilai p sebesar 0,016

Tabel 4. Hubungan Regulasi Emosi dengan Dismenore pada Remaja

Dismenore	Regulasi Emosi				Total	Nilai p	
	Baik		Buruk				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak dismenore	15	11,7	3	2,4	18	14,1	0,016
Ringan	8	6,3	5	3,9	13	10,2	
Sedang	34	26,6	30	23,4	64	50,0	
Berat	10	7,8	20	15,6	30	23,4	
Berat sekali	1	0,8	2	1,5	3	2,3	
Total	68	53,1	60	46,9	128	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden dengan regulasi emosi yang baik dengan dismenore sedang adalah sebanyak 34 responden (26,6%), regulasi emosi buruk dengan dismenore sedang sebanyak 30 responden (23,4%), sedangkan responden dengan regulasi emosi baik dan dismenore berat sebanyak 10 responden (7,8%), responden dengan regulasi emosi baik dan dismenore berat sekali sebanyak 1 responden (0,8%), responden dengan regulasi emosi buruk dengan dismenore ringan sebanyak 5 responden (3,9%).

($p < 0,05$) yang bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan dismenore pada remaja.

Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam kategori regulasi emosi baik yaitu sebanyak 68 orang (53,1%), dari jumlah responden sebanyak 128 orang di MAN 3 Bantul. Remaja dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika remaja tersebut memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Ciri

remaja yang mampu meregulasi emosi dengan baik yaitu : toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah; berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, dan gangguan di ruang kelas; lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat, tanpa berkelahi; berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri; perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga; lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa; berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan. (Khoerunisya, 2015)

Berdasarkan tabel 2 tersebut juga terlihat bahwa hampir sebagian responden dalam kategori regulasi emosi buruk yaitu sebanyak 60 orang (46,9%), dari jumlah responden sebanyak 128 orang di MAN 3 Bantul. Hasil penelitian mengatakan masih kurangnya regulasi emosi pada remaja yang terjadi hampir sebagian responden dalam kategori regulasi emosi buruk. Regulasi emosi buruk seperti sering merasa kesepian, merasa kesedihan, sering merasakan kecemasan, mudah marah, agresif dan merusak diri dan sering berfikir negatif. Regulasi emosi pada remaja yang dikategorikan buruk dapat dikarenakan oleh faktor usia. Tingkat

emosional remaja masih tinggi akibat dari peralihan masa anak-anak ke masa dewasa sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh penelitian (Silvanus, Mudayatiningsih and Wahidyanti, 2017).

Regulasi emosi yang buruk dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh situasi saat ini yaitu terjadi pandemi Covid-19 yang dimana dapat mempengaruhi gangguan mental emosional pada remaja. Akibat Covid-19 menurut data Organisasi Pendidikan, Keilmuan dan Kebudayaan PBB (UNESCO), setidaknya ada 290,5 juta siswa dan mahasiswa di seluruh dunia yang aktivitas belajarnya menjadi terganggu akibat sekolah yang ditutup. Sehingga mengharuskan remaja untuk melakukan pembatasan sosial atau social distancing yang dapat mempengaruhi dalam perkembangan remaja dalam pergaulan teman sebayanya untuk mencapai proses pendewasaan psikologis dalam emosional (Leuwol and Gaspersz, 2020).

Dismenore pada Remaja

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian responden mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 64 orang (50,0%). Dalam

penelitian lain dikemukakan bahwa dismenore banyak dialami oleh para remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses menstruasi maka akan timbul dismenore. Kondisi emosi yang negatif seperti cemas, stres, marah, dan depresi dapat membuka gerbang disepanjang tulang belakang, sehingga individu akan merasakan nyeri (Febriana, 2018).

Berdasarkan tabel 1 juga diketahui bahwa karakteristik usia sebagian besar dengan usia 16 tahun yaitu sebanyak 69 orang (53,9%). Hal ini bisa terjadi sebagaimana yang telah disebutkan oleh peneliti sebelumnya, bahwa remaja putri yang paling sering mengalami dismenore adalah remaja putri dengan rentang usia 14-19 tahun. Karena dalam prosesnya, organ tubuh selama masa remaja masih terus mengalami perkembangan, terutama organ reproduksi. Itulah kenapa dismenore lebih rentan menyerang remaja, sebab dikarenakan belum matangnya organ reproduksi pada usia remaja. Selain itu remaja memiliki masalah hormonal, dimana sistem hormonal remaja belum sepenuhnya stabil (Sanday, Kusumasari and Sari, 2019).

Selain itu dari tabel 1 ditemukan bahwa responden penelitian mengalami menarche dini atau menarche dengan usia dibawah 14 tahun yaitu sebanyak 110 orang (85,9%). Seperti yang dikemukakan penelitian lain bahwa menarche pada usia lebih awal dapat menjadi faktor resiko dismenore primer karena belum siapnya organ reproduksi untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan serviks uteri (Tristiana, 2017). Menstruasi pada umumnya pertama kali dialami oleh seorang remaja wanita pada usia 14 tahun (Larasati and Alatas, 2016).

Hubungan Regulasi Emosi dengan Dismenore pada Remaja

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai p value adalah 0,016 ($p < 0,05$), yang bermakna terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan dismenore pada remaja. Regulasi emosi yang buruk dapat terjadi karena diakibatkan oleh perubahan pada psikis dan fisik pada masa remaja. Sebagaimana yang dikatakan dalam penelitian lain bahwa terjadinya perubahan kejiwaan yang menimbulkan kebingungan dikalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode *storm and drug*. Karena remaja mengalami penuh gejolak emosi dan

tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari norma sosial dimasyarakat. Dalam hal ini emosi negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik, sehingga remaja dalam bertingkah laku sangat dikuasai oleh emosi (Febriana, 2018).

Keadaan emosi remaja yang masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai dirinya dari pikiran yang realistis. Pada masa ini meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Febriana, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dimana dalam penelitiannya didapatkan 34 responden (97,1%) memiliki regulasi emosi cukup, terdapat 14 responden (40,0%) mengalami intensitas nyeri dismenore kategori sedang. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa dismenore cenderung lebih sering dan lebih hebat pada remaja putri yang mengalami kegelisahan, ketegangan, dan kecemasan (Silvanus, Mudayatiningsih and Wahidyanti, 2017).

Regulasi emosi yang buruk juga dapat dipengaruhi oleh kondisi

saat ini yang memberi dampak fisik maupun psikologis bagi setiap individu, khususnya masyarakat yang harus mengalami isolasi/karantina karena Covid-19. Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis. Diantara kondisis psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa kecemasan seandainya tertular Covid-19 (Leuwol and Gaspersz, 2020).

Kecemasan ini juga dialami oleh para remaja, karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, cemas yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Fitria and Ifdil, 2020).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan dismenore pada remaja di era pandemik covid 19. Peneliti menyarankan kepada remaja untuk dapat mengurangi beratnya nyeri dismenore dengan meningkatkan regulasi emosi serta memperhatikan faktor-faktor penyebab dismenore lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Kepala Sekolah MAN 3 Bantul yang sudah memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriana, Y. E. (2018) *Hubungan Regulasi Emosi dengan Nyeri Saat Haid (Dismenore) pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Available at: <http://repository.uin-suska.ac.id/13713/>.
- Fitria, L. and Ifdil, I. (2020) 'Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19', *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), pp. 1–4.
- Khoerunisya, D. A. (2015) *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja*. Universitas Negeri Semarang. Available at: <http://lib.unnes.ac.id/21911/1/1511411005-s.pdf>.
- Khoirunnisa, Widyasih, H. and Surjani (2018) *Pengaruh Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Dismenore pada Siswi Kelas XI MAN I Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada. Available at: <http://etd.repository.ugm.ac.id/pelelitian/detail/154150#filepdf>.
- Kristianingsih, A. (2016) 'Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan', *Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 19–27.
- Larasati, T. and Alatas, F. (2016) 'Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja', *MEDICAL JOURNAL OF LAMPUNG UNIVERSITY*, 5(3), pp. 79–84. Available at:
- Leuwol, N. V. and Gaspersz, S. (2020) 'Perubahan Karakter Belajar Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19', *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKn dan Sosial Budaya*, 4(1), pp. 32–44.
- Nurjanah, S. (2020) 'Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi Covid-19 di Rumah Karantina', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), pp. 329–334.
- Ratnasari, S. and Suleeman, J. (2017) 'Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi', *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1). Available at: <http://jps.ui.ac.id/index.php/jps/article/download/jps.2017.4/5>.
- Sanday, S. Della, Kusumasari, V. and Sari, D. N. A. (2019) 'Hubungan Intensitas Nyeri Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta', *Jurnal Cakrawala Promkes*, 1(2), pp. 48–56.
- Silvanus, Mudayatiningsih, S. and Wahidyanti, R. H. (2017) 'Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 7 Malang', *Nursing News*, 2(3), pp. 588–600.
- Tristiana, A. (2017) *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri di Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Available at: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37180>.