

Hubungan Regulasi Emosi Dalam Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja: Literature Review

Siti Nafisatul Mutmainah¹, Miftahul Falah¹

¹Departement Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Riwayat Artikel: Diterima : 10 Oktober 2025 Direvisi : 10 Desember 2025 Terbit : 14 Desember 2025</p> <hr/> <p>Kata Kunci : Dismenore; regulasi emosi; remaja; nyeri menstruasi; kesehatan mental</p> <hr/> <p>Phone: (+62)821-1526-6793 E-mail: Haznisabara@gmail.com</p> <hr/> <p>©The Author(s) 2025 This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License</p>	<p>Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang banyak dialami remaja perempuan dan sering menimbulkan ketidaknyamanan fisik, gangguan emosional, serta hambatan dalam aktivitas harian. Regulasi emosi memengaruhi bagaimana remaja memproses dan merespons nyeri haid, sehingga menjadi aspek penting untuk dikaji secara ilmiah. Tujuan kajian literatur ini adalah untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan penelitian terkait hubungan antara regulasi emosi dan dismenore pada remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis yang dianalisis menggunakan kerangka PRISMA. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar dan SciSpace menggunakan kombinasi kata kunci berbahasa Indonesia dan Inggris. Pada tahap pencarian awal diperoleh 324 artikel, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi terkait kesesuaian topik, desain penelitian, ketersediaan teks lengkap, serta rentang tahun publikasi. Setelah proses penyaringan, hanya 4 artikel relevan yang memenuhi kriteria dan dianalisis lebih lanjut. Hasil menunjukkan bahwa tiga dari empat studi menemukan hubungan bermakna antara regulasi emosi dan intensitas dismenore, dimana remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung melaporkan nyeri yang lebih ringan. Satu studi tidak menemukan hubungan signifikan, mengindikasikan adanya variabel lain seperti tingkat stres dan mekanisme koping yang turut mempengaruhi hubungan kedua variabel tersebut. Simpulan dari kajian ini menegaskan bahwa regulasi emosi memegang peranan penting dalam pengalaman dismenore pada remaja dan memiliki potensi sebagai target intervensi nonfarmakologis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan remaja perempuan.</p>

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan gangguan ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja perempuan di Indonesia dan berbagai negara. Kondisi ini ditandai dengan sensasi nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang terjadi selama periode menstruasi, dan dapat disertai gejala sistemik seperti kelelahan, mual, sakit kepala, serta perubahan suasana hati (Lesar et al., 2025). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Angka kejadian yang tinggi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang signifikan pada populasi remaja dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak termasuk tenaga kesehatan, pendidik, dan keluarga.

Dampak dismenore pada remaja tidak terbatas pada aspek fisik semata, tetapi juga mempengaruhi berbagai dimensi kehidupan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas akademik, menyebabkan absensi sekolah, menurunkan konsentrasi belajar, serta membatasi partisipasi dalam kegiatan sosial dan olahraga. Lebih lanjut, studi oleh Damayanti et al. (2021) menemukan bahwa pola makan dan status gizi memiliki hubungan dengan derajat keparahan dismenore, dimana remaja dengan asupan nutrisi yang tidak seimbang cenderung mengalami nyeri yang lebih berat. Kondisi ini dapat berlangsung dua hari atau lebih dari lamanya periode menstruasi yang dialami setiap bulannya, sehingga secara kumulatif memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja perempuan (Maharani & Hartutik, 2023).

Dalam konteks kesehatan mental remaja, dismenore memiliki hubungan yang kompleks dengan kondisi psikologis. Penelitian oleh Handayani et al. (2016) mengidentifikasi bahwa dismenore dapat menjadi faktor stres yang memicu kecemasan pada remaja putri. Masa

remaja sendiri merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikososial yang dramatis, dimana sistem regulasi emosi masih berada dalam tahap pematangan (Batubara, 2016). Perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi, khususnya fluktuasi estrogen dan progesteron, dapat mempengaruhi neurotransmitter di otak yang terlibat dalam regulasi mood dan persepsi nyeri (Diananda, 2019). Oleh karena itu, remaja seringkali mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi saat mengalami nyeri haid primer, yang dapat memperberat persepsi nyeri dan mengganggu kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan gejala menstruasi.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, memantau, mengevaluasi, dan memodulasi respons emosional terhadap berbagai situasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Gross & Thompson, 2007). Konsep ini mencakup berbagai strategi yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Pada remaja, kemampuan regulasi emosi yang baik sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Dalam konteks dismenore, regulasi emosi berperan dalam menentukan bagaimana remaja mempersepsikan, menginterpretasikan, dan merespons sensasi nyeri yang mereka alami selama menstruasi. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi adaptif cenderung dapat mengelola distress emosional yang terkait dengan nyeri haid dengan lebih efektif, sehingga pengalaman nyeri mereka menjadi lebih ringan dan tidak terlalu mengganggu fungsi sehari-hari (Pamungkas et al., 2024).

Namun demikian, penelitian mengenai hubungan spesifik antara regulasi emosi dan dismenore pada remaja di Indonesia menunjukkan hasil yang bervariasi dan belum konsisten. Beberapa penelitian menemukan korelasi signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore,

seperti studi yang dilakukan oleh Silvanus et al. (2022) di SMAN 7 Malang yang melaporkan adanya hubungan signifikan ($p=0,015$) antara regulasi emosi dan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Penelitian oleh Zinnia et al. (2023) di SMPN 1 Baleendah Kabupaten Bandung juga menemukan bahwa regulasi emosi dan religiusitas berhubungan dengan tingkat dismenore pada remaja. Temuan serupa dilaporkan oleh Fauziah et al. (2022) yang menemukan hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Studi oleh Ni'mah et al. (2021) di SMKN 12 Loa Buah Samarinda melaporkan tidak terdapat hubungan signifikan antara status emosional dan derajat dismenore pada remaja putri. Inkonsistensi temuan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk perbedaan metodologi penelitian, instrumen pengukuran yang digunakan, karakteristik sampel, serta variabel confounding yang tidak terkontrol dengan baik dalam desain penelitian.

Kesenjangan dalam literatur saat ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, belum terdapat sintesis komprehensif dari berbagai temuan penelitian mengenai regulasi emosi dan dismenore pada remaja di Indonesia yang dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang pola hubungan dan faktor-faktor yang mempengaruhi variasi hasil. Kedua, mayoritas penelitian menggunakan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan inferensi kausalitas antara regulasi emosi dan pengalaman dismenore. Ketiga, sebagian besar studi fokus pada aspek biologis dan fisiologis dismenore, sementara aspek psikologis khususnya regulasi emosi belum mendapat perhatian yang memadai sebagai variabel yang dianalisis secara mendalam. Keempat, terdapat variasi dalam instrumen pengukuran regulasi emosi yang digunakan, mulai dari kuesioner yang dikembangkan sendiri oleh peneliti hingga instrumen standar seperti Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), yang dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas hasil pengukuran.

Mempertimbangkan tingginya prevalensi

dismenore pada remaja dan dampaknya yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, serta inkonsistensi temuan penelitian mengenai peran regulasi emosi, diperlukan sebuah kajian literatur sistematis yang dapat mensintesis bukti ilmiah yang tersedia. Kajian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan terintegrasi tentang hubungan antara aspek emosional dan pengalaman nyeri menstruasi pada remaja, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menjelaskan variasi hasil penelitian, serta memberikan rekomendasi untuk penelitian masa depan dan implikasi praktis dalam pengembangan intervensi. Pemahaman yang lebih baik tentang peran regulasi emosi dalam dismenore dapat membuka peluang untuk pengembangan strategi intervensi nonfarmakologis yang lebih efektif dan holistik dalam manajemen dismenore pada remaja, yang tidak hanya berfokus pada penanganan gejala fisik tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan emosional.

Rumusan masalah dalam kajian ini adalah bagaimana peran regulasi emosi dalam mempengaruhi kejadian dan intensitas dismenore pada remaja berdasarkan temuan penelitian yang telah dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Fokus kajian diarahkan pada hasil penelitian yang mengevaluasi hubungan antara regulasi emosi dan dismenore, termasuk faktor-faktor psikologis lain yang mungkin berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan tersebut. Tujuan literature review ini adalah untuk menganalisis dan mensintesis temuan berbagai penelitian mengenai kontribusi regulasi emosi terhadap kejadian dismenore pada remaja, mengidentifikasi pola hubungan dan konsistensi temuan, mengevaluasi kualitas metodologis penelitian yang ada, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan memberikan rekomendasi untuk studi masa depan. Batasan studi ditetapkan pada artikel penelitian yang membahas regulasi emosi dan dismenore pada remaja perempuan (usia 10-19 tahun), menggunakan desain kuantitatif korelasional atau cross-sectional, serta diterbitkan dalam kurun waktu 2019-2024

untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran temuan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis (systematic literature review) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan peran regulasi emosi dalam mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena mampu menyediakan rangkuman bukti ilmiah yang objektif dan komprehensif, serta memfasilitasi analisis terhadap pola hubungan, konsistensi temuan, dan kesenjangan dalam penelitian yang ada (Sidik Pridiana & Denok Sunarsi, 2021).

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Pencarian literatur dilakukan melalui basis data elektronik Google Scholar dan SciSpace sebagai sumber utama. Pemilihan kedua basis data ini didasarkan pada cakupan yang luas terhadap jurnal nasional Indonesia serta publikasi internasional di bidang kesehatan, psikologi, dan keperawatan. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, yaitu "regulasi emosi", "dismenore", "remaja", "nyeri menstruasi", "emotion regulation", "dysmenorrhea", "menstrual pain", dan "adolescent". Kombinasi kata kunci dilakukan dengan operator Boolean AND dan OR untuk mengoptimalkan hasil pencarian. Batasan waktu publikasi ditetapkan pada periode 2019-2024 untuk memastikan relevansi dan keterbaruan bukti ilmiah yang dianalisis.

Kriteria Seleksi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup artikel penelitian original dengan desain kuantitatif, khususnya studi korelasional atau cross-sectional yang mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan dismenore. Populasi penelitian harus mencakup remaja perempuan dengan rentang usia 10-19 tahun. Artikel harus mengukur secara eksplisit variabel regulasi emosi dan dismenore menggunakan instrumen yang valid dan reliabel. Bahasa publikasi

dibatasi pada bahasa Indonesia atau Inggris, dan naskah lengkap harus tersedia untuk diakses.

Kriteria eksklusi meliputi artikel review, meta-analisis, atau systematic review yang tidak melaporkan data primer. Penelitian dengan desain kualitatif atau studi kasus tidak diikutsertakan karena tidak sesuai dengan fokus analisis hubungan korelasional. Penelitian yang membahas dismenore sekunder atau kondisi patologis lain seperti endometriosis juga dieksklusi karena memiliki mekanisme dan faktor penyebab yang berbeda. Artikel yang tidak menyajikan data empiris atau hasil statistik yang jelas juga tidak diikutsertakan dalam analisis.

Proses Seleksi

Proses seleksi artikel dilakukan melalui empat tahapan sesuai dengan framework Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Tahap pertama adalah identifikasi, dimana pencarian awal menghasilkan 224 artikel dari basis data yang telah ditentukan. Tahap kedua adalah skrining, dimana evaluasi terhadap judul dan abstrak dilakukan untuk menilai relevansi topik dengan fokus penelitian. Pada tahap ini, 180 artikel dieliminasi karena tidak membahas kedua variabel utama atau tidak melibatkan populasi remaja perempuan. Tahap ketiga adalah penilaian kelayakan (eligibility), dimana naskah lengkap dari 44 artikel yang lolos skrining ditelaah secara mendalam untuk memastikan pemenuhan kriteria inklusi. Pada tahap ini, 40 artikel dieksklusi dengan alasan tidak menggunakan desain kuantitatif korelasional (15 artikel), instrumen pengukuran tidak jelas atau tidak valid (12 artikel), fokus pada dismenore sekunder (8 artikel), dan naskah lengkap tidak tersedia (5 artikel). Tahap keempat adalah inklusi, dimana 4 artikel final yang memenuhi semua kriteria ditetapkan untuk dianalisis lebih lanjut.

Ekstraksi dan Analisis Data

Ekstraksi data dari setiap artikel dilakukan dengan menggunakan formulir standar yang telah disiapkan. Data yang diekstraksi mencakup identitas studi (penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian), desain penelitian,

karakteristik sampel (ukuran dan kriteria), instrumen pengukuran untuk variabel regulasi emosi dan dismenore, temuan utama penelitian, dan kekuatan hubungan statistik yang dilaporkan (nilai koefisien korelasi, nilai p, dan ukuran efek). Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik naratif, dimana temuan dari setiap studi dikelompokkan berdasarkan kesamaan pola hubungan antara regulasi emosi dan dismenore. Konsistensi hasil, variasi temuan, dan faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hubungan kedua variabel diidentifikasi dan dianalisis secara kritis. Hasil sintesis kemudian disusun dalam bentuk uraian naratif yang komprehensif, menekankan pola hubungan yang ditemukan, kekuatan bukti yang tersedia, serta implikasi temuan untuk praktik klinis dan pengembangan intervensi.

HASIL

Hasil Pencarian Literatur

Penelusuran literatur sistematis mengidentifikasi 224 artikel yang relevan dengan kata kunci pencarian. Setelah dilakukan skrining judul dan abstrak, sebanyak 180 artikel dieliminasi karena tidak membahas kedua variabel utama secara bersamaan atau tidak memfokuskan pada populasi remaja perempuan. Sebanyak 44 artikel dilanjutkan ke tahap penilaian kelayakan dengan penelaahan naskah lengkap. Dari jumlah tersebut, 40 artikel harus dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Proses seleksi akhir menghasilkan 4 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan layak untuk dianalisis dalam tinjauan literatur ini.

Karakteristik Studi

Keempat artikel yang dianalisis merupakan penelitian yang dilakukan di Indonesia dengan setting pendidikan yang berbeda. Penelitian pertama oleh Ni'mah et al. (2021) berjudul "Hubungan Status Emosional dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri di SMKN 12 Loa Buah Samarinda" menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 54 siswi sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner status emosional dan Numeric

Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara status emosional dengan derajat dismenore (nilai p lebih besar dari 0,05).

Penelitian kedua oleh Marisa et al. (2022) berjudul "Emosi Remaja Putri yang Mengalami Dismenore di Wilayah Desa Rajawetan Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan" menggunakan desain deskriptif korelasional dengan 38 remaja putri sebagai responden. Instrumen penelitian meliputi Numeric Rating Scale untuk mengukur intensitas nyeri dan kuesioner emosi untuk menilai kondisi emosional. Temuan menunjukkan bahwa 39,5% remaja yang mengalami dismenore memiliki kondisi emosi negatif, dengan variasi intensitas nyeri yang dialami berkisar dari ringan hingga berat. Meskipun penelitian ini tidak melaporkan nilai statistik korelasi secara eksplisit, data deskriptif yang disajikan menunjukkan adanya pola hubungan antara kondisi emosi negatif dengan tingkat keparahan dismenore.

Penelitian ketiga oleh Zinnia et al. (2023) berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Dismenore pada Remaja di SMPN 1 Baleendah Kabupaten Bandung" menggunakan desain cross-sectional korelasional dengan 75 siswi sebagai responden dari populasi 302 siswi. Instrumen yang digunakan mencakup Numeric Rating Scale untuk mengukur intensitas nyeri, kuesioner regulasi emosi, dan kuesioner religiusitas. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara regulasi emosi dan religiusitas dengan tingkat dismenore (nilai p kurang dari 0,05). Penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menunjukkan bahwa tidak hanya regulasi emosi, tetapi juga faktor religiusitas memiliki peran dalam pengalaman dismenore pada remaja.

Penelitian keempat oleh Silvanus et al. (2022) berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 7 Malang" menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 35 siswi dari populasi 345 siswi. Instrumen yang digunakan meliputi

kuesioner regulasi emosi dan kuesioner intensitas nyeri. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer, dengan nilai p sebesar 0,015 dan koefisien korelasi r sebesar 0,408. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara kemampuan regulasi emosi dengan intensitas nyeri yang dialami remaja.

Sintesis Temuan

Berdasarkan analisis terhadap keempat artikel, dapat disintesis beberapa temuan penting. Pertama, mayoritas penelitian (tiga dari empat artikel atau 75%) melaporkan adanya hubungan yang bermakna antara regulasi emosi atau status emosional dengan intensitas dismenore pada remaja. Studi oleh Zinnia et al. (2023) dan Silvanus et al. (2022) secara eksplisit menunjukkan korelasi positif yang signifikan secara statistik, dimana remaja dengan kapasitas regulasi emosi yang lebih baik cenderung melaporkan intensitas nyeri yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan remaja dalam mengelola dan meregulasi emosi mereka memiliki dampak protektif terhadap pengalaman nyeri menstruasi.

Kedua, penelitian deskriptif korelasional oleh Marisa et al. (2022) memberikan dukungan tambahan terhadap hubungan ini melalui temuan bahwa sebagian besar remaja dengan dismenore (39,5%) memiliki kondisi emosi negatif, dan terdapat variasi tingkat keparahan nyeri di antara responden. Meskipun tidak melaporkan nilai korelasi statistik secara eksplisit, pola yang teridentifikasi dalam data deskriptif menunjukkan kecenderungan bahwa remaja dengan emosi negatif melaporkan pengalaman dismenore yang lebih berat.

Ketiga, satu penelitian oleh Ni'mah et al. (2021) tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara status emosional dengan derajat dismenore. Hasil yang berbeda ini perlu dipahami dalam konteks beberapa faktor metodologis. Pertama, terdapat perbedaan konseptual antara "status emosional" yang diukur dalam penelitian Ni'mah et al. dengan "regulasi emosi" yang diukur dalam penelitian

lain. Status emosional lebih mengukur keadaan emosi pada waktu tertentu, sementara regulasi emosi mengukur kemampuan atau strategi yang digunakan individu untuk mengelola emosi. Kedua, ukuran sampel yang relatif terbatas (54 responden) mungkin mempengaruhi power statistik untuk mendeteksi efek yang signifikan. Ketiga, kemungkinan adanya variabel pengganggu yang tidak dikontrol dalam penelitian dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh.

Keempat, hasil sintesis secara keseluruhan menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan dismenore bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian oleh Zinnia et al. (2023) menunjukkan bahwa tidak hanya regulasi emosi, tetapi juga faktor lain seperti religiusitas berperan dalam pengalaman dismenore. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan holistik dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja, yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

Hasil yang didapatkan dari telaah artikel didapatkan 5 artikel yang sesuai, dengan pemberian hasil yang menjelaskan dan hasil pencarian menggunakan PRISMA dan kemudian dimasukkan kedalam tabel ekstrasi hasil data pada tabel 1.

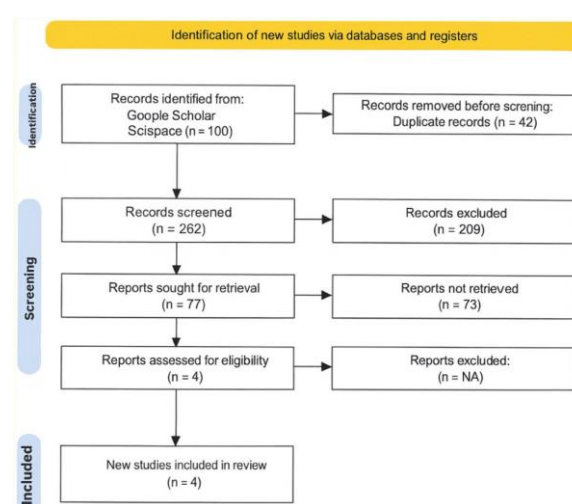


Figure 1 bagan PRISMA

Tabel 2 Ekstraksi data

No	Penulis Utama	Tahun	Desain	Sampel	Tujuan dan Hasil
1.	Ni'mah et al.	2021	Deskriptif analitik, cross-sectional	54	<p>Tujuan: Mengidentifikasi status emosional dan menganalisis hubungannya dengan derajat dismenore pada Remaja Putri di SMKN 12 Loa Buah Samarinda</p> <p>Hasil: Menurut hasil uji T Sampel Berpasangan, nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,918 ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa status emosional tidak berpengaruh signifikan terhadap perbedaan tingkat dismenore, sehingga perubahan emosi pada responden tidak diikuti perubahan bermakna pada intensitas nyeri haid.</p>
2.	Marisa et al.	2022	Deskriptif korelasional	38	<p>Tujuan: Menganalisis kondisi emosi remaja yang mengalami dismenore.</p> <p>Hasil: Berdasarkan uji Mann-Whitney, diperoleh nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosi memiliki perbedaan yang signifikan terhadap tingkat dismenore, sehingga remaja dengan emosi negatif lebih tinggi mengalami intensitas dismenore yang lebih berat.</p>
3.	Zinnia et al.	2023	Cross-sectional korelasional	75	<p>Tujuan: Menganalisis hubungan regulasi emosi dan religiusitas dengan dismenore</p> <p>Hasil: Menurut hasil analisis menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan religiusitas berpengaruh signifikan terhadap tingkat dismenore, di mana peningkatan kemampuan regulasi emosi diikuti penurunan intensitas nyeri haid.</p>
4.	Silvanus et al.	2020	Korelasional, cross-sectional	35	<p>Tujuan: Mengetahui hubungan regulasi emosi</p>

dengan intensitas dismenore primer

Hasil: Hasil uji Pearson menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan signifikan dengan intensitas dismenore primer, sehingga remaja dengan regulasi emosi baik mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih jelas.

PEMBAHASAN

Hubungan Regulasi Emosi dengan Dismenore

Temuan utama dari tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam mempengaruhi kejadian dan intensitas dismenore pada remaja perempuan. Mayoritas penelitian yang direview menemukan hubungan yang bermakna, sejalan dengan kerangka konseptual biopsikososial yang menekankan bahwa pengalaman nyeri merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (Lesar et al., 2025). Dalam konteks dismenore, meskipun mekanisme fisiologis seperti produksi prostaglandin yang berlebihan merupakan penyebab utama kontraksi uterus dan nyeri, faktor psikologis khususnya kemampuan regulasi emosi turut berkontribusi signifikan dalam membentuk bagaimana nyeri tersebut dipersepsikan dan dialami oleh individu.

Mekanisme Psikofisiologis

Hubungan antara regulasi emosi dan dismenore dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikofisiologis yang saling terkait. Mekanisme pertama melibatkan aktivasi sistem saraf otonom. Emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan ketakutan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan hormon kortisol dan katekolamin (Handayani et al., 2016). Aktivasi sistem stres ini dapat meningkatkan ketegangan otot termasuk otot uterus, memperkuat intensitas kontraksi, dan pada akhirnya memperburuk nyeri dismenore. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang baik dapat memfasilitasi aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan otot.

Mekanisme kedua berkaitan dengan modulasi jalur nyeri di sistem saraf pusat. Kondisi emosional negatif dapat menurunkan ambang batas nyeri melalui modulasi jalur nosiseptif, membuat individu menjadi lebih sensitif terhadap stimulus nyeri (Maharani & Hartutik, 2023). Penelitian neurosains menunjukkan bahwa area otak yang terlibat dalam pemrosesan emosi seperti amigdala dan korteks prefrontal juga berperan dalam modulasi persepsi nyeri. Regulasi emosi yang efektif dapat mengaktivasi

mekanisme inhibisi nyeri endogen yang menurunkan transmisi sinyal nyeri ke korteks sensorik.

Mekanisme ketiga melibatkan perilaku kesehatan yang dimediasi oleh kondisi emosional. Kesulitan dalam regulasi emosi dapat mengganggu perilaku adaptif terkait kesehatan seperti pola tidur yang teratur, pola makan yang seimbang, dan aktivitas fisik yang memadai (Damayanti et al., 2021). Gangguan pada aspek-aspek ini diketahui dapat memperburuk keparahan dismenore. Sebaliknya, remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat yang dapat memberikan efek protektif terhadap dismenore.

Implikasi untuk Intervensi

Temuan penelitian oleh Silvanus et al. (2022) dan Zinnia et al. (2023) yang menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dengan pengalaman dismenore memiliki implikasi penting untuk pengembangan intervensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis yang menargetkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi strategi yang efektif dalam manajemen dismenore pada remaja. Hal ini sejalan dengan pendekatan kesehatan reproduksi holistik yang tidak hanya memfokuskan pada penanganan gejala fisik melalui intervensi farmakologis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan emosional (Putri et al., 2023).

Beberapa jenis intervensi yang berpotensi efektif meliputi psychoeducation yang memberikan pemahaman kepada remaja tentang hubungan antara emosi dan persepsi nyeri, cognitive behavioral techniques yang membantu remaja mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir maladaptif terkait menstruasi, mindfulness-based approaches yang meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap sensasi fisik tanpa reaktivitas berlebihan, serta relaxation training yang mengajarkan teknik-teknik untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Intervensi-intervensi ini memiliki keunggulan sebagai strategi nonfarmakologis yang aman, tidak invasif, dan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental dan fisik remaja.

Analisis Temuan yang Tidak Konsisten

Temuan dari penelitian Ni'mah et al. (2021) yang tidak menemukan hubungan signifikan perlu dianalisis secara kritis untuk memahami kompleksitas hubungan antara faktor psikologis dan pengalaman nyeri. Beberapa penjelasan dapat dikemukakan. Pertama, perbedaan konseptual antara konstruk "status emosional" dan "regulasi emosi" dapat menghasilkan hasil yang berbeda. Status emosional cenderung mengukur keadaan emosi saat ini (state), sementara regulasi emosi mengukur kemampuan atau strategi yang relatif stabil (trait). Perbedaan ini penting karena kemampuan regulasi emosi mungkin lebih relevan dalam menentukan bagaimana individu mengelola pengalaman nyeri dalam jangka panjang.

Kedua, variasi dalam instrumen pengukuran yang digunakan dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas hasil. Beberapa penelitian menggunakan kuesioner yang dikembangkan sendiri tanpa melalui proses validasi yang ketat, sementara penelitian lain menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi. Kualitas instrumen pengukuran sangat penting dalam penelitian psikologis karena konstruk seperti regulasi emosi bersifat abstrak dan kompleks.

Ketiga, karakteristik sampel yang berbeda termasuk rentang usia, tahap perkembangan pubertas, latar belakang sosial ekonomi, dan budaya dapat mempengaruhi bagaimana remaja mengalami dan melaporkan emosi serta nyeri mereka. Faktor-faktor kontekstual ini perlu dipertimbangkan dalam interpretasi temuan penelitian dan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas.

Rekomendasi untuk Penelitian Masa Depan

Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang teridentifikasi, beberapa rekomendasi untuk penelitian masa depan dapat dirumuskan. Pertama, diperlukan penelitian longitudinal yang mengikuti perkembangan remaja dari menarche hingga dewasa awal untuk memahami bagaimana regulasi emosi dan pengalaman dismenore berevolusi seiring waktu dan bagaimana keduanya saling mempengaruhi secara dinamis. Desain longitudinal juga memungkinkan identifikasi faktor-faktor yang memprediksi

perburukan atau perbaikan gejala.

Kedua, penelitian eksperimental dengan desain randomized controlled trial diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai jenis intervensi berbasis regulasi emosi dalam mengurangi keparahan dismenore. Intervensi yang dapat dieksplorasi meliputi cognitive behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, mindfulness-based stress reduction, dan emotional freedom techniques. Evaluasi terhadap mekanisme perubahan (mediator analysis) dan faktor-faktor yang mempengaruhi respons terhadap intervensi (moderator analysis) juga perlu dilakukan.

Ketiga, penelitian yang mengintegrasikan pengukuran biomarker seperti kadar kortisol saliva, inflammatory markers (IL-6, TNF- α), atau prostaglandin dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme psikofisiologis yang menghubungkan regulasi emosi dengan dismenore. Teknik neuroimaging seperti functional MRI juga dapat digunakan untuk memahami perubahan di level sistem saraf pusat.

Keempat, penelitian dengan pendekatan mixed-methods yang mengkombinasikan data kuantitatif dengan wawancara mendalam atau focus group discussion dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang pengalaman subjektif remaja dan konteks sosio-kultural yang mempengaruhi bagaimana mereka mengelola emosi dan merespons dismenore.

Kelima, pengembangan dan validasi instrumen pengukuran regulasi emosi yang spesifik untuk konteks dismenore remaja diperlukan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas pengukuran. Instrumen yang dikembangkan perlu mempertimbangkan aspek budaya dan bahasa Indonesia serta karakteristik unik populasi remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan literatur sistematis terhadap empat artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam mempengaruhi kejadian dan intensitas

dismenore pada remaja perempuan. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami intensitas nyeri menstruasi yang lebih ringan dan mampu beradaptasi lebih baik selama periode menstruasi. Hubungan ini dimediasi oleh mekanisme psikofisiologis yang kompleks, dimana regulasi emosi yang efektif dapat mengurangi aktivasi sistem saraf simpatis, menurunkan ketegangan otot uterus, dan memodulasi persepsi nyeri di sistem saraf pusat. Temuan dari tiga studi yang menemukan hubungan signifikan mengindikasikan bahwa emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan ketidakstabilan mood dapat memperkuat persepsi nyeri dan memperberat keluhan dismenore pada remaja. Sebaliknya, kemampuan mengelola emosi secara adaptif melalui strategi seperti cognitive reappraisal, problem-focused coping, dan seeking social support dapat memberikan efek protektif terhadap pengalaman nyeri menstruasi. Namun, satu penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan mengingatkan bahwa faktor lain seperti stres akademik, dukungan sosial, status nutrisi, kualitas tidur, dan mekanisme koping individual juga berperan dalam pengalaman dismenore dan perlu dipertimbangkan dalam pendekatan manajemen yang komprehensif.

Keterbatasan metodologis yang teridentifikasi mencakup penggunaan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan inferensi kausalitas, ukuran sampel yang relatif kecil, ketergantungan pada instrumen self-report yang rentan bias, dan kurangnya kontrol terhadap variabel pengganggu potensial. Variasi dalam instrumen pengukuran dan konstruk yang diukur juga dapat menjelaskan inkonsistensi temuan antar studi. Oleh karena itu, penelitian masa depan dengan desain longitudinal atau eksperimental, ukuran sampel yang lebih besar, penggunaan instrumen terstandarisasi dan tervalidasi, serta kontrol terhadap berbagai variabel pengganggu sangat diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengklarifikasi mekanisme yang mendasari hubungan antara regulasi emosi dan dismenore. Secara keseluruhan, hasil literature review ini menegaskan bahwa pendekatan manajemen

dismenore pada remaja tidak hanya perlu berfokus pada aspek fisiologis melalui intervensi farmakologis, tetapi juga harus mempertimbangkan aspek psikologis khususnya kemampuan regulasi emosi. Intervensi nonfarmakologis yang menargetkan peningkatan kemampuan regulasi emosi melalui psychoeducation, cognitive behavioral techniques, mindfulness-based approaches, atau relaxation training memiliki potensi sebagai strategi yang efektif, aman, dan hemat biaya dalam mengurangi dampak dismenore dan meningkatkan kesejahteraan remaja perempuan. Temuan ini memiliki implikasi penting untuk praktik klinis keperawatan, pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah, dan pengembangan kebijakan kesehatan remaja yang lebih holistik dan komprehensif.

SARAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap empat artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam memengaruhi kejadian dan intensitas dismenore pada remaja. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami intensitas nyeri yang lebih ringan dan mampu beradaptasi lebih baik selama menstruasi. Sementara itu, emosi negatif seperti kecemasan, mudah marah, atau stres terbukti memperkuat persepsi nyeri dan memperberat keluhan dismenore. Meskipun demikian, terdapat satu penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan, yang mengindikasikan bahwa faktor lain seperti stres akademik, dukungan sosial, serta mekanisme koping dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Secara keseluruhan, hasil *literature review* ini menegaskan bahwa pendekatan manajemen dismenore tidak hanya perlu berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga harus mempertimbangkan aspek psikologis, khususnya kemampuan regulasi emosi remaja.

REFERENSI

Batubara, J. R. L. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29.

- Damayanti, I. P., Kurniati, D. P. Y., & Dwiantari, M. D. (2021). Hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 145-154.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fauziah, N., Nurhabibah, N., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 7 Tangerang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 89-97.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Handayani, L., Komalasari, D., & Agustina, H. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang menstruasi pada siswi SMP di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 16(1), 82-90.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Resiliensi dan regulasi emosi remaja pengguna narkoba di Banda Aceh. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 35-48.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lesar, T., Nindyastuti, H., & Putri, R. A. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 12-23.
- Maharani, A. P., & Hartutik, S. (2023). Hubungan tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore primer pada mahasiswi. *Journal of Nursing Care*, 6(1), 45-58.
- Marisa, D. E., Kasmad, K., & Purbaningsih, E. S. (2022). Emosi remaja putri yang mengalami dismenore di Wilayah Desa Rajawetan Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 345-354.
- Ni'mah, N., Rahayu, A. P., & Abiyoga, A. (2021). Hubungan status emosional dengan derajat dismenore pada remaja putri di SMKN 12 Loa Buah Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1756-1763.
- Pamungkas, D. W., Wijayanti, K., & Setyowati, A. (2024). Strategi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan dismenore. *Indonesian Journal of Health Research*, 7(1), 23-35.
- Putri, A. D., Rahmawati, I., & Susanti, R. D. (2023). Dampak dismenore terhadap aktivitas akademik remaja putri: Studi cross-sectional. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 4(2), 112-125.
- Sidik Pridiana, M. S., & Denok Sunarsi. (2021). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Aksara Timur*.
- Silvanus, S., Mudayatiningsih, S., & Rahayu, W. H. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 7 Malang. *Nursing News*, 7(1), 798-809.
- Zinnia, E. N., Kamila, A., & Awali, D. S. (2023). Hubungan regulasi emosi dan religiusitas dengan dismenore pada remaja di SMPN 1 Baleendah Kabupaten Bandung. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 25-34.
- Aisyaroh, N., Sukamto, I. S., & Firdaus, F. A. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Jurnal Inovasi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 1-12.
- Alatas, F., & TA, L. (2020). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79-84.
- Bintari, N., Sulistyowati, P., & Priyatin, W. (2025). 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.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.