



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS  
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 9 DEPOK**

**SKRIPSI**

**MUJAHIDATUL HASANAH**

**1710711005**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2021**



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS  
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 9 DEPOK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**MUJAHIDATUL HASANAH**

**1710711005**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir atau Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mujahidatul Hasanah

NIM : 1710711005

Tanggal : 10 Juli 2021

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2021

Yang Menyatakan,

  
MEYER  
J325AJX3249649  
(Mujahidatul Hasanah)

## PERNYATAAN PERSETUJIAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mujahidatul Hasanah  
NIM : 1710711005  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 10 Juli 2020  
Yang Menyatakan,



(Mujahidatul Hasanah)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :  
Nama : Mujahidatul Hasanah  
NIM : 1710711005  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.





Ns. Desmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat.,PhD  
Penguji I


Ns. Evin Novianti, M.Kep.,Sp.Kep.J  
Penguji II

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan

  
Ns. Dora Samaria, M.Kep  
Penguji III (Pembimbing)  
Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB  
Ka. Progd Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 10 Juli 2021

# HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 DEPOK

Mujahidatul Hasanah

## Abstrak

Remaja putri seringkali kesulitan mengendalikan emosi saat mengalami dismenorea primer. Hal ini disebabkan akibat perubahan hormon saat mengalami menstruasi. Regulasi emosi sangat penting untuk dapat memodifikasi emosi dan mencegah pengungkapan perilaku yang ekspresif. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan intensitas dismenorea remaja putri di SMA Negeri 9 Depok. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 9 Depok sebanyak 52 responden. Data diambil melalui proses skrining menggunakan sebagian kuesioner penelitian dan menggunakan teknik *total sampling*. Desain penelitian menggunakan studi korelasi dengan uji korelasi *Pearson*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS)* dan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil uji statistik korelasi *Pearson* didapatkan nilai *p value* 0,001 menunjukkan bahwa nilai *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan secara signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas dismenorea remaja putri di SMA Negeri 9 Depok. Hasil analisa korelasi *Pearson (Pearson Correlation)* 0,463 dapat disimpulkan derajat hubungan kedua variabel berkorelasi sedang dan bernilai positif artinya semakin dapat mengendalikan emosi atau mengatur emosi maka intensitas nyeri semakin rendah dan dapat mentoleransi nyeri dengan baik. Diharapkan untuk remaja putri agar dapat mengendalikan emosinya dengan selalu berpikir positif karena hal ini akan mempengaruhi intensitas nyeri dismenorea primer.

**Kata Kunci :** Dismenorea Primer, Intensitas, Regulasi Emosi.

# **THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL REGULATION WITH THE INTENSITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN GIRL ADOLESCENT IN SMA NEGERI 9 DEPOK**

**Mujahidatul Hasanah**

## **Abstract**

Adolescent girls often have difficulty controlling their emotions when facing primary dysmenorrhea. This is due to hormonal changes during menstruation. Emotion regulation is very important to be able to modify emotions and prevent expressive behavior. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 9 Depok. The subjects in this study were students of SMA Negeri 9 Depok as many as 52 respondents. The data were taken through a screening process using part of the research questionnaire and using a total sampling technique. The research design used a correlation study with the Pearson correlation test. This study used the Difficulty in Emotion Regulation Scales (DERS) and Numeric Rating Scale (NRS) questionnaires. The results of the Pearson correlation statistical test which obtained a p value of 0.001 showed that the p value was  $<0.05$  so that a significant relationship could be found between emotional regulation and the intensity of dysmenorrhoea in adolescent girls at SMA Negeri 9 Depok. The results of the Pearson correlation analysis (Pearson Correlation) of 0.463 can be trusted as the second variable that is moderately correlated and has a positive value so that it can control emotions or regulate emotions so that the intensity is low and can tolerate pain well. It is hoped that young adolescent will be able to control their emotions by always thinking positively because this will affect the intensity of primary dysmenorrheal pain.

**Keywords :** Primary Dysmenorrhea, Intensity, Emotion Regulation.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang tiada hingganya dalam memberikan nikmat dan rahmat-Nya kepada penulis khususnya. Sehingga, penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Depok”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistyadi., MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Fiora selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan serta Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku dosen pembimbing 1 dan Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membimbing penyusunan skripsi.

Terima kasih pula penulis ucapkan kepada kedua orang tua, Ibu Ramsiah dan Ayah Naat yang selalu memberikan do’a dan dukungan baik moril maupun materil dalam proses pencapaian masa depan hingga sekarang ini, kepada seluruh teman-teman S1 Keperawatan 2017, kepada Mentari, Shafiyah, Heni, Defina, Ariyana, Arkianti, Jesy, dan Ganis yang telah menjadi bagian dari cerita hidup selama kuliah dan semoga kekeluargaan ini tetap terjalin sampai kapanpun meski kini jauh berada, serta seluruh pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan, yang selalu mendo’akan dan mendukung selama penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 10 Juli 2021

Penulis

(Mujahidatul Hasanah)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJIAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Konsep Remaja .....	7
II.2 Konsep Dismenorea .....	10
II.3 Konsep Regulasi Emosi .....	14
BAB III METODE PENELITIAN .....	18
III.1 Kerangka Konseptual .....	18
III.2 Variabel Penelitian .....	19
III.3 Hipotesis Penelitian .....	19
III.4 Definisi Operasional .....	19
III.5 Desain Penelitian .....	22
III.6 Populasi dan Sampel .....	22
III.7 Teknik Sampling .....	24
III.8 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
III.9 Etika Penelitian .....	24
III.10 Metode Pengumpulan Data .....	26
III.11 Instrumen Penelitian .....	27
III.12 Uji Validitas dan Reabilitas .....	29
III.13 Pengelolaan Data .....	33
III.14 Analisa Data .....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	36
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	36
IV.2 Analisis Data .....	36
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....	46
BAB V PENUTUP .....	47

V.1 Kesimpulan .....	47
V.2 Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional .....	20
Tabel 2	Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi .....	27
Tabel 3	Skoring Item Instrumen DERS .....	28
Tabel 4	Hasil Uji Validitas .....	31
Tabel 5	Kriteria Hasil Pengukuran Uji Cronbach Alpha .....	30
Tabel 6	Perhitungan Uji Reabilitas Regulasi Emosi .....	32
Tabel 7	Univariat Karakteristik Responden .....	34
Tabel 8	Analisa Bivariat .....	35
Tabel 9	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden, Usia Menarche dan Lama Menstruasi Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok .....	37
Tabel 10	Deskripsi Data Kategorisasi Regulasi Emosi Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok .....	39
Tabel 11	Gambaran Regulasi Emosi dan Intensitas Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok .....	40
Tabel 12	Uji Normalitas Regulasi Emosi Dengan Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok .....	42
Tabel 13	Analisis Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Depok .....	43

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	17
Skema 2	Kerangka Konsep .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian Skripsi (PSP)
Lampiran 3	Lembar Persetujuan menjadi Responden
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
Lampiran 6	Tabulasi Data
Lampiran 7	Surat Permohonan Uji Etik
Lampiran 8	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 9	Surat Ijin Uji Validitas dan Reabilitas
Lampiran 10	Surat Keterangan Validitas dan Reabilitas
Lampiran 11	Surat Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 12	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 13	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 14	Lembar Bimbingan Skripsi
Lampiran 15	Ijin Menggunakan Kuesioner Penelitian
Lampiran 16	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Uji Plagiarisme