

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan *dismenore* primer pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Katolik Santo Stanislaus 2 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat responden yang memiliki regulasi emosi rendah sebanyak 5 responden (12%), regulasi emosi sedang sebanyak 26 responden (64%) dan regulasi emosi tinggi sebanyak 10 responden (24%). Serta terdapat responden yang memiliki *dismenore* primer ringan sebanyak 10 responden (24%), *dismenore* primer sedang sebanyak 25 responden (61%), dan *dismenore* primer berat 6 responden (15%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan regulasi emosi terhadap *dismenore* primer pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama (SMP). Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat *dismenore* primer yang dialami.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui pengelolaan stres yang baik, berpikir positif, menjaga komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu remaja menghadapi nyeri menstruasi secara lebih adaptif dan mengurangi dampak *dismenore* terhadap aktivitas sehari-hari.

7.2.2 Bagi Perawat Maternitas

Perawat maternitas diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan pendampingan kepada remaja mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi menstruasi. Selain itu, perawat dapat berperan dalam mengembangkan program promosi kesehatan yang berfokus pada manajemen stres dan pengelolaan emosi sebagai salah satu upaya untuk membantu menurunkan tingkat dismenore primer pada remaja.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas. Selain itu, penelitian dapat mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan *dismenore* primer, seperti tingkat stres, kualitas tidur, status gizi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenore* primer pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hikmandayani, Herdiani RT, Antari I, Oktari S, Yuniarni D, Amenike D, et al. Psikologi Perkembangan Remaja. 1st ed. Kabupaten Purbalingga: CV Eureka Media Aksara; 2023.
2. Johan A, Rahmawati VY, Puspasari J. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 92 Jakarta Utara. *J Kesehat Holist*. 2025;9(2):286–95.
3. Kamaluddin A. Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif. Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN); 2022.
4. Trianti SN, Purwaningsih E, Arifandi F, Rs Q. Pengaruh Dysmenorrhea Terhadap Perubahan Suasana Hati Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Jr Med J*. 2022;1(3):351–8.
5. Gina F, Fitriani Y. Regulasi Emosi Untuk Remaja. Kabupaten Purbalingga: CV Eureka Media Aksara; 2023.
6. Wildayani D, Lestari W, Ningsih WL. Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium dan Kebiasaan Olahraga. Padang: Pustaka Galeri Mandiri; 2023.
7. Darwis AM, Syam RC. Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan. Lombok Tengah: Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia; 2022.
8. Novia I, Puspitasari N. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *Indones J Public Heal*. 2018;4(2):96–104.
9. Diana S, Herdiana H, Prima E. Pengaruh Menarche Dini, Stress dan Perilaku Konsumsi Fast- Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukalarang. *J Ris Ilm*. 2023;2(4):1265–74.
10. Liu T, Qi D, Zhang L, Hou J, Zhao J, Zhou Y, et al. Academic Stress and Irregular Menstruation In Fluence The Absenteeism and Healthcare Seeking Among Adolescent Girls In Junior High School In Shanghai : A Cross-Sectional Study. *Front Med*. 2025;1–12.
11. Lail NH. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK Tahun 2017. *J Artik Penelit*. 2019;9(2):88–95.
12. Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *J Kedokt dan Kesehat*. 2021;17(2):196–202.
13. Atik Swandari. Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. Surabaya: UM Publishing; 2022.
14. Astiza V, Indrayani T, Widowati R. Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Wilayah Rw.03 Kelurahan

- Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *J Qual Women's Heal*. 2021;4(1):94–103.
15. Larsson KH, Aspeqvist E, Falkenström F, Andersson G, Svedin CG, Zetterqvist M. Assessing Emotion Regulation Difficulties In Adolescents : Validation and Clinical Utility Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale , 16-Item. *BMC Psychol*. 2025;13(237):1–13.
 16. Mawardah M, Sudewa A. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Pemain Game Online Free Fire. *J Psikol Malahayati*. 2023;5(2):315–26.
 17. Aprilia RD, Wijaya HG, Sulistiani W. Regulasi Emosi Pada Remaja SMP X di Pesisir Kenjeran Surabaya. *J Pendidik Tambusai*. 2025;9(1):11456–64.
 18. Aisyaroh N, Hudaya I, Safitri S. Faktor Yang Menyebabkan Dismenore Pada Remaja. *J Heal Sains*. 2022;3(11):1699–707.
 19. Armour M, Parry K, Manohar N, Holmes K, Ferfolja T, Curry C, et al. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Women's Heal*. 2019;00(00):1–11.
 20. Humas BRIN. Badan Riset dan Inovasi Nasional. 2024. Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore.
 21. Pebriana R. Hubungan Menarche, Pola Menstruasi, dan Status Gizi Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Ciranjang Kabupaten Cianjur. *Dohara Publ Open Access J*. 2024;04(02):55–63.
 22. Ikbar IN, Susilaningrum R, Handayani A, Pipitcahyani TI. The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality on Primary Dysmenorrhoea Pain Levels In Adolescent Girls. *J Ilm Kebidanan*. 2024;12(2):201–8.
 23. Handayani E, Nuraeni N, Rosnawanti R, Badrudin U. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi. *Student Heal J*. 2021;1(3):1–7.
 24. Mirza, Kusumasari V, Riyadi ME. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Dismenore Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19. *Media Inf Kesehat*. 2022;9(1):29–38.
 25. Zinnia EN, Kamila A, Awali DS. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Religiusitas Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja. *J Asuhan Ibu dan Anak*. 2025;10(1):45–52.
 26. Di R, Negeri SMA. Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Remaja di SMA Negeri 1 Tondano. *J Nurs*. 2025;7(1):63–8.
 27. Atsari AR Al. Dinamika Perkembangan Remaja : Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *J Ilm Nusant*. 2025;2(2):220–9.
 28. Widiawati F, Mahmudah N. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian

- Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 1 Sleman. *J Soc Sci Res Vol.* 2025;5(2014):4030–9.
29. Yuliyani FI, Susilowati T. Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *J Locus.* 2022;1(6):459–65.
 30. Cahyani AI, Yunariyah B, Jannah R, Ningsih WT. Tingkat Stres Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban. *J Ilmu Kesehat.* 2025;4(9):109–19.
 31. Rukmawati S, Susanti R, Rahma K, Isfentiani D, Wildayani D, Nurfitra NR, et al. *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi Remaja dan Permasalahannya.* Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2024.
 32. Putri NE, Wilson, Putri EA. Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *J Nas Ilmu Kesehat.* 2020;3(2):51–61.
 33. Eliza, Heryani D, Esti A. Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) Dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. *J Cahaya Mandalika.* 2012;1(2):26–33.
 34. Kamaluddin A. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif.* Surabaya: Cipta Media Nusantara; 2022.
 35. Herawati N, Dewi RK, Fauziyyah AN, Prameswarirsi AG, Alam AA, Lisany F, et al. *Pemberdayaan Psikologis Remaja (Mencegah dan Mengatasi Perundungan).* Indramayu: CV Adanu Abimata; 2023.
 36. Dwidiyanti M, Nibroniah S. *Regulasi Emosi: Studi Kasus Mahasiswa.* Semarang: UNDIP Press; 2024.
 37. Swastika GM, Prastuti E. Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai The Differences of Emotional Regulation Based on Gender and Age Range In Adolescents With Divorced Parents. *J Pemikir dan Penelit Psikol.* 2021;26(1):19–34.
 38. Setyawati H, Sumekto DR, Melliana T. Menstrual Pain and Athlete’s Emotional Regulation. *Pros Konf Int tentang Pendidik Jasm.* 2023;3:200–8.
 39. Ruby AC, Kawuryan F, Ratri PM, Sholihah KU, Rahma MY, Martha SA, et al. *Modul Regulasi Emosi Bagi Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus.* Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus; 2023.
 40. Manikandan S, Nillni YI, Zvolensky MJ, Rohan KJ, Carkeek KR, Leyro TM. The Role Of Emotion Regulation In The Experience Of Menstrual Symptoms and Perceived Control Over Anxiety Related Events Across The Menstrual Cycle. *Author Manuscr.* 2019;19(6):1109–17.
 41. Istiqomah. Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *J Ilm Psikol.* 2017;4(2):251–64.

42. Goodman R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *J Child Psychol.* 1997;32(5):581–6.
43. Abdullah VI, Rosdianto NO, Adyani K, Rosyeni Y, Rusyanti S, Sumarni. *Dismenore.* Pekalongan: Nasya Expanding Management; 2024.
44. Afriani D, Purnamasari R, Pansilia, Musyarrofah A, Setiawan SMA, Hasanlita, et al. *Kesehatan Reproduksi Dismenorea (Nyeri Haid).* Sumatera Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah; 2024.
45. Rukmawati S, Susanti R, Rahma K, Isfentiani D, Wildayani D, Nurfita NR, et al. *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi Remaja dan Permasalahannya.* Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang; 2024.
46. Holida SS, Rodiyah, Sukmawati, Sari DN, Aniroh U, Akaputri DE. *Pendidikan Kesehatan dan Perawatan Komunitas: Pendekatan Terpadu Untuk Kesejahteraan Remaja.* Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang; 2025.
47. Ayuningsih Y, Supriyadi, Sumarni S. Nanopartikel Jahe Merah Pencegah Dismenore. *Yogyakarta: Karya Bakti Makmur Indonesia*; 2025.
48. Widiyanti S, Herliana I, Gunardi S. Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023 Selvina Widiyanti Universitas Indonesia Maju Saiful Gunardi. *J Ris Rumpun Ilmu Kesehat.* 2024;3(1):176–88.
49. Teherán aníbal a, Piñeros luis gabriel, Pulido F, Mejía M camila, Guatibonza. *WaLIDD Score , a New Tool To Diagnose Dysmenorrhea and Predict Medical Leave in University Students.* *Int J Women's Heal.* 2018;10:35–45.
50. Zaki M, Saiman. *Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian.* *J Ilm Ilmu Pendidik.* 2021;4(2):115–8.
51. Dani R, Kasanah U, Syamsul EM, Hadromi, Pujiriyani DW, Kekri BPN, et al. *Desain Penelitian Teori, Metode, dan Implementasi.* Deli Serdang: PT. Mifandi Mandiri Digital; 2025.
52. Abigayl I, Fuadi MF, Ashari CR, Nugroho KPA, Sulistiani RP, Situmorang I, et al. *Dasar Epidemiologi Gizi.* Sukoharjo: Pradina Pustaka; 2024.
53. Ridha N. *Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian.* *J Hikmah.* 2017;14(1):62–70.
54. Paramita RWD, Rizal N, Sulistyan RB. *Metode Penelitian Kuantitatif.* 3rd ed. Lumajang: Widya Gama Press; 2021.
55. Cakrawati H, Suswati I, Safithri F, Prabawati RK, Lestari DY, Indradi R, et al. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran.* Malang: UMM Press; 2019.
56. *Penelitian D, Pendidikan I, Suriani N, Jailani MS. Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan.* *J Pendidik Islam.* 2023;1:24–36.

57. Judijanto L, Rustiyana R, Widayanti T, Newton N, Navianti DR, Parkhurst H, et al. *Dasar-Dasar Statistika*. Safitri N, Sepriano S, editors. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2025.
58. Fadhillah AS, Febrian MD, Prakoso MC, Rahmaniah M, Putri SD, Nurlaela RS. Sistem Pengambilan Contoh Dalam Metode Penelitian. *Karimah Tauhid*. 2024;3(6):7228–37.
59. Ummatul Khoiroh, Nashrullah SA. Analisis Teknik Sampling Dalam Penelitian Kuantitatif dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Data. *J Pendidik Sos dan Hum*. 2026;5(1):1418–24.
60. Muslihin HY, Loita A, Nurjanah DS. Instrumen Penelitian Tindakan Kelas Untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *J Paud Agapedia*. 2022;6(1):99–106.
61. Measures E. Strengths and Difficulties Questionnaire. *Youthrex Res Eval Exch*. 1998;20(2):1–3.
62. Rosita E, Hidayat W, Yuliani W. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prosocial. *J Fokus*. 2021;4(4):279–84.
63. Arikan H, Erol E. Working Ability, Location, Intensity, Days Of Pain, Dysmenorrhea (Walidd): Cross- Cultural Adaptation, Reliability, and Validity Of The Turkish Version. *BMC Womens Health*. 2025;25(133):1–8.
64. Widodo S, Ladyani F, Asrianto LO, Rusdi, Khairunnisa, Puji SM, et al. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct; 2023.
65. Forester BJ, Idris A, Khater A, Afgani MW, Isnaini M. Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research: Data Reliability Test. *J Pendidikan, Ilmu Sos dan Pengabd Kpd Masy*. 2024;4(3):1812–20.
66. Islam P, Rusli A, Fadhil M, Ishaq M, Hidayatullah R, Harmonedi. Strategi Pengumpulan dan Pengelolaan Data dalam Penelitian Pendidikan : Kajian Teoretis dan Praktis. *J Pendidik Islam*. 2025;3(3):573–81.
67. Siregar IA. Analisis dan Interpretasi Data Kuantitatif. *J Educ*. 2021;1(2):39–48.
68. Prihapsari D, Indah R. Coding Untuk Menganalisis Data Pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2021;21(2):130–5.
69. Apriyanti PA. Tingkat Penerapan Serta Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Pekerja Konstruksi di PT Bumi Rekayasa Mandiri. *J Tera*. 2024;4(1):91–108.
70. Adinurani PG. *Statistika Non Parametrik (Aplikasi Bidang Pertanian, Manual, dan SPSS)*. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2022.
71. Yumesri, Risnita, Sudur, Asrulla. Etika Dalam Peneltian Ilmiah. *J Genta Mulia*. 2024;15(2):63–9.
72. Fauziah P, Kartini, Hikmah. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas

- Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang. *Indones Midwifery J.* 2021;5(1):23–7.
73. Nurajizah N, Amalia AA, Hasanah PN. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *J Ilmu Keperawatan Sebel April.* 2023;5(2):106–14.
 74. Hidayat B. *Penanggulangan Kenakalan Anak Dalam Hukum Pidana.* 1st ed. Bandung: PT. Alumni; 2023.
 75. Atiqah N, Sulhan A, Ardaniah NH, Rahmadi MS. Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *J Pendidik Bimbing Konseling dan Psikol.* 2024;1(1):9–36.
 76. Arnesty AE, Pedhu Y. Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan. *J Psiko Edukasi.* 2023;21(2):141–50.
 77. Uci IR, Savira SI. Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di SMP X Surabaya. *J Penelit Psikol.* 2019;6(2):1–7.
 78. Azevedo MS, Martins EC. Parental Emotion Socialization and Difficulties in Emotion Regulation in Adolescents : A Network Analysis. *J Youth Adolesc.* 2025;54:2778–93.
 79. Wijaya JR, Kartasasmita S. Hubungan Antara Pola Asuh dan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir Usia 19-21 Tahun. *J Ilmu Pendidik dan Psikol.* 2025;5(3):1332–41.
 80. UNICEF. Empat Bentuk Dukungan Anda Untuk Kesehatan Mental Remaja. UNICEF Untuk Setiap Anak. 2023;
 81. UNICEF. 11 Kiat Berkomunikasi dengan Remaja Menjalin Percakapan Dengan Empati dan Penuh Pengertian. UNICEF Untuk Setiap Anak. 2023;
 82. Pamungkas DS, Nimas D, Sumardiko Y, Makassar EF. Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *J Psikol.* 2024;1(4):1–10.
 83. Nugraha A, Harita W, Adani EF, Azizah LN. Eksplorasi Regulasi Emosi Dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa. *J Edukasi Citra Olahraga.* 2025;5(2):219–34.
 84. Ginting LR, Naibaho HO, Manalu IR, Putri NA, Syafitri RD, Rizqi S, et al. Pengaruh Aktivitas Fisik Ringan Terhadap Peningkatan Dopamin dan Stres Pada Mahasiswa. *J Pendidikan, Ilmu Sos dan Pengabdian Kpd Masy.* 2025;5(3):269–74.
 85. Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth : A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics.* 2016;138(3):1–15.
 86. Puspitaningrum EM, Pratiwi AI, Fitrianingrum NM, Khotimah N. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.* Jakarta Selatan: PT. Scifintech Andrew

Wijaya; 2022.

87. Dwihestie LK. Hubungan Usia Menarche dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *J Ilm Kebidanan*. 2018;4(2):77–82.
88. Zalni RI. Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar. Pekalongan: Penerbit NEM; 2023.
89. Marsela L, Rinawati, Khairunnas, Muhsin SW. Hubungan Status Gizi, Riwayat Keluarga, Usia Menstruasi dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat. *J Pendidik Biol*. 2025;10(3):1933–45.
90. Wulandari NH, Widiyaningsih EN. Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. *J Gizi dan Kesehat*. 2023;3(1):37–46.
91. Yanti I, Marlina R. Pengaruh Stres, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri. *HSG J*. 2018;3(2):72–80.
92. Botutihe F, Suntin, Tiala NH. Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi. Surabaya: CV. Ruang Tentor; 2022.
93. Fauziah S, Rokhmiati E, Purnamasari W, Kamillah S. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. *J Intelek dan Cendikiawan Nusantara*. 2024;1(5):6998–7005.
94. Hermawahyuni R, Handayani S, Alnur RD. Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *J Kesehat Komunitas*. 2022;8(1):97–101.
95. Hawari AA, Triyanti. Family History Is Associated With Primary Dysmenorrhea Among Undergraduate Students at Faculty of Public Health University of Indonesia in 2022. *J Gizi dan Pangan Soedirman*. 2023;7(2):127–47.
96. Sardiana D, Lusita P, Indiriani N, Rahmawati E, Angraini A. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMA Negeri I Lalan Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2025. *J Ilm Kedokt dan Kesehat*. 2026;5(1):516–28.
97. Amalia D, Putri P, Wahyusari S, Jamil M. The Relationship Between Emotion Regulation and Dysmenorrhea Intensity Pain in Adolescent Girls at SMAN 3 Malang. *J Keperawatan Prior*. 2026;9(1):58–70.
98. Agustina DA, Rohmatika D, Rumiyati E. The Relationship Between Emotional Regulation and The Severity of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at State Senior High School 1 Ngawi. *J Midwifery Reprod Health*. 2024;1(1):18–25.
99. Karisma SP, Ramopoly IH, Judijanto L, Fauziah LH, Sera DC. Psikologi

Positif dan Regulasi Emosi. Jambi: Penerbit Buku Sonpedia; 2026.

100. Rahmdani N, Wimbari S, Susetyo Y fajar. Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2018 p.
101. Andriana PR, Murti HAS. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming. J Bimbing dan Konseling. 2025;9(2):1157–66.
102. Sari DP, Syarif MN. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Timur. J Imiah Ilmu Kesehat. 2024;2(4):598–608.
103. Ananta SH, Umardi QT, Meidiansyah R, Putri ND. Hubungan Regulasi Emosi dengan Psychological Well -Being pada Siswa SMA. J Wawasan Pendidik. 2025;5(2):639–47.