

## ABSTRAK

Masalah yang ditemui sebagian besar remaja putri mengalami perubahan mood seperti emosi meningkat mudah marah pada menjelang menstruasi, dan kebanyakan remaja putri tidak bisa mengatur emosi ketika mengalami nyeri haid. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja di Desa Kwangsan Kecamatan Sedati Sidoarjo.

Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini remaja putri di Desa Kwangsan sebesar 65. Sampel sebesar 56 responden, diambil dengan cara teknik *simple random sampling*. Variabel independent penelitian ini yaitu regulasi emosi dan variabel dependent yaitu nyeri haid. Instrumen pada penelitian ini adalah kuisioner regulasi emosi dan lembar observasi skala numerical rating scale (NRS). Analisa data penelitian ini menggunakan uji *chi square* dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar (58,9%) regulasi emosinya negatif dan sebagian besar (69.6%) responden mengalami nyeri haid ringan. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai  $p = 0.0012$  sehingga terdapat hubungan regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja putri di Desa Kwangsan Kecamatan Sedati Sidoarjo.

Regulasi emosi berhubungan dengan nyeri haid. Bagi remaja putri disarankan untuk dapat mengatur atau mengontrol emosinya menjelang menstruasi, karena regulasi emosi yang positif dapat membuat nyeri yang dirasakan saat nyeri haid akan menurun.

**Kata Kunci:** nyeri haid, regulasi emosi, remaja putri.