

Dismenore dan Disrupsi Akademik: Analisis Dampak Nyeri Menstruasi terhadap Regulasi Emosi dan Produktivitas Mahasiswi

Syifa Dwi Ariyanti^{1*}, Septi Gumiandari²

^{1,2} Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Komunikasi Islam ,
Universitas Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon

*Penulis Korespondensi: syifadwiariyanti221@gmail.com, septigumiandari@uinssc.ac.id

Abstract. *Menstrual pain (dysmenorrhea) is a health problem frequently experienced by female university students, and this issue not only affects their physical condition but can also impact their emotional state and academic activities. Untreated menstrual pain has the potential to disrupt learning concentration, task completion, and emotional stability, thereby affecting academic productivity. This study aims to: (1) analyze the impact of menstrual pain (dysmenorrhea) on emotional regulation among female students, (2) identify the impact of dysmenorrhea on academic productivity (such as concentration, attendance, and task completion), (3) examine the relationship between emotional regulation and academic productivity in female students experiencing dysmenorrhea, and (4) describe the severity of dysmenorrhea experienced by female students and its association with academic activity interference. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design, and 31 female students experiencing dysmenorrhea participated as respondents through purposive sampling technique. Data were collected using an online questionnaire covering dysmenorrhea severity, emotional regulation, and academic productivity. Data were analyzed descriptively using frequency distributions and percentages to describe respondent characteristics and the tendency of relationships between variables. The results showed that: (1) many female students had difficulty controlling their emotions (64.5%) and exhibited emotional instability (58.1%), (2) dysmenorrhea also affected decreased learning concentration (54.8%), delayed task completion (67.7%), and disrupted lecture attendance (25.8%), (3) as many as 58.1% of respondents stated that the ability to manage emotions helped them remain productive while experiencing dysmenorrhea, and (4) the majority of respondents experienced moderate (48.4%) to severe (35.5%) dysmenorrhea, with greater concentration and emotional disturbances at higher pain levels. Dysmenorrhea is associated with impaired emotional regulation and decreased academic productivity among female students, where the higher the severity of dysmenorrhea, the greater the perceived disturbance in emotional aspects and academic activities. These findings highlight the importance of reproductive health education and emotional management strategies to support female students' academic success.*

Keywords: *dysmenorrhea, pain, menstruation, female students, emotion*

Abstrak. Nyeri menstruasi (*dismenore*) adalah masalah kesehatan yang sering dialami oleh mahasiswi dan masalah ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik mereka, tetapi juga bisa berdampak pada keadaan emosional serta aktivitas akademik nyeri menstruasi yang tidak tertangani berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, penyelesaian tugas, dan kestabilan emosi sehingga berdampak pada produktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis dampak nyeri menstruasi (*dismenore*) terhadap regulasi emosi mahasiswi, (2) mengidentifikasi dampak *dismenore* terhadap produktivitas akademik mahasiswi (seperti konsentrasi, kehadiran, dan penyelesaian tugas), (3) mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan produktivitas akademik pada mahasiswi yang mengalami *dismenore*, serta (4) mendeskripsikan tingkat keparahan *dismenore* yang dialami mahasiswi dan kaitannya dengan gangguan aktivitas akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan sebanyak 31 mahasiswi yang mengalami *dismenore* berpartisipasi sebagai responden melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang mencakup tingkat keparahan *dismenore*, regulasi emosi, dan produktivitas akademik. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden dan kecenderungan hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) banyak mahasiswi kesulitan mengontrol emosi (64,5%) dan menunjukkan emosi yang tidak stabil (58,1%), (2) *dismenore* juga mempengaruhi pada penurunan konsentrasi belajar (54,8%), keterlambatan penyelesaian tugas (67,7%), gangguan kehadiran perkuliahan (25,8%), (3) Sebanyak 58,1% responden menyatakan kemampuan mengelola emosi membantu mereka tetap produktif selama mengalami *dismenore*, dan (4) Sebagian besar responden mengalami *dismenore* tingkat sedang (48,4%) hingga berat (35,5%), dengan gangguan konsentrasi dan emosi yang lebih besar pada tingkat nyeri yang lebih tinggi. *Dismenore* berkaitan dengan gangguan regulasi emosi dan

penurunan produktivitas akademik mahasiswi, dimana semakin tinggi tingkat keparahan *dismenore*, semakin besar juga gangguan yang dirasakan pada aspek emosional dan aktivitas akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi dan strategi pengelolaan emosi untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswi.

Kata Kunci: *dismenore*, nyeri, menstruasi, mahasiswi, emosi

1. LATAR BELAKANG

Menstruasi adalah proses di mana lapisan dinding rahim (endometrium) meluruh dan mengeluarkan darah. Proses ini terjadi setiap bulan secara teratur, kecuali pada saat hamil. Menstruasi, yang sering disebut haid atau datang bulan, adalah perubahan fisik yang terjadi secara teratur dalam tubuh wanita dan dipengaruhi oleh hormon-hormon yang terkait dengan reproduksi. (Ramadhani, 2023). Remaja perempuan biasanya mulai mengalami menstruasi pada usia sekitar 12 hingga 13 tahun. Namun, ada juga yang mulai lebih awal, yaitu sekitar usia 9 tahun atau bahkan lebih lambat hingga usia 18 tahun. Siklus ini akan berhenti ketika wanita mencapai usia sekitar 40 hingga 50 tahun, yang disebut masa menopause. Menstruasi adalah bagian normal dari proses biologis pada wanita yang sehat, yang terjadi sejak masa pubertas hingga akhir periode reproduktif mereka (Heryani & Esti, 2020).

Menurut Resi Natalia Nadeak (2025) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan reaksi emosional yang muncul, sehingga bisa menghadapi rasa cemas yang dirasakan. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswi dalam mengelola emosi agar tetap stabil saat menjalani kegiatan sehari-hari. Mariska (2018) menambahkan bahwa mengungkapkan perasaan adalah hal penting bagi setiap orang karena bisa memengaruhi kondisi fisik dan mental saat berhubungan dengan orang lain. Karena itu, pengaturan emosi jadi hal yang sangat penting untuk membantu orang mengontrol emosi negatif yang muncul.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sekitar 1.769.425 (90%) perempuan mengalami *dismenore* dengan 10–16% di antaranya merasakan nyeri yang tergolong berat (Widarti et al., 2024). Menstruasi tidak seharusnya menjadi hambatan dalam aktivitas individu karena nyeri menstruasi (*dismenore*) dapat dikelola dengan pola hidup yang sehat. Namun, pada kenyataannya *dismenore* masih banyak dialami bahkan dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang seperti emosi yang tidak stabil, mudah menangis bahkan cemas yang berlebihan dan hal inilah yang menyebabkan menurunnya konsentrasi, kehadiran dalam perkuliahan, dan produktivitas

mahasiswi secara keseluruhan. Di sejumlah negara prevalensi angka *dismenore* tertulis sebagai berikut: Malaysia 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka nyeri menstruasi mencapai 64,25% (Anisa Surya Lestari, Fatimah, 2024). Menurut Aninda dan Ade (2024) sebanyak 59.571 jiwa (54,89%) mengalami nyeri menstruasi primer, sedangkan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri menstruasi sekunder.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswi dari berbagai jurusan, ditemukan bahwa nyeri menstruasi masih menjadi masalah yang sering dialami dan berdampak pada kondisi emosional maupun aktivitas akademik. Salah satu responden menyampaikan: *“Saat tidak menstruasi, kondisi emosi relatif stabil, tapi pada saat dismenore perubahan hormon dan rasa nyeri membuat emosi menjadi lebih tidak stabil dan cenderung negatif, serta biasanya jadi lebih sulit fokus saat kuliah karena rasa nyeri dari dismenore mengganggu,”* (Responden 3, 17 April 2026, 22:34:04, kuesioner online melalui google form). Selain itu, terdapat pula mahasiswi yang mengalami perubahan suasana hati selama menstruasi sehingga memengaruhi interaksi sosial maupun proses dalam pembelajaran. Salah satu responden menjelaskan: *“iya, nyeri menstruasi tersebut membuat emosi tidak stabil, yang berujung pada ledakan emosi seperti mudah marah atau sedih dan cukup mengganggu pembelajaran sehari-hari,”* (Responden 23, 20 April 2026 19:47:59, kuesioner online melalui google form). Hal tersebut menunjukkan bahwa *dismenore* tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi regulasi emosi dan produktivitas akademik mahasiswi.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *dismenore* tidak hanya menimbulkan nyeri fisik, tetapi juga berdampak pada regulasi emosi dan aktivitas sehari-hari. Ericka Hardyanti (2020), menjelaskan bahwa nyeri menstruasi dapat disertai emosi negatif seperti stres, cemas, dan mudah marah, sedangkan regulasi emosi yang baik membantu mengurangi persepsi nyeri. Arifin et al., (2022) juga menyatakan bahwa gangguan menstruasi menyebabkan perubahan suasana hati dan menurunkan semangat beraktivitas sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik. Garcia et al., n.d. (2020) mengungkapkan bahwa *dismenore* dapat mengganggu konsentrasi belajar, meningkatkan absensi, dan menurunkan kualitas hidup remaja. Sementara itu, Manulang et al., (2024) menambahkan bahwa pola makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, MSG, dan makanan manis, dapat meningkatkan risiko *dismenore*.

Keempat penelitian tersebut memiliki fokus yang berbeda. Hardyanti (2020) dan Garcia et al. (2020) menggunakan metode *literature review*, sedangkan Arifin et al. (2022) dan Manulang et al. (2024) menggunakan pendekatan kuantitatif. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi yang penting, masih terdapat keterbatasan karena belum mengkaji secara bersamaan hubungan antara *dismenore*, regulasi emosi, dan produktivitas akademik pada mahasiswi dari berbagai jurusan.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak nyeri menstruasi (*dismenore*) terhadap regulasi emosi mahasiswi, mengidentifikasi dampak *dismenore* terhadap produktivitas akademik mahasiswi (seperti konsentrasi, kehadiran, dan penyelesaian tugas), mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan produktivitas akademik pada mahasiswi yang mengalami *dismenore*, mendeskripsikan tingkat keparahan *dismenore* yang dialami mahasiswi dan kaitannya dengan gangguan aktivitas akademik.

Penelitian mengenai dampak nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi dan produktivitas mahasiswi penting dilakukan karena *dismenore* tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi emosional, konsentrasi, dan produktivitas akademik. Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji secara bersamaan dampak *dismenore* terhadap regulasi emosi dan produktivitas akademik pada mahasiswi dari berbagai program studi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh *dismenore* terhadap kehidupan akademik mahasiswi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Menurut Syahroni (2022) pendekatan kuantitatif menggunakan data berupa angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis, sedangkan desain *cross sectional* mengumpulkan data pada satu waktu secara bersamaan (Abduh et al., 2023). Penelitian dilaksanakan pada mahasiswi perguruan tinggi yang mengalami *dismenore* melalui penyebaran kuesioner online menggunakan Google Form selama periode penelitian. Subjek penelitian adalah mahasiswi yang mengalami *dismenore*, sedangkan objek penelitian meliputi tingkat nyeri menstruasi, regulasi emosi, dan produktivitas mahasiswi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner online dengan instrumen berupa kuesioner esai singkat yang mencakup identitas responden, kondisi *dismenore*,

regulasi emosi, dan produktivitas akademik. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan mengkategorikan dan memberi skor pada jawaban responden, kemudian menghitung frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean). Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif, dengan pengolahan data menggunakan Spreadsheet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 31 mahasiswi sebagai responden yang memberikan jawaban esai mengenai dampak nyeri menstruasi (*dismenore*) terhadap regulasi emosi dan produktivitas akademik. Data disajikan secara sistematis berdasarkan tema utama penelitian, yaitu regulasi emosi, produktivitas mahasiswi, dan tingkat keparahan nyeri menstruasi.

A. Dampak *Dismenore* terhadap Regulasi Emosi Mahasiswi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dampak *Dismenore* terhadap Regulasi Emosi Mahasiswi

Variabel/Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kesulitan Mengendalikan Emosi		
Sering mengalami emosi negatif	20	64,5
Kadang mengalami emosi negatif	8	25,8
Tidak mengalami perubahan emosi	3	9,7
Perubahan Emosi Saat <i>Dismenore</i>		
Emosi tidak stabil	18	58,1
Menjadi sedih dan mudah menangis	9	29,0
Emosi tetap stabil	4	12,9
Cara Mengurangi Nyeri Menstruasi		
Istirahat atau tidur	8	25,8
Minum obat atau air hangat atau kompres	18	58,1
Makan atau relaksasi	5	16,1
Total	31	100,0

Kesulitan Mengendalikan Emosi saat *Dismenore*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi saat mengalami nyeri menstruasi. Kondisi ini ditunjukkan oleh tingginya jumlah responden yang mengaku sering mengalami emosi negatif selama menstruasi. Berdasarkan data penelitian, sebanyak 20 responden (64,5%) sering mengalami emosi negatif saat menstruasi, 8 responden (25,8%) kadang mengalami

emosi negatif, dan hanya 3 responden (9,7%) yang tidak mengalami perubahan emosi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan responden 6 yang menyatakan: "*Sering banget ketika akan datangnya menstruasi atau ketika hari pertama menstruasi kita merasakan sakit kram yang luar biasa sehingga kita tidak bisa mengontrol emosi*" (Responden 6, 17 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Temuan tersebut menunjukkan bahwa nyeri menstruasi dapat memengaruhi kemampuan mahasiswi dalam mengatur emosi. Semakin kuat rasa nyeri yang dirasakan, maka semakin besar kemungkinan munculnya emosi negatif yang sulit dikendalikan.

Bentuk Perubahan Emosi yang Dialami Mahasiswi

Perubahan emosi merupakan salah satu dampak yang paling sering dirasakan mahasiswi ketika mengalami *dismenore*. Perubahan tersebut muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari emosi yang tidak stabil hingga perasaan sedih yang berlebihan. Data menunjukkan bahwa 18 responden (58,1%) mengalami emosi yang tidak stabil, 9 responden (29,0%) menjadi sedih dan mudah menangis, sedangkan 4 responden (12,9%) merasa emosinya tetap stabil selama menstruasi. Salah satu responden menyatakan: "*Saat tidak menstruasi kondisi emosional baik, tapi jika menstruasi kondisi emosional sulit dikendalikan*" (Responden 21, 20 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Hasil ini menunjukkan bahwa *dismenore* tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswi dan ketidakstabilan emosi yang muncul saat nyeri menstruasi juga dapat memengaruhi interaksi sosial maupun aktivitas akademik sehari-hari.

Upaya Mengurangi Nyeri Menstruasi

Mahasiswi memiliki berbagai cara untuk mengurangi nyeri menstruasi yang mereka alami agar tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebanyak 18 responden (58,1%) memilih minum obat, mengonsumsi air hangat, atau melakukan kompres hangat. Sebanyak 8 responden (25,8%) memilih beristirahat atau tidur, sedangkan 5 responden (16,1%) melakukan relaksasi atau makan makanan tertentu. Salah satu responden menyatakan: "*Mengompres perut dengan air hangat, dan perbanyak minum air putih, jika nyerinya sangat tidak tertolong biasanya minum pereda nyeri*" (Responden 25, 20 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi berusaha mengurangi dampak *dismenore* melalui metode

sederhana yang mudah dilakukan, terutama penggunaan kompres hangat dan konsumsi obat pereda nyeri.

B. Dampak *Dismenore* terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dampak *Dismenore* terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswi

Variabel/Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Penurunan Konsentrasi Saat Kuliah		
Konsentrasi sangat menurun	17	54,8
Konsentrasi cukup menurun	10	32,3
Tidak terlalu terganggu	4	12,9
Gangguan Penyelesaian Tugas		
Tugas sering terlambat	21	67,7
Tugas sedikit terhambat	7	22,5
Tidak memengaruhi tugas	3	9,8
Kehadiran Kuliah		
Sering bolos kuliah	8	25,8
Jarang bolos kuliah	8	25,8
Tidak pernah bolos kuliah	15	48,4
Total	31	100,0

Penurunan Konsentrasi Saat Kuliah

Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek akademik yang paling terdampak ketika mahasiswi mengalami *dismenore*. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 17 responden (54,8%) mengalami penurunan konsentrasi yang sangat besar, 10 responden (32,3%) mengalami penurunan konsentrasi yang cukup besar, dan 4 responden (12,9%) merasa tidak terlalu terganggu. Hal ini diperkuat oleh pernyataan responden: "*Konsentrasi cukup menurun*" (Responden 2, 17 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rasa nyeri saat menstruasi dapat mengalihkan perhatian mahasiswi sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Gangguan dalam Penyelesaian Tugas Akademik

Selain memengaruhi konsentrasi, *dismenore* juga berdampak pada kemampuan mahasiswi dalam menyelesaikan tugas akademik. Data menunjukkan bahwa 21 responden (67,7%) mengaku tugas mereka sering terlambat diselesaikan, 7 responden (22,5%) merasa tugas sedikit terhambat, dan 3 responden (9,8%) menyatakan tidak

terpengaruh. Pernyataan responden 18 menggambarkan kondisi tersebut: *"Iya, jika menstruasi yang parah dapat memperlambat, mengganggu, bahkan menghentikan mahasiswa dalam mengerjakan tugasnya"* (Responden 18, 19 April 2026, kuesioner online melalui google form). Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi dapat menurunkan produktivitas akademik melalui keterlambatan penyelesaian tugas dan menurunnya efektivitas belajar.

Pengaruh Dismenore terhadap Kehadiran Kuliah

Kehadiran dalam perkuliahan juga menjadi salah satu aspek yang dipengaruhi oleh *dismenore*. Data menunjukkan bahwa 8 responden (25,8%) sering bolos kuliah, 8 responden (25,8%) jarang bolos kuliah, dan 15 responden (48,4%) tidak pernah bolos kuliah. Salah satu responden menyatakan: *"Iyaa, nyeri menstruasi juga bisa menyebabkan kita lemas dan tidak sanggup untuk beraktivitas jadi sering kali mahasiswa izin tidak mengikuti perkuliahan"* (Responden 5, 17 April 2026, kuesioner online melalui google form). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tetap hadir mengikuti perkuliahan, nyeri menstruasi tetap menjadi faktor yang dapat menghambat kehadiran akademik.

C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Produktivitas Akademik pada Mahasiswa yang mengalami Dismenore

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Regulasi Emosi dengan Produktivitas Akademik saat Mengalami Dismenore

Variabel/Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kemampuan Mengelola Emosi Saat Belajar		
Membantu tetap produktif	18	58,1
Kadang membantu	9	29,0
Tidak membantu	4	12,9
Dampak Emosi Negatif terhadap Belajar		
Menjadi sulit fokus	16	51,6
Menurunkan motivasi belajar	10	32,3
Tidak terlalu memengaruhi	5	16,1
Cara Menjaga Produktivitas		
Mengatur waktu belajar	4	12,9
Istirahat dan menenangkan diri	24	77,4
Tetap memaksakan belajar	3	9,7

Total	31	100,0
-------	----	-------

Peran Regulasi Emosi dalam Menjaga Produktivitas

Kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting yang membantu mahasiswi tetap produktif saat mengalami *dismenore*. Data menunjukkan bahwa 18 responden (58,1%) menyatakan kemampuan mengelola emosi membantu mereka tetap produktif, 9 responden (29,0%) merasa kadang membantu, dan 4 responden (12,9%) merasa tidak membantu. Responden 13 menyatakan: "*Karena menahan emosi dapat membantu lebih cepat menyelesaikan tugas ketimbang emosi tidak jelas*" (Responden 13, 18 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswi tetap menjalankan tanggung jawab akademiknya meskipun sedang mengalami nyeri menstruasi.

Dampak Emosi Negatif terhadap Aktivitas Belajar

Emosi negatif yang muncul selama menstruasi dapat menghambat proses belajar mahasiswi. Sebanyak 16 responden (51,6%) menyatakan emosi negatif membuat mereka sulit fokus, 10 responden (32,3%) mengalami penurunan motivasi belajar, dan 5 responden (16,1%) merasa tidak terlalu terpengaruh. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden 14: "*Iya, karena emosi negatif bikin susah fokus dan gampang kedisraksi*" (Responden 14, 18 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosional yang kurang stabil dapat menghambat proses belajar dan menurunkan produktivitas akademik.

Strategi Menjaga Produktivitas Saat Mengalami *Dismenore*

Mahasiswi menggunakan berbagai strategi untuk mempertahankan produktivitas akademiknya ketika mengalami nyeri menstruasi. Sebanyak 24 responden (77,4%) memilih beristirahat dan menenangkan diri, 4 responden (12,9%) mengatur waktu belajar, dan 3 responden (9,7%) tetap memaksakan diri untuk belajar. Responden 11 menyatakan: "*Banyak istirahat, trus lajar juga ngendaliin emosi karena kan kita juga masih ada tanggung jawab (tugas) yang harus dikerjakan*" (Responden 11, 18 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan kondisi fisik dan emosi menjadi strategi utama yang digunakan mahasiswi untuk mempertahankan produktivitas akademik.

D. Tingkat Keparahan *Dismenore* dan Kaitannya dengan Gangguan Aktivitas Akademik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Keparahan Dismenore dan Gangguan Aktivitas Akademik

Variabel/Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Keparahan Nyeri Menstruasi		
Nyeri ringan	5	16,1
Nyeri sedang	15	48,4
Nyeri berat	11	35,5
Gangguan Konsentrasi dan Emosi		
Sangat mengganggu	17	54,8
Cukup mengganggu	10	32,3
Tidak terlalu mengganggu	4	12,9
Gejala Saat <i>Dismenore</i>		
Pusing, lemas dan mual	26	83,7
Mual dan sakit badan	3	9,7
Tidak mengalami gejala tambahan	2	6,5
Total	31	100,0

Tingkat Keparahan *Dismenore* yang Dialami Mahasiswa

Setiap mahasiswa mengalami tingkat nyeri menstruasi yang berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat. Data menunjukkan bahwa 15 responden (48,4%) mengalami nyeri sedang, 11 responden (35,5%) mengalami nyeri berat, dan 5 responden (16,1%) mengalami nyeri ringan. Salah satu responden menyatakan: "*Sedang, saya biasanya merasakan nyeri di bagian pinggang saja*" (Responden 22, 20 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *dismenore* pada tingkat sedang hingga berat.

Pengaruh Tingkat Nyeri terhadap Konsentrasi dan Emosi

Tingkat nyeri menstruasi yang semakin tinggi cenderung menyebabkan gangguan yang lebih besar terhadap konsentrasi dan kondisi emosi mahasiswa. Sebanyak 17 responden (54,8%) menyatakan nyeri sangat mengganggu konsentrasi dan emosi, 10 responden (32,3%) merasa cukup terganggu, dan 4 responden (12,9%) merasa tidak terlalu terganggu. Responden 19 menyatakan: "*Sangat memengaruhi sehingga membuat saya kesulitan untuk belajar*" (Responden 19, 19 April 2026, kuesioner *online* melalui google form). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin berat nyeri menstruasi yang dialami, semakin besar pula dampaknya terhadap aktivitas akademik dan regulasi emosi.

Gejala yang Disertai Saat *Dismenore*

Selain nyeri, mahasiswa juga mengalami berbagai gejala fisik lain yang memperparah ketidaknyamanan selama menstruasi. Data menunjukkan bahwa 26 responden (83,7%) mengalami pusing, lemas, dan mual, 3 responden (9,7%) mengalami mual dan sakit badan, sedangkan 2 responden (6,5%) tidak mengalami gejala tambahan. Responden 31 menyatakan: "*Iya, gejala seperti pusing, mual, dan lemas membuat kondisi saya semakin tidak nyaman dan mengganggu aktivitas belajar*" (Responden 31, 10 Mei 2026, kuesioner *online* melalui google form). Hasil tersebut menunjukkan bahwa gejala penyerta *dismenore* turut memperberat dampak nyeri menstruasi terhadap aktivitas belajar dan keseharian mahasiswa.

Berdasarkan penelitian terhadap 31 mahasiswa, ditemukan bahwa *dismenore* berpengaruh terhadap regulasi emosi dan produktivitas akademik. Sebanyak 64,5% responden sering mengalami emosi negatif saat menstruasi, seperti mudah marah, lebih sensitif, dan merasa sedih. Upaya yang paling sering dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah mengonsumsi obat, mengompres hangat, dan beristirahat. *Dismenore* juga memengaruhi produktivitas akademik. Sebanyak 54,8% responden menyatakan konsentrasi belajar mereka sangat menurun, sedangkan 67,7% mengaku sering terlambat menyelesaikan tugas saat mengalami nyeri menstruasi. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu mereka tetap produktif, sementara emosi negatif menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dan menurunkan semangat belajar. Mayoritas responden mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri sedang hingga berat disertai gejala seperti pusing, lemas, dan mual. Semakin tinggi tingkat nyeri yang dialami, semakin besar gangguan yang dirasakan dalam aktivitas akademik, regulasi emosi, dan produktivitas belajar.

PEMBAHASAN

Dampak (*Dismenore*) terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa.

Penelitian ini menemukan bahwa *dismenore* menyebabkan perubahan emosi pada mahasiswa. Sebagian besar responden mengaku menjadi lebih mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, merasa lemas, serta mengalami ketidakstabilan emosi ketika nyeri menstruasi muncul. Menurut Delia et al., (2025) faktor psikologis yang dapat memengaruhi tingkat nyeri *dismenore* adalah regulasi emosi atau kondisi emosional, seperti mudah marah, mudah tersinggung, merasa lemas, serta menurunnya motivasi

untuk beraktivitas maupun belajar. Perempuan sering mengalami perubahan emosi saat menstruasi karena adanya peningkatan kadar hormon estrogen dalam darah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Shintya et al., (2022) mengatakan bahwa sekitar 70%–90% kasus nyeri menstruasi dialami oleh remaja dan kondisi tersebut dapat memengaruhi perubahan suasana hati, baik ke arah positif maupun negatif. Dampak dari regulasi emosi yang baik maupun buruk bergantung pada kemampuan masing-masing individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk mengurangi nyeri menstruasi, seperti mengonsumsi obat pereda nyeri, minum air hangat, mengompres perut dengan air hangat, beristirahat, tidur, serta melakukan teknik relaksasi. Upaya tersebut dilakukan untuk mengurangi rasa sakit dan membantu menjaga kestabilan emosi selama menstruasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Manafe et al., (2021) dan Dewi Hartinah et al., (2023) yang menjelaskan bahwa penanganan dismenore dapat dilakukan melalui metode farmakologis (obat pereda nyeri) dan nonfarmakologis (kompres hangat dan teknik relaksasi).

Dampak *Dismenore* terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa.

Penelitian ini menemukan bahwa *dismenore* berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa, dimana responden mengaku mengalami penurunan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, serta berkurangnya kehadiran di kelas ketika nyeri menstruasi yang dirasakannya cukup berat. Temuan penelitian ini selaras dengan Teori Gate Control of Pain yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall yang menjelaskan bahwa nyeri yang dirasakan individu dapat memengaruhi perhatian dan respons psikologis seseorang. Ketika nyeri menstruasi terjadi, perhatian mahasiswa cenderung terfokus pada rasa sakit yang dialami sehingga konsentrasi dan kemampuan mengikuti proses pembelajaran menjadi menurun. Temuan riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Hutahaean (2019) yang menyatakan bahwa sekitar 15% perempuan di Indonesia mengalami keterbatasan aktivitas akibat *dismenore*. Kondisi tersebut juga berdampak pada aktivitas belajar karena nyeri menstruasi dapat menghambat pelaksanaan berbagai kegiatan akademik secara optimal.

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Produktivitas Akademik pada Mahasiswa yang Mengalami *Dismenore*.

Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan produktivitas akademik mahasiswi yang mengalami *dismenore*. Responden yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung tetap dapat menjalankan aktivitas perkuliahan meskipun mengalami nyeri menstruasi. Sebaliknya, responden yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi lebih mudah kehilangan fokus, menurunnya motivasi belajar, dan mengalami gangguan dalam mengikuti perkuliahan. Kemampuan mengelola emosi terbukti membantu sebagian responden tetap produktif meskipun sedang mengalami *dismenore*. Hasil penelitian ini sejalan dengan E. D. Putri & Nency, (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam memicu *dismenore* adalah kecemasan. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan apabila menunjukkan gejala seperti rasa khawatir terhadap hal yang belum pasti, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak mampu merasa rileks, mengalami kesulitan tidur atau gangguan tidur.

Kemudian menurut Pertiwi & Linda (2025) *dismenore* juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bukan hanya dampak fisik tapi juga memberikan dampak psikologis. Respon psikologis seperti perubahan suasana hati, rasa gelisah, dan mudah marah, bahkan pada beberapa kasus dapat menyebabkan pingsan. Berbagai dampak tersebut dapat menghambat aktivitas harian, misalnya menurunnya konsentrasi saat belajar dan ketidakhadiran dipembelajaran. Sumiyati et al., (2023) mengatakan bahwa salah satu upaya pencegahan yang lebih aman untuk menjaga produktivitas saat mengalami *dismenore* adalah dengan melakukan senam atau yang dikenal sebagai senam *dismenore*. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang mampu meredakan nyeri dan aktivitas olahraga ringan ini sangat dianjurkan karena dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Tingkat Keparahan *Dismenore* yang dialami Mahasiswi dan Kaitannya dengan Gangguan Aktivitas Akademik.

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami *dismenore* pada tingkat sedang hingga berat. Keluhan yang sering muncul meliputi nyeri perut, badan terasa tidak nyaman, pusing, lemas, dan mual. Tingkat nyeri yang lebih tinggi cenderung menyebabkan gangguan aktivitas akademik yang lebih besar. Temuan penelitian ini sejalan dengan Costa et al., (2018) yang menyatakan bahwa dampak fisik yang sering muncul ketika nyeri menstruasi (*dismenore*) meliputi nyeri pada perut bagian

bawah, pinggang, punggung, serta gejala yang disertai dengan mual, muntah, pusing, dan diare. Tingkat nyeri yang dirasakan oleh setiap responden bisa berbeda-beda dan hal ini dipengaruhi oleh kondisi tubuh masing-masing. Faktor yang memengaruhinya termasuk seberapa sensitif seseorang terhadap nyeri, kondisi hormonal, pola istirahat yang tidak teratur, tingkat stres, dan gaya hidup yang dijalannya. *Dismenore* yang terjadi setiap menstruasi bisa menimbulkan rasa tidak nyaman yang cukup mengganggu bagi mahasiswi selama menstruasi berlangsung.

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai dampak dismenore terhadap regulasi emosi dan produktivitas akademik mahasiswi berdasarkan pengalaman yang disampaikan melalui jawaban esai, sehingga mampu menggambarkan aspek fisik, emosional, dan akademik secara menyeluruh. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif sedikit, penggunaan kuesioner esai yang bergantung pada persepsi responden, serta desain *cross sectional* yang hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap penanganan dismenore agar tidak mengganggu aktivitas akademik. Temuan ini dapat menjadi masukan bagi mahasiswi untuk meningkatkan regulasi emosi dan melakukan penanganan nyeri yang tepat, serta menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dan tenaga kesehatan dalam menyusun edukasi dan dukungan terkait kesehatan reproduksi guna mendukung produktivitas akademik mahasiswi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dismenore berpengaruh terhadap regulasi emosi dan produktivitas akademik mahasiswi. Responden cenderung mengalami emosi negatif, seperti mudah marah, lebih sensitif, dan sedih, serta mengalami penurunan konsentrasi, keterlambatan penyelesaian tugas, dan gangguan dalam aktivitas perkuliahan. Kemampuan mengelola emosi membantu mahasiswi mempertahankan produktivitas, sedangkan tingkat nyeri yang lebih berat berkaitan dengan dampak yang lebih besar terhadap kondisi emosional dan aktivitas akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif sedikit, penggunaan desain *cross sectional*, serta pengumpulan data melalui kuesioner esai yang bergantung pada persepsi responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, menggunakan metode campuran

atau wawancara mendalam, serta mengkaji strategi penanganan dismenore dan pengelolaan emosi untuk mendukung peningkatan produktivitas akademik mahasiswi.

DAFTAR REFERENSI

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, 3(1), 31–39.
- Aninda Ayu Putri Fuspita Putri, A. L. D. (2024). Kita Muda punya Batasan Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMPN 26 Kota Jambi Tahun 2024. Midwifery Health Journal, 9(2), 139–144.
- Anisa Surya Lestari, Fatimah, T. I. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. Jurnal Menara Medika, 6(2), 207–213.
- Arifin, O. C., Trisiswati, M., Marhamah, S., & Kunci, K. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship of Premenstrual Syndrome to Changes in Emotional Regulation of Yarsi Un. Junior Medical Jurnal, 1(4).
- Costa, J. Da, Turwewi, W., & Goa, M. Y. (2018). Gambaran Respon Fisik dan Psikologis Dismenore pada Remaja Putri Usia 13 -15 Tahun di Smpn 5 Kota Kupang. 2(3).
- Delia Agustina Rahayu, Rany Mulianny Sudirman, A. U. M. (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bhakti Husada Kuningan Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada, 13(2), 1–9. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.535>
- Dewi Hartinah, Atun Wigatib, L. V. M. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 14(1), 245–252.
- Garcia, A. (2020). Identifikasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Lampung.
- Hardyanti, E. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminorhea) pada Remaja Putri.
- Heryani, D., & Esti, A. (2020). Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. Jurnal Cahaya Mandalika, 1(2), 26–33.
- Hutahaean, M. M. (2019). Hubungan Dismenore dengan Kinerja Akademik Mahasiswi Angkatan 2017 dan 2018 di Stikes Murni Teguh. Indonesian Trust Health Journal, 1(2), 50–54.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di Sman 3 Kupang. Media Kesehatan Masyarakat, 3(3), 258–265.
- Manulang, F., Manoppo, M. W., Keperawatan, F., & Klabat, U. (2024). Hubungan pola makan dengan dismenore pada mahasiswi keperawatan. Jurnal Keperawatan Klabat, 179–184.
- Mariska, A. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi terhadap Homesickness. Psikoborneo, 6(3), 310–316.

- Pertiwi Perwiraningtyas dan Linda Juwita. (2025). Penyuluhan kesehatan: gangguan menstruasi pada remaja. *Jurnal Pengabdian*, 5(1), 85–91.
- Putri, E. D., & Nency, A. (2021). Aktivitas Fisik , Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 01(01), 36–44. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Ramadhani, R. D. P. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Perubahan Suasana Hati pada Wanita yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi.
- Resi Natalia Nadeak, H. S. (2025). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Kota Medan. *Dharmas Education Journal*, 5(1), 1514–1524.
- Sumiyati, Lisa Trina Arlym, Y. Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 43–56.
- Trianti, S. N., Purwaningsih, E., Arifandi, F., & Rs, Q. (2022). Pengaruh Dysmenorrhea Terhadap Perubahan Suasana Hati Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Effect Of Dysmenorrhea On Mood Changes In 2020 Yarsi University Faculty Of Medicine Studen. *Junior Medical Jurnal*, 1(3), 351–358.
- Widarti, S., Ariningtyas, N., & Zahra, M. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore pada Siswi Kelas X di Sekolah SMP Negeri 2 Sewon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, V(2), 40–47.