



Pengaruh Nyeri Menstruasi Terhadap Regulasi Emosi Atlet Pelajar Putri Futsal Kota Tegal

Hasa Maulana Lazuardi^{✉1}, Anirotul Qoriah², Mugiyo Hartono³, Dwi Gansar Santi Wijayanti⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 10 Juli 2024

Accepted : Agustus 2024

Published : Desember 2024

Abstrak

Futsal termasuk kedalam olahraga yang memiliki intensitas gerak tinggi. Terdapat perbedaan kondisi fisik dan gangguan yang dirasakan dari atlet laki-laki dan atlet perempuan. Gangguan psikologis akibat nyeri menstruasi seperti mudah marah, tersinggung, cepat lelah dan lain-lain tentu akan mempengaruhi dalam mengelola emosi secara baik, sehingga secara tidak langsung emosi dapat menjadi alasan penurunan atau peningkatan performa dari atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi atlet pelajar putri saat latihan futsal. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear sederhana. Dengan populasi atlet berusia 15-18 tahun, 50 atlet sebagai sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data pada uji koefisien determinasi pada variabel nyeri menstruasi dan regulasi emosi diperoleh nilai R^2 sebesar $0,467 = 46,7\%$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini nyeri menstruasi mempengaruhi regulasi emosi sebesar 46,7% dan sisanya, yakni 53,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Abstract

Futsal is a sport that has a high intensity of movement. There are differences in physical conditions and disorders felt by male athletes and female athletes. Psychological disorders due to menstrual pain such as irritability, offence, fatigue and others will certainly affect managing emotions properly, so that indirectly emotions can be the reason for decreasing or increasing the performance of athletes. This study aims to determine the effect of menstrual pain on the emotional regulation of female student athletes during futsal training. This research method uses correlational quantitative research methods with simple linear regression analysis. With a population of athletes aged 15-18 years, 50 athletes as a sample. Sampling in this study using purposive sampling technique. The results of data analysis on the coefficient of determination test on the variables of menstrual pain and emotional regulation obtained an R^2 value of $0.467 = 46.7\%$. So it can be concluded that in this study menstrual pain affects emotional regulation by 46.7% and the remaining 53.3% is influenced by other variables or factors not examined in this study.

How To Cite:

Lazuardi, H. M., Qoriah, A., Hartono, M., & Wijayanti, D. G. S., (2024). Pengaruh Nyeri Menstruasi Terhadap Regulasi Emosi Atlet Pelajar Putri Futsal Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 713-721

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki banyak sekali cabang salah satunya adalah futsal, futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim/regu di mana terdapat lima orang dalam setiap regu/tim. Futsal bisa dikatakan sebagai modifikasi dari cabang olahraga sepak bola, di mana sepak bola merupakan olahraga paling popular di dunia termasuk di Indonesia (Pambudi Rilo, 2021). Futsal merupakan olahraga yang dinamis di mana pemain harus terus bergerak, dengan kata lain memiliki intensitas gerak yang sangat tinggi (Syafaruddin, 2019).

Sejauh ini permainan futsal mengalami perkembangan cukup signifikan melalui kehadiran turnamen antarpelajar maupun antarklub. Permainan futsal ini sejatinya hampir sama sepakbola, yaitu sama-sama mempertemukan dua tim. Para pemain futsal harus memiliki kondisi fisik dan kebugaran yang cukup baik agar dapat bermain tanpa memiliki kendala yang berarti selama 2×20 menit (Setiawan & Sudarmono, 2021).

Maliki dalam (Argaha & Setiawan, 2022) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan. Tidak hanya teknik, strategi bermain dan mental saja, akan tetapi kondisi fisik juga merupakan salah satu unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi. Selama ini praktiknya semua atlet memiliki hambatan/gangguan masing-masing, baik pria maupun perempuan. Ada beberapa gangguan kondisi fisik yang hanya dialami oleh atlet perempuan tetapi tidak dialami oleh atlet pria (Setyawati, 2023). Gangguan itu adalah menstruasi yang dialami oleh perempuan remaja pada setiap bulannya. Soegiyanto dalam (Pardela, 2019) menjelaskan bahwa bukan hanya kaum pria yang

memiliki potensi untuk menjadi olahragawan, tetapi wanita juga dapat mencapai prestasi dalam berbagai cabang olahraga walaupun memiliki keterbatasan seperti menstruasi, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. meskipun demikian, masih banyak yang menganggap wanita lemah ketika masa menstruasi.

Solehati (2018) menyatakan perempuan yang sudah memasuki masa remaja, menstruasi adalah peristiwa fisiologis di mana hormon reproduksi mereka mulai bekerja. Kumalasari dalam (Romlah & Fruitasari, 2022) menjelaskan bahwa menstruasi adalah peluruhan dinding rahim, yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh, yang dikenal sebagai haid. Pada perempuan normal, menstruasi berlangsung secara rutin setiap bulan dengan siklus rata-rata 28 hari. Perempuan remaja sering mengalami berbagai macam keluhan saat mengalami menstruasi. Beberapa dari mereka mengalami keluhan seperti *dismenorea* atau nyeri haid sebagai tanda awal masa pubertas (Hasanah & Samaria, 2022). Kebanyakan atlet perempuan dapat berolahraga dan bertanding dengan normal selama menstruasi, tetapi beberapa juga mengalami perdarahan dan keram perut sebelum dan selama menstruasi berlangsung (Pardela, 2019).

Proverawati dan misroh menyatakan bahwa *dismenorea* adalah masalah umum bagi wanita di Indonesia, dengan estimasi bahwa 55% wanita usia produktif mengalami nyeri selama menstruasi (Fauziah, 2021). Angka kejadian *dismenorea*/nyeri menstruasi di Indonesia mencapai 64,25% (Handayani & Rahayu, 2014). Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2017) di SMA Negeri 52 Jakarta dengan siswa sebanyak 117 sebagai responden, menunjukkan bahwa sekitar 86% siswa

mengalami *dismenorea* ketika sedang dalam periode menstruasi.

Dismenorea menurut Putri (2017) merupakan kondisi fisik yang sangat menonjol pada wanita saat mengalami menstruasi biasanya ditandai dengan kram atau nyeri di perut. Dalam jurnal (Romlah & Fruitasari, 2022) kowala mengatakan bahwa nyeri perut, kram, dan sakit punggung adalah tanda-tanda *dismenorea*. Nyeri berkisar dari ringan, sedang hingga berat. Faktor fisik dan mental seperti stres, penyempitan pembuluh darah, penyakit menahun, darah rendah, dan kondisi tubuh yang menurun dapat menyebabkan terjadinya nyeri haid. Setiap perempuan memiliki keluhan menstruasi yang tidak sama. Sebagian perempuan mengalami menstruasi tanpa keluhan yang berarti, tetapi ada beberapa yang mengalami *dismenorea*/nyeri perut, yang membuat mereka tidak nyaman bahkan sampai mengganggu aktivitas (Pardela, 2019).

Studi lain menemukan bahwa perempuan yang berkelainan memiliki reaksi fisiologis yang signifikan terhadap olahraga sebelum menstruasi. Menurut bukti lain, kebanyakan perempuan dapat berolahraga dan berkompetisi dengan normal selama menstruasi, namun beberapa perempuan mengalami kram perut dan penahanan cairan sebelum dan selama menstruasi (Pardela, 2019).

Perempuan yang mengalami menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan beberapa hal, tak terkecuali saat kegiatan belajar di sekolah. Dalam jurnal (Sukarni, 2022) Rohmat juga mengatakan aktivitas belajar adalah keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran, dan perhatian selama kegiatan belajar untuk membantu proses belajar berhasil dan memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Sukarni (2022) menyatakan bahwa perempuan yang mengalami nyeri

menstruasi/*dismenoreea* saat mengikuti kelas dapat merasa terganggu, tidak semangat, sulit berkonsentrasi, dan kesulitan mengolah emosi. Akibatnya, materi pelajaran tidak dapat diterima dengan baik, bahkan beberapa siswa memilih untuk tidak datang ke sekolah. Supriadi (2023) juga mengatakan bahwa, menstruasi juga merupakan salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi performa atlet futsal putri.

Perempuan yang mengalami menstruasi akan mengalami perubahan selama periode tersebut seperti perubahan emosi dan pergesekolan emosi (Yuliani, 2017). Sesungguhnya emosi dasar manusia terbagi menjadi lima emosi dasar, yaitu marah, sedih, gembira, takut, dan muak. Ahli psikologi juga membagi emosi dasar manusia menjadi lebih rinci, seperti ragu-ragu, khawatir, dan lainnya. Goleman juga mengungkapkan bahwa emosi mengarah pada pikiran dan perasaan, tubuh memiliki kecenderungan untuk melakukan sesuatu sesuai keadaan psikologis dan biologisnya (Sarasati & Nurvia, 2021).

Manusia tidak hanya memiliki emosi, tetapi mereka juga harus bisa mengendalikannya agar dapat berinteraksi baik dengan lingkungannya setiap hari (Silvanus, 2017). Salamah juga mengatakan dalam jurnal (Silvanus, 2017) bahwa remaja yang dapat mengendalikan emosinya membuat mereka merasakan rasa bahagia. Garrison menegaskan bahwa kebahagiaan dalam hidup bukan karena tidak adanya emosi, tetapi karena kebiasaan memahami dan mengendalikan emosi yang juga dikenal sebagai proses regulasi emosi. Reivich dan Shatte dalam (Hardiyanti & Fitriani, 2020) mengatakan dua hal tentang pengaturan emosi/regulasi emosi yaitu ketenangan dan fokus, seseorang yang dapat mengelola kedua

hal ini dengan baik akan mengurangi emosi yang ada.

Regulasi emosi yang tidak baik dapat mempengaruhi meningkat atau tidaknya prestasi atlet, sehingga ini harus menjadi perhatian khusus. Gropper juga menjelaskan bahwa konsistensi emosional sangat menentukan penampilan atlet selama latihan maupun pertandingan. Atlet yang tidak stabil emosinya maka penampilannya juga tidak akan stabil. Semakin rendah keadaan emosi atlet selama permainan, semakin kecil kemungkinan penampilannya dapat stabil pada tingkat kemampuan terbaik (Permadi, 2016).

Penulis melakukan observasi pada rentang bulan November sampai Januari di ekstrakulikuler futsal MAN Kota Tegal melalui pengamatan dan wawancara. Hasil pengamatan ditemukan bahwa beberapa atlet cenderung tidak aktif dan lebih merasa mudah lelah, ternyata penyebabnya adalah sedang dalam masa menstruasi. Sementara itu penulis juga melakukan wawancara ke beberapa atlet putri mengenai apakah ada perbedaan ketika sedang dalam masa menstruasi atau tidak pada saat latihan futsal berlangsung. Atlet menjawab bahwa tentu ada perbedaan, perbedaanya adalah gerakan tidak maksimal, lesu, gampang lelah dan yang paling sering dirasakan yaitu emosinya tidak stabil. Beberapa atlet dapat mengatur emosinya dengan baik, tetapi tak sedikit pula yang tidak bisa mengatur emosinya dengan baik ketika sedang latihan. Salah satu atlet lebih memilih tidak berangkat mengikuti latihan, dengan alasan selama masa menstruasi mengalami nyeri dan cepat merasa pegal.

Fenomena ini membuat penulis tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh nyeri menstruasi terhadap pengaturan/regulasi emosi. Sehingga dapat diidentifikasi masalah dalam

penelitian ini adalah “Pengaruh Nyeri Menstruasi Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Putri Pelajar Saat Latihan Futsal Di Kota Tegal”.

Penelitian ini menggunakan 5 sekolah tingkat SMA di Kota Tegal. Dengan mengambil 50 atlet putri sebagai sampel, 10 atlet putri di setiap sekolahnya. Penelitian menggunakan sekolah tersebut karena sekolah termasuk kedalam sekolah yang berprestasi dan aktif berpartisipasi dalam *event* yang diselenggarakan di kota maupun kabupaten Tegal.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear sederhana. Sugiyono (2018) menyampaikan bahwa analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menilai pengaruh atau keterikatan linear antara satu variabel yang menjadi variabel independen dengan variabel dependen lainnya. Dalam penelitian ini persamaan regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh nyeri menstruasi (X) terhadap regulasi emosi (Y).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei untuk menemukan pengaruh nyeri menstruasi dengan regulasi emosi. Penelitian survei digunakan untuk mendapatkan data terkait keyakinan, pendapat, karakteristik, maupun perilaku responen (Sugiyono, 2018). Sesuai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi pada atlet putri pelajar saat latihan futsal di Kota Tegal.

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur dari unit yang diteliti (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan populasi atlet pelajar

putri berusia 15 tahun sampai dengan 18 tahun yang bersekolah di Kota Tegal.

Ciri-ciri populasi dalam penelitian ini yaitu mempunyai kesamaan:

1. Atlet putri ekstrakurikuler futsal
2. Pemain inti
3. Merasakan nyeri menstruasi
4. Aktif mengikuti kompetisi regional

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan pertimbangan mengambil beberapa sekolah yang aktif mengikuti kompetisi regional dari berbagai populasi. Pertimbangan lain terhadap atlet yang aktif mengikuti ekstrakurikuler, menjalankan program dari pelatih, dan bukan yang jarang/tidak rutin latihan.

Penelitian ini menggunakan sampel Sebagian sekolah yang berada di Kota Tegal yang terdiri dari 5 sekolah, yaitu SMAN 1 Kota Tegal, SMAN 2 Kota Tegal, SMKN 1 Kota Tegal, SMKN 3 Kota Tegal, dan MAN Kota Tegal. Setiap sekolah diambil perwakilan 10 atlet putri dari setiap tim futsal sekolah, sehingga peneliti melibatkan sebanyak 50 atlet putri yang dijadikan sebagai sampel.

Instrument dalam penelitian ini berupa kuesioner/angket yang terdiri atas 8 pernyataan pada skala menstruasi dan 30 pernyataan pada skala regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrument penelitian menujukan pada skala nyeri menstruasi dari 8 pernyataan, semua pernyataan dinyatakan valid. Sedangkan dari skala regulasi emosi terdapat 2 nomor pernyataan dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan nilai r hitung lebih kecil dari r tabel

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Keterangan	Pernyataan	
	19	26
r tabel	0,468	0,468
r hitung	0,234655	0,250027
Kategori	Tidak Valid	Tidak Valid

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Nyeri Menstruasi
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	10

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	10

Data yang diperoleh dalam penelitian menyatakan bahwa dari 50 atlet, sebanyak 8 atlet berusia 15 tahun (16%), 20 atlet berusia 16 tahun (40%), 18 atlet berusia 17 tahun (36%), dan sebanyak 4 atlet berusia 18 tahun (8%).

Tabel 4. Usia Responden Penelitian

Usia	Jumlah	Percentase
15 Tahun	8	16%
16 Tahun	20	40%
17 Tahun	18	36%
18 Tahun	4	8%
Jumlah	50	100%

Uji Asumsi Klasik

Sebagai uji prasyarat uji regresi linear sederhana, uji prasyarat berupa:

1) Uji Normalitas

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS version 26.0* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS version 26.0* diperoleh nilai *Sig* pada *Deviation from linearity* sebesar $0,739 > 0,05$ maka ada hubungan linear antara nyeri menstruasi dan regulasi emosi.

3) Uji Hetroskedastisitas

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS version 26.0* diperoleh nilai *Sig* sebesar 0,835 artinya data lebih besar dari 0,05 sehingga bisa disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Maka dapat dilakukan pengujian regresi linear sederhana.

Uji Hipotesis

Bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antar variabel, setelah dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji hipotesis berupa:

1) Persamaan Linear Regresi Sederhana

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS version 26.0* pada kolom *unstandarized coefficient* terlihat bahwa nilai konstanta (*coefficient*) $a = 40,967$ dan nilai koefisien $b = 0,338$ maka diperoleh persamaan regresi sebagai berikut.

$$\hat{y} = a + bx$$

$$\hat{y} = 40,967 + 0,338x$$

2) Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS version 26.0* diperoleh nilai *Sig* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima, artinya ada pengaruh nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi atlet putri pelajar saat latihan futsal.

3) Koefisien Determinasi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS version 26.0* diperoleh nilai *R Square* sebesar $0,467 = 46,7\%$. Artinya nyeri menstruasi mempengaruhi regulasi emosi sebesar 46,7% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak di teliti atau di analisis dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh peneliti, pada indikator skala nyeri menstruasi tidak nyaman, presentase tertinggi sebesar 30% dengan 15 atlet memilih skala 10 yang termasuk dalam kategori selalu tingkat tinggi, tidak hadir latihan presentase tertinggi

sebesar 26% dengan 13 atlet memilih skala 8 yang termasuk dalam kategori sering tingkat tinggi, latihan terganggu presentase tertinggi sebesar 34% dengan 17 atlet memilih skala 8 yang termasuk dalam kategori sering tingkat tinggi, rasa letih/kelelahan presentase tertinggi sebesar 30% dengan 15 atlet memilih skala 5 yang termasuk dalam kategori kadang-kadang tingkat rendah, penampilan/performa menurun presentase tertinggi sebesar 34% dengan 17 atlet memilih skala 8 yang termasuk dalam kategori sering tingkat tinggi, sulit berkonsentrasi presentase tertinggi sebesar 34% dengan 17 atlet memilih skala 5 yang termasuk dalam kategori kadang-kadang tingkat rendah, sakit kepala presentase tertinggi sebesar 26% dengan 13 atlet memilih skala 5 yang termasuk dalam kategori kadang-kadang tingkat rendah, dan pada indikator diare presentase tertinggi sebesar 26% dengan 13 atlet memilih pada skala 3 yang termasuk dalam kategori jarang tingkat tinggi.

Data yang diperoleh pada skala nyeri menstruasi, indikator tidak nyaman, tidak hadir latihan, latihan terganggu, penampilan/performa menurun menjadi indikator dengan pilihan skala tertinggi yaitu dari skala 8, 9, dan 10. Indikator tidak nyaman dengan 15 atlet memilih pada skala 10 termasuk dalam kategori selalu tingkat tinggi, artinya ketika mengalami nyeri menstruasi, muncul ketidak nyamanan pada fisik. Gejala ini tentu menjadi penghambat bagi atlet, seperti yang disampaikan Syafaruddin (2019) bahwa futsal merupakan olahraga yang dinamis di mana pemain harus terus bergerak, dengan kata lain memiliki intensitas gerak yang sangat tinggi. Dengan intensitas gerak yang tinggi, ketidak nyamanan pada fisik tentu akan mengganggu proses latihan ketika dalam masa menstruasi.

Skala menstruasi pada diare menjadi indikator dengan pilihan terkecil yaitu presentase terbesarnya adalah 26% dengan 13 atlet memilih skala 3 yang termasuk kategori jarang tingkat tinggi. Artinya sebagian besar atlet tidak mengalami gejala diare, sehingga tidak menjadi gangguan yang berarti ketika sedang melakukan aktivitas latihan futsal. Ketika mengalami nyeri menstruasi, diare tidak menjadi hambatan untuk tetap melakukan latihan futsal.

Data pada skala regulasi emosi, peneliti menggaris bawahi pada pernyataan nomor 1, 7, dan 13 karena memiliki presentase yang tinggi dari jumlah total skor terjawab. Pada pernyataan nomor 1 yakni "Ketika merasakan nyeri menstruasi, saya merasa kemarahan dan ketersinggungan tidak bisa dikontrol dengan baik." menunjukkan presentase skor tertinggi yaitu sebesar 46% dengan 23 atlet menjawab pernyataan sangat sesuai, kemudian 22 atlet menjawab pernyataan sesuai. Artinya nyeri menstruasi mengakibatkan atlet tidak bisa meregulasi emosi dalam hal ini meregulasi kemarahan dan ketersinggungan dengan baik, ketersinggungan dan kemarahan terjadi karena atlet merasakan performanya menurun, ditegur teman/pelatih, bahkan dikarenakan hal sepele. Ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Pieter dan lubis dalam jurnal (Hasanah & Samaria, 2022) mengatakan bahwa, selama masa remaja terjadi perasaan dan emosi yang dapat berubah dengan cepat dan bercampur. Data yang diperoleh pada pernyataan ini termasuk dalam pernyataan yang tidak mendukung/*unfav* pada aspek regulasi emosi dari Gross (2015) yaitu dapat mengatur emosi positif dan negatif dengan baik.

Pernyataan nomor 7 yakni "Ketika mengalami nyeri menstruasi, saya merasa lebih

mudah lelah ketika latihan." Memiliki presentase skor tertinggi sebesar 56% dengan 28 atlet memilih pernyataan sangat sesuai, kemudian 18 atlet memilih pernyataan sesuai. Data yang diperoleh tersebut termasuk dalam pernyataan yang tidak mendukung/*unfav* pada aspek regulasi emosi dari Gross (2015) yaitu dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah, dan otomatis. Atlet merasakan bahwa lebih mudah merasa lelah saat mengalami nyeri menstruasi karena mereka tidak bisa mengelola emosi dengan mudah. Rasa nyeri yang dirasakan ketika menstruasi tentu akan mengganggu aktivitas latihan, selaras dengan yang dikatakan Pardela (2019) bahwa sebagian perempuan mengalami menstruasi tanpa keluhan yang berarti, tetapi ada beberapa yang mengalami *dismenorea*/nyeri perut, yang membuat mereka tidak nyaman bahkan sampai mengganggu aktivitas.

Data yang diperoleh pada pernyataan nomor 13 yakni "Ketika mengalami nyeri menstruasi, saya memilih izin ketika latihan fisik." Memiliki presentase skor tertinggi 46% memilih pernyataan sangat tidak sesuai sebanyak 23 atlet, kemudian 22 atlet memilih pernyataan tidak sesuai. Dapat dikatakan bahwa sebanyak 45 atlet tetap memilih untuk menghadiri latihan fisik ketika mengalami nyeri menstruasi. Data ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eliza, Dita Heryani, dan Amira Esti (2020) tingginya presentase remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi disebabkan oleh ketidak mampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Tindakan memilih tetap hadir latihan fisik untuk mencari aktivitas yang menimbulkan kesenangan walaupun sedang mengalami nyeri menstruasi, ini diperkuat dengan sebanyak 20 atlet memilih sangat sesuai dan sesuai pada pernyataan nomor 4 yaitu

“Saya akan tetap semangat latihan, walaupun sedang dalam masa menstruasi.”

Penelitian lain menunjukkan bahwa ada hubungan/keterikatan antara nyeri menstruasi dengan regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Silvanus, Sri Mudayatiningsih, dan Wahidyanti Rahayu (2017) bahwa terdapat hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat intensitas nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMAN 7 Malang, yang dibuktikan dengan nilai *Sig* 0,015 ($p \leq 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Sitti Hardiyanti dan Fitriani (2020) juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa terdapat hubungan regulasi emosi dengan *dismenore* primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tressya Amellia (2023) bahwa terdapat hubungan positif antara nyeri menstruasi dengan regulasi emosi pada atlet putri ketika latihan basket di Kecamatan Tambun Selatan.

Hasil analisis data pada uji koefisien determinasi pada variabel nyeri menstruasi dan regulasi emosi diperoleh nilai *R Square* sebesar $0,467 = 46,7\%$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini nyeri menstruasi mempengaruhi regulasi emosi sebesar 46,7% dan sisanya, yakni 53,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari pembahasan di atas terlihat bahwa atlet futsal putri pelajar di Kota Tegal mengalami nyeri menstruasi yang berdampak/berpengaruh pada kemampuan dalam meregulasi emosi dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah melakukan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi atlet putri

pelajar saat latihan futsal di Kota Tegal. Dari penelitian ini, diperoleh bahwa nyeri menstruasi mempengaruhi regulasi emosi sebesar 46,7% dan sisanya, yakni 53,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Bagi atlet putri dan subjek penelitian secara keseluruhan yang mengalami nyeri menstruasi, sebaiknya belajar untuk mencegah maupun menangani nyeri saat menstruasi. Tingkat nyeri yang dirasakan akan mempengaruhi dalam meregulasi emosi dengan baik, dengan ini diharapkan aktivitas latihan tidak terganggu dengan nyeri menstruasi yang dirasakan, maupun regulasi emosi yang kurang baik. Atlet juga disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan, pola istirahat/tidur, dan pola olahraga.

Bagi pelatih disarankan untuk menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun program latihan, sehingga masalah kesehatan atlet dapat diantisipasi dan solusi terbaik dapat dicari untuk mengatasi pengaruh nyeri saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaha, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara. *Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 214–221.
- Eliza, Heryani, D., & Esti, A. (2020). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 1(2), 26–33. <https://doi.org/10.36312/jcm.v1i2.83>
- Fauziah, P. (2021). *INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER DI SMA*. 5(1).
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Handayani, & Rahayu. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Maternity and Neonatal. Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 161–171. <https://e-jurnal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1107>
- Hardiyanti, S., & Fitriani. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Dysmenore Pada Remaja Putri di SMKN 6 Jeneponto. *Jurnal Berita Kesehatan*, 13(2).
- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). *Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri*. 7(2), 166–177.
- Melliana, T. (2023). *PENGARUH NYERI MENSTRUASI TERHADAP REGULASI EMOSI ATLET PUTRI PELAJAR SAAT LATIHAN BOLA BASKET DI KECAMATAN TAMBUN SELATAN*.
- Pambudi Rilo, S., Rahayu, T., & Rumini. (2021). The Influence of Training Methods and Agility Towards Futsal Dribbling Speed Result in High School Teams in Blora Regency. *Journal Unnes*, 10(1), 75–88. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/44501>
- Pardela, A. R. (2019). *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Menstruasi terhadap Performance Atlet Bolabasket*. September, 93–100.
- Permadi, A. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Fisik Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Edusentris*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v3i2.212>
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI Sma Negeri 52 Jakarta. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92>
- Romlah, R., & Fruitasari, M. . F. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswi Ilmu Kependidikan. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(1), 96–102. <https://doi.org/10.36973/jkih.v10i1.344>
- Sarasati, B., & Nurvia, O. (2021). Emosi Dalam Tulisan. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 40–48. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Setiawan, K. N., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287–293.
- Setyawati, H., Sumeikto, D. R., & Melliana, T. (2023). Menstrual Pain and Athlete's Emotional Regulation. *Proseding of International Conference on Physical Education, Health, and Sport*, 200–208.
- Silvanus, sri mudayatiningsih. (2017). *HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 7 MALANG*. 2, 588–600.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo S.Pd (ed.)). ALFABETA.
- Sukarni, S., Wulandini, P., & Nafiah, H. (2022). Pola Menstruasi Remaja Sman X Kampar Kiri Tengah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(2), 55–61. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i2.2862>
- Supriadi, D. (2023). *Does the duration's training and menstrual cycle phase affect women's futsal athlete performance? A critical survey perspective* Dedi Supriadi. 9(1), 59–73.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Yuliani, D. A. (2017). Hubungan Menstruasi Dengan Perubahan Emosional Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Puskesmas Tirto 1. *Medsains*, 3(02), 29–34. <https://jurnal.polibara.ac.id/index.php/medsains/article/view/60/53>