

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

6.1.1 Intensitas nyeri *dismenorhea* pada remaja putri kelas XI sebelum diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenorhea* yang dirasakan oleh remaja putri sebelum diberikan teknik relaksasi pada senam yoga hampir setengahnya 4 responden (26.7%) dengan intensitas nyeri berat dan 11 responden (73.3%) dengan intensitas nyeri sedang.

6.1.2 Intensitas nyeri *dismenorhea* pada remaja putri kelas XI sesudah diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden sesudah pemberian teknik relaksasi pada senam yoga didapatkan sebagian kecil 1 responden (6.7%) mengalami nyeri berat, hampir setengahnya 4 responden (26.7%) mengalami nyeri sedang dan sebagian besar 10 responden (66.7%) mengalami *dismenorhea* dengan intensitas nyeri ringan

6.1.3 Pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu

Dapat dijelaskan bahwa hasil uji analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan komputerisasi SPSS versi 22 menunjukkan hasil p

value 0,000 H1 diterima yakni ada pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian-penelitian baru tentang terapi nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi lainnya yang dapat mengurangi intensitas nyeri *dismenorhea* pada remaja putri.

6.2.2 Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat memberikan peluang mahasiswa terutama mahasiswa kebidanan dalam meningkatkan wawasan untuk menambah informasi tentang pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri.

6.2.3 Bagi tempat penelitian

Diharapkan Sebagai sumber informasi bagi lahan dalam rangka mengembangkan terapi nonfarmakologi untuk penatalaksanaan nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri.

6.2.4 Bagi responden

Diharapkan remaja putri dapat melakukan teknik relaksasi pada senam yoga untuk mengurangi intensitas nyeri *dismenorhea primer* dengan baik dan efektif agar dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, F., Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Genie. (2009). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Cara Jitu Mengatasi Nyeri Disminorhea*. Bandung: Refika Aditama.
- Kumalasari, dkk. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Lestari. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di Asrama Sanggau*.
- Manuaba, Ida Ayu Sri Kusuma Dewi Suryosaputra, dkk. (2010). *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. EGC: Jakarta.
- Manuaba, Ida Ayuchandranita, dkk. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC: Jakarta.
- Michael. (2012). *Menjadi Remaja Sehat*. Bandung: Qanita.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oniek. (2016). *Pengaruh relaksasi terhadap intensitas nyeri disminorhea pada Mahasiswa Tingkat 2 Fakultas Ekonomi Universitas Islam Lamongan*.
- Priharjo. (2008). *Perawatan nyeri*. Jakarta. EGC.
- Proverawati. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwono Prawirohardjo. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Saryono, Ari Setiawan. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, DAN S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiawan. (2010). *Kesehatan Wanita, Gender dan Permasalahannya*.
- Setiawati. (2015). *Penurunan Intensitas Nyeri Disminorhea Primer Dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja*. *Jurnal Oksitosin, Kebidanan, Vol. II*
- Setiawati. (2015). *Penurunan Intensitas Nyeri Disminorhea Primer Dengan Terapi Relaksasi Pada Remaja di Asrama Puteri Ma'had Aly PP*. Sala Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

Smeltzer & Bare. (2008). *Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa: Agung waluyo*. Jakarta. EGC.

Solehati, dkk. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif)*. Bandung: ALFABETA.

Widyastuti, Y. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.

Wilujeng. (2015). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Mahasiswi Tingkat II Akbid Griya Husada Surabaya*. Yogyakarta: Nuha Medika.

<https://www.kajianpustaka.com/2016/04/relaksasi.html> diakses pada tanggal 29-08-2018