

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisa data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Diketahui sebelum dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 responden (55,0%), dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (45,0%)
2. Diketahui Sesudah dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami tidak nyeri ringan sebanyak 14 responden (70,0%), dan sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (30,0%).
3. Berdasarkan analisis bivariante dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan bacaan bagi pendidik dan mahasiswa tentang pelaksanaan nyeri menstruasi secara non- farmakologis yaitu dengan *Pilates Exercise*.

6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu serta wawasan yang lebih luas bagi para petugas kesehatan tentang pelaksanaan

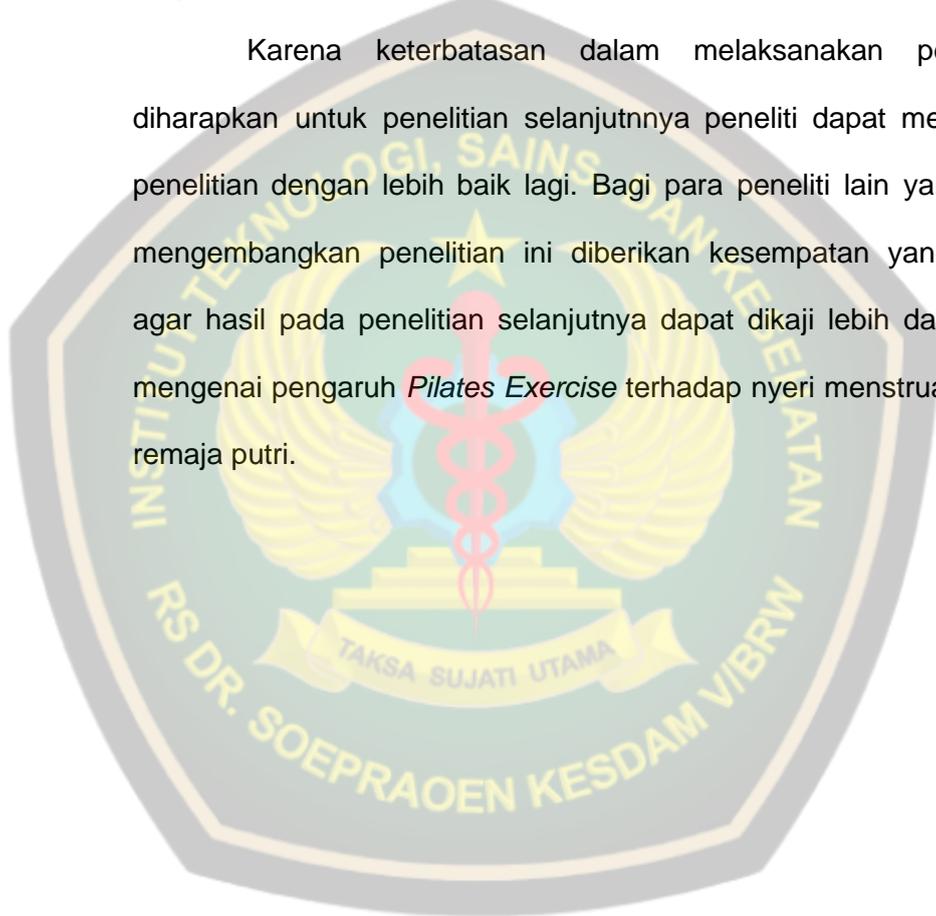
Pilates Exercise.

6.2.3 Bagi Remaja Putri

Remaja putri dapat menambah wawasan mengenai adanya teknik pengurangan nyeri menstruasi dengan cara melakukan *Pilates Exercise* untuk dapat mempermudah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dalam mengurangi nyeri.

6.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Karena keterbatasan dalam melaksanakan penelitian diharapkan untuk penelitian selanjutnya peneliti dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi. Bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian ini diberikan kesempatan yang besar agar hasil pada penelitian selanjutnya dapat dikaji lebih dalam lagi mengenai pengaruh *Pilates Exercise* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.



DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2016. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Ar-Ruzz.
- Anurogo dan Wulandari. 2016. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta Penerbit ANDI.
- Bobak dan Jensen. L. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Destyaningrum. Et. al. 2015. *Pengaruh pilates excersise dan yoga terhadap penurunan nyeri Haid pada Remaja Di Purwokerto*. Jurnal. 102-115. <http://jurnal.stikesharapanbangsa.ac.id>
- Haryono, R. 2017. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hessel, Jilian. 2016. *Pilates Basic*. England : Well Tempered Workout.
- Irianto, Koes. 2015. *Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia Human Reproductive Biology*. Jakarta: Alfabetta.
- Isacowitz, Rael. 2011. *Pilates anatomy*. England:Human Kinetics.
- Judha, M. 2017. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kamariyah, N., Yasi Anggasari, & Siti Mufliah. 2016. *Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan serta Kebidanan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Karim, F. 2016. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Penderita Disminorea*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Lubis, N.L. 2015. *PSIKOLOG KESPRO: Wanita dan Perkembangan Reproduknya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Lukluk, Z., & Aspiah, S. 2015. *Anatomi, Fisiologi, dan Obsgyn*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Marmi. 2016. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Menezes, Allan. 2014. *The Complete Guide To Joseph H.Pilates Techniques Of Physical Conditioning*. England:Hunter House.
- Morgan dan Hamilton. 2019. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Musrifatul dan Aziz. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Murtiningsih. Et. al. 2015. *Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja*. Jurnal. 106-113. <http://jurnal.stikesahmadyani.ac.id>
- Murdiyanti, Dewi. 2019. *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Nani, Desiyani. 2017. *Fisiologi Manusia Siklus Reproduksi Wanita*. Jakarta Timur: Swadaya Group.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rieka Cipta.
- Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Perry dan Potter. 2019. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Perry dan Potter. 2019. *Fundamental KeperawatanBuku 1 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo. 2016. *Buku Pintar Nyeri*. Yogyakarta: Diva Pres.

- Purnawati, W. 2016. *Efektifitas Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis terhadap Nyeri Haid (dismenorea) Pada Siswi*. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E.S. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. 2015. Yogyakarta: Pustaka Barupres.
- Sarwono, P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sarwono, P. 2014. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Setiawan, A., & Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistyo, B. 2013. *Metode Penelitian*. Jakarta: Penerbit Penaku.
- Sukarni, I., & Margareth. 2013. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syarippudin, Ahmad. 2015. *Hipnoterapi aplikasi keperawatan komplementer*. Bogor: In Media.
- Uliyah, M., & Hidayat, A.A.A. 2019. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.

