

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

##### 6.1.1 Mengidentifikasi Karakteristik Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang Sebelum Diberikan Senam

###### Dismenore

Diketahui sebelum dilakukan senam disminore sebagian besar responden mengalami nyeri pada skala 3 sebanyak 9 orang (56.3%), dan sebagian kecil pada skala 5 sebanyak 3 orang (18.8%).

##### 6.1.2 Mengidentifikasi Karakteristik Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang Sesudah Diberikan Senam

###### Dismenore

Diketahui sesudah dilakukan senam disminore sebagian besar responden mengalami nyeri pada skala 1 sebanyak 8 orang (50.0%), dan sebagian pada skala 3 sebanyak 4 orang (25,5%).

##### 6.1.3 Menganalisa Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang.

Berdasarkan analisis bivariate dengan uji *wilcoxon* didapatkan Asymp.Slg.(2-tailed) bernilai 0,000. Karena 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis Diterima". artinya ada pengaruh Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak 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 disminore secara non-farmakologis yaitu dengan senam disminore.

### **6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

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

### **6.2.3 Bagi Remaja Putri**

Remaja putri dapat menambah wawasan mengenai adanya teknik pengurangan nyeri disminore dengan cara melakukan senam disminore untuk dapat mempermudah remaja putri yang mengalami nyeri disminore 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 senam disminore terhadap perubahan nyeri haid.



## DAFTAR PUSTAKA

- A, Erwan., dan Dyah Ratih. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media.
- Aini, N, & Siti K 2017, 'pengaruh penambahan kinesio taping pada senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja', Skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Andriyani. (2016). *Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri*. eprints.ums.ac.id.
- Anurogo, D & Wulandari, A 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Andi, Yogyakarta.
- Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Ardi Yogyakarta.
- Dahlan, A. (2017). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang*. Journal Endurance, 2(1) February 2017.
- Haruyama, S. 2014. *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*. Bandung: Qanita
- Haruyama. (2014). *The Female Body*. Batam: Interaksara.
- Kowalak, J.P. 2013. *Buku Ajar Patofisiologis*. Jakarta: EGC.
- Laila, N. N. (2015). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Lowdermilk, D. Leonard, Shannon E. Perry, & Cashion, K. (2015). Introduction to Maternity & Women's Health Care UNIT TWO Women's Health Complications of Pregnancy.

Manuaba, I. (2015). Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.

Manuaba. 2010. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC.

Marmi. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Notoatmodjo, Soekidjo. 20012. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.

Nugroho, T dan Setiawan, A. 2010. Kesehatan Wanita, Gender dan Permasalahannya. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nugroho, T, 2011, Buku Ajar Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan. Nuha Medika, Yogyakarta.

Nugroho, T. (2012). Dismenore Untuk Mengurangi Sakit Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika

Nugroho, Taufan, Bobby Indra Utama 2014, *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*, Nuha Medika, Yogyakarta.

Oktasari, dkk. (2015). *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.

Potter & Perry 2010, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan 2*, Penerbit Buku Salemba Medika, Jakarta.

- Pratiwi, N. 2011. Buku Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Imperium
- Price, S. (2016). Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit. Jakarta: EGC.
- Price, S.A & Wilson. L.M. 2016. Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit( Alih bahasa oleh Anugrah P) Edisi 6 Volume 2. Jakarta: EGC
- Proverawati & Misaroh 2009, *Menarch*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Proverawati, A., & Misaroh, S. 2012. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Rahmawati, E 2016, '*Perilaku remaja putri kelas X tentang penanganan dismenorea primer di SMAN 1 Bantul Yogyakarta tahun 2016*', Karya Tulis Ilmiah Program Studi Kebidanan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani.
- Savitri, R. (2015). *Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja*. Artikel Penelitian. Jurnal Prodi Kebidanan Unsika.
- Silvia, 2018, *Penerapan Senam Dismenorea Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II*, Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
- Sinaga, E 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Iwwash, Jakarta.
- Solihatunnisa, Ica. 2012. *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatulloh*. Skripsi. Jakarta: UIN syarif Hidayatulloh.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung:  
Alfabeta.

Suparto. (2015). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore  
Pada Remaja Putri. Phederal Journal.

