# BAB VI

# KESIMPULAN DAN SARAN

## 6.1 Kesimpulan

### 6.1.1 Tingkat penurunan gejala Pre Menstrual Syndrome pada remaja putri sebelum dilakukan senam aerobik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Senam Aerobik pada remaja putri di SMA Islam Diponegoro sebagian besar 4 responden (40%) mengalami gejala dengan kategori sedang dan 4 responden (40%) dengan kategori ringan dan sebagian kecil mengalami gejala dengan kategori berat 2 responden (20%).

### 6.1.2 Tingkat penurunan gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri sesudah dilakukan senam aerobik.

Dapat diketahui bahwa tingkat gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri di SMA Islam Diponegoro setelah dilakukan senam aerobik didapatkan hampir setengah responden mengalami penurunan gejala PMS dengan kategori ringan yaitu 4 (40%) responden, turun menjadi sangat ringan 3 responden (30%) dan 1 responden (10%) dengan kategori nomal atau tidak ada keluhan. Sedangkan pada kategori sedang 4 responden (40%) turun menjadi ringan 2 responden (20%), 1 responden (10%) tidak mengalami penurunan. Dan pada kategori berat 2 responden (20%) turun menjadi sedang 1 responden (10%) dan tidak mengalami penurunan 1 responden (10%).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dari 10 responden, terdapat 8 responden (80%) mengalami penuurunan dan 2 responden (20%) tidak mengalami penurunan.

### 6.1.3 Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Gejala Pre Menstrual Syndrome pada remaja putri usi 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Berdasarkan hasil *uji paired t-test* didapatkan $\rho$ value (0.001) yang kurang dari nilai $\alpha$ (0.05) yang berarti H1 diterima, sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala *pre menstrual syndrome*, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan mempengaruhi penurunan tingkat gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri usi 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro.

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat senam aerobic untuk mengatasi gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri serta diharapkan bagi pendidikan untuk menambah referensi buku-buku terbaru untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

### 6.2.2 Bagi Lahan Praktek

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan kepada remaja putri yang mengalami gejala-gejala yang dialami saat *Pre Menstrual Syndrome* dengan dialukan Senam Aerobik.

### 6.2.3 Bagi Responden Penelitian

Diharapkan remaja putri yang mengalami keluhan atau gejala saat *Pre Menstrual Syndrome* dapat melakukan Senam Aerobik untuk mengurangi atau menurunkan gejala saat *Pre Menstrual Syndrome.*

### 6.2.4 Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti dapat menerapkan dengan benar. Serta peneliti diharapkan dapat menerapkan senam aerobik pada remaja putri yang mengalami keluhan atau gejala saat *Pre Menstrual Syndrome.*

### 6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti dapat menerapkan dengan benar. Serta peneliti diharapkan dapat menerapkan pelaksanaan senam aerobic pada remaja putri yang mengalami *pre menstrual syndrome* dan peneliti bisa mengkaji faktor lain yaitu psikologi responden dan pola aktifitas responden.

## DAFTAR PUSTAKA


Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi dari A sampai Z*. Yogyakarta: Penerbit Milestone.

Batubara. J.R.L. 2010. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja).* Sari Pediatri Vol. 12 No. 1

Brick, Lynee. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada.

Brick Lynne. *Bugar dengan Senam Aerobik, Terjemahan anna Agustina*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persad.

Cipta.Hasibuan Rosmaini, 2010. *Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif*.

Chandranita, I.A. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC

Notoadmodjo, Soekidjo.2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Bhinneka Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8 (2) Juli-Desember. Universitas Negeri Medan

El Manan, 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Flash Book

Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo, S. 2012*. Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.

Potter, P.A., Perry, A.G. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Romauli, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Saryono dan Sejati, W. 2009. *Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Saryono. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Susanto. 2008. *Latihan senam aerobik untuk JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015 1490 kesehatan ed 1*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.

Soekarno,W. Kushartanti, B.M.W. & Noerhadi, M. 1996. *Dasar-dasar Latihan Senam Aerobik*. Fak. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta.

Verrawaty, S.N. 2012. *Wanita, merawat & menjaga kesehatan seksual*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.

Wahyu, P & Sukarni, I.K. 2013. *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

## DAFTAR PUSTAKA


Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi dari A sampai Z*. Yogyakarta: Penerbit Milestone.

Batubara. J.R.L. 2010. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja).* Sari Pediatri Vol. 12 No. 1

Brick, Lynee. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada.

Brick Lynne. *Bugar dengan Senam Aerobik, Terjemahan anna Agustina*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persad.

Cipta.Hasibuan Rosmaini, 2010. *Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif*.

Chandranita, I.A. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC

Notoadmodjo, Soekidjo.2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Bhinneka Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8 (2) Juli-Desember. Universitas Negeri Medan

El Manan, 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Flash Book

Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo, S. 2012*. Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.

Potter, P.A., Perry, A.G. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Romauli, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Saryono dan Sejati, W. 2009. *Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Saryono. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Susanto. 2008. *Latihan senam aerobik untuk JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015 1490 kesehatan ed 1*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.

Soekarno,W. Kushartanti, B.M.W. & Noerhadi, M. 1996. *Dasar-dasar Latihan Senam Aerobik*. Fak. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta.

Verrawaty, S.N. 2012. *Wanita, merawat & menjaga kesehatan seksual*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.

Wahyu, P & Sukarni, I.K. 2013. *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.