

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan maka dapat disusun kesimpulan dan saran mengenai Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapat kesimpulan bahwa remaja putri yang mengalami gejala pra menstruasi sindrom sebelum pemberian relaksasi didapatkan hasil dari 12 responden yang mengalami gejala ringan berjumlah 2 orang (16,67%), yang mengalami gejala sedang berjumlah 8 orang (66,67%) dan yang berjumlah berat berjumlah 2 orang (16,67%). Setelah pemberian relaksasi didapatkan hasil dari 12 responden yang mengalami gejala ringan sebanyak 6 (50%), responden yang mengalami gejala sedang sebanyak 6 (50%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar (0,014), karena nilai $p = 0,014 < 0,05$ ($\alpha = 5\%$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh atau keterkaitan yang signifikan antara pengurangan gejala pra menstruasi sindrom dengan relaksasi *guided imagery*.

6.1 Saran

6.1.1 Bagi responden

Diharapkan responden lebih kooperatif dan antusias dalam melakukan relaksasi *guided imagery* sehingga akan dapat hasil yang lebih signifikan.

6.1.2 Bagi tempat penelitian

Diharapkan Sebagai sumber informasi bagi lahan dalam rangka mengembangkan terapi nonfarmakologi untuk penatalaksanaan relaksasi guided imagery.

6.1.3 Bagi institusi pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat menambah wacana, khususnya tentang pra menstruasi sindrom dan relaksasi pernafasan, serta dapat pula dijadikan data dasar untuk penelitian lebih lanjut

6.1.4 Bagi peneliti selanjutnya

Karena keterbatasan dalam melaksanakan penelitian diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang tidak dikaji oleh peneliti sebelumnya yaitu dari faktor ketidakseimbangan hormone yaitu esterogen, progesterone, endophine.

DAFTAR PUSTAKA

- Amen, Daniel. 2011. *Change your brain change your life: mengoptimalkan fungsi otak untuk hidup yang lebih baik dan lebih sehat*. Bandung: Qanita.
- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A+ Plus Nuraini, dini nuris. 2014. *Aneka manfaat bunga untuk kesehatan*. Yogyakarta: penerbit gava media.
- Elvira SD. 2010. *Sindrom pra-menstruasi, normalkah?*. Jakarta :Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Farkhaeni, Akhmeda. 2011. *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Konsep Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Jakarta*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hart, j. 2008. Guided Imagery. Mary ann liebert, INC, 14(6),295-299
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan reproduksi Remaja Dan Wanita*, Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoarmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nur, N. L. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.

Nursalam. 2013. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Poltekkes Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

Proverawati dan misaroh. 2009. *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: nuha medika.

Robbins, Stephen. 2012. *Perilaku Organisasi*. Jakarta :Salemba Empat.

Roumauli, Suryati. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Sadock, Benjamin J & Sadock, V.A. (2010), *Gangguan ansietas*. Dalam: Kaplan & Sadock buku ajar psikiatri klinis. Ed Ke- 2. Jakarta: EGC.Saryono. 2009. *Sindrom Pramenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Saragih, Hanna Sriyanti dan Hotma Sauhur Hutagaol. 2016. *Effect of guided imagery relaxation on premenstrual syndrome*. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 11, No.2 Juli 2016.

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

Setiawan, A. & Saryono. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.

Sulistiyowati, Lilis, M. dan Nurul, J. A. 2015. *Perbedaan Pramenstrual Syndrome Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik*.