

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

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

6.1.1 Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebelum diberi *Endorphine Massage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (73,3%), sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 4 responden (26,7%). Sedangkan pada kelompok perlakuan setelah diberi *Endorphine Massage* sebagian besar responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (86,7%) sebagian kecil responden mengalami nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%).

6.1.2 Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden di dapatkan hasil menunjukan pada kelompok perlakuan setelah diberi *Endorphine Massage* sebagian besar responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (86,7%) sebagian kecil responden mengalami nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%). Berdasarkan hasil uji statistik paired t-test didapatkan nilai signifikan p value sebesar 0,000 yang kurang dari nilai α (0,05) dengan demikian disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada pengaruh *Endorphine Massage* terhadap nyeri *dismenorea primer*. Ini memberikan pengertian bahwa nyeri dismenore pada remaja putri usia <13-15 tahun di SMP SMP Ma'arif 01 Nurul Mutaqin Kedungkandang dapat dikurangi *Endorphine Massage*.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi ibu hamil dapat member tambahan pengetahuan dan informasi tentang cara mengatasi disminorea dengan pemberian teknik *Endorphin massage*.

6.2.2 Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan perlu melakukan sosialisasi mengenai *Endorphin massage* yang tepat dan dapat membantu memberikan tambahan untuk mengurangi nyeri disminorea.

6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan skripsi ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penulisan karya tulis selanjutnya.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam terkait dengan faktor-faktor penyebab disminorea seperti faktor genetik. Hal ini dilakukan agar peneliti selanjutnya lebih mengetahui secara luas dan lebih efektif untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews 2009 &Reebek 2011. *Penyebab amenorea sekunder bias berupa kehamilan, gangguan, makan, stress gangguan emosi olahraga berat, tumor hipofisis atau hiperproklaktinemiaadhesi uterus sindrom ovarium, polikistik, gagal ovarium premature radio terapi dan kemoterapi.*
- Aprilia 2010. *Sejumlah Penelitian Membuktikan Bahwa Teknik Ini Meningkatkan Pelepasan Hormon Endorphine Dan Oksitosin Yang Berfungsi Untuk Mengurangi Rasa Sakit.*
- Alimul 2010. *Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagai jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.*
- Anwar, Badziar, Dan Prabowo 2011. *Adapun masalah kesehatan reproduksi wanita yang paling sering terjadi pada saat menstruasi.*
- Arif 2011. *Dismenore Menyebabkan 14% Remaja Putri Ketinggalan Pelajaran Sekolah Selain Itu Dismenore Lebih Sering Terjadi Pada Remaja Ras Kulit Hitam Di Banding Remaja Ras Kulit Putih.*
- Anurogo Dan Wulandari, 2011. *Kejadian Dismeore Di Yogjakarta Sebanyak 52% Yang Di Alami Perempuan Usia Produktif.*
- Benson 2009. *Gejala Fisik Yang Paling Umum Adalah KetidakNyamanan, Nyeri Dan Kembung Di Daerah Perut, Rasa Tertekan Pada Daerah Kemaluannya , Dan Dismenore.*
- Dunmihoo, 1992 & Reeder 2011. *Dimenore yakni nyeri menstruasi, dikarakteristik sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi yang berlangsung sampai beberapa hari setelah menstruasi.*
- Iskandar 2012. *Kerangka kerja merupakan rencana penurunan yang memuat garis-garis besar suatu karangan yang akan dikerjakan dan merupakan*

rangkaian ide-ide disusun secara sistematis, (logis, jelas, terstruktur dan teratur

Lestari 2013. Ada beberapa factor yang mempengaruhi dismenore antara lain, factor kejiwaan (stress), factor konstitusi, factor obstruksi kanalis servikalis, factor endokrin, dan factor alergi.

Nur Mukharomatun Nikmah 2015. *Sebelum Dilakukan Endorphine Message Sebagian Besar (67,9%) Ibu Hamil Trimester Iii Mengalami Nyeri Berat Dan Setelah Dilakukan Endorphine Message Sebagian Besar (64,3%) Mengalami Nyeri Sedang.*

Potter Dan Peri 2005. *Salah Satu Cara Mengurangi Nyeri Dengan Endorphine Message Abdomen.*

Proverawati, A., & Misaroh 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: NuhaMedika.*

Saraswati 2011. *Penyebab Nyeri Berasal Dari Otot Rahim, Seperti Semua Otot Lain Nya, Otot Rahim Dapat Kontraksi Dan Relaksasi Saat Menstruasi Kontraksi Akan Lebih Kuat.*

Sugiyono 2013. *Hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori.*

Verawaty & Rahayu 2012. *Menstruasi Adalah Bagian Normal Dari Proses Siklus Alami Yang Terjadi Pada Wanita Sehat Di Antara Masa Pubertas Hingga Akhir Tahun-Tahun Reproduksi.*

Who 2012. *Remaja Adalah Periode Usia Antara 10-19 Tahun.*