

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh senam dismenorea terhadap perubahan nyeri haid pada siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi dalam penelitian ini memiliki hasil yang sama yaitu 4 responden nyeri sedang dan 6 responden nyeri ringan.
2. Tingkat nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi didapatkan 3 responden nyeri ringan dan 7 responden nyeri sedang, kemudian sesudah dilakukan intervensi mengalami perubahan menjadi 8 responden nyeri ringan dan 2 responden nyeri sedang.
3. Terdapat pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi senam dismenorea terhadap perubahan nyeri haid pada siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango dengan hasil yang didapatkan yaitu $t = 0,011 < \alpha = 0,05$.

5.2 Saran

1. Bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh senam dismenorea terhadap perubahan skala nyeri dismenorea.

2. Bagi siswi

Hasil penelitian ini dapat membantu siswi menangani atau mengurangi nyeri saat menstruasi sehingga dapat mencegah siswi untuk tidak masuk sekolah.

3. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa senam dismenorea dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi untuk mengatasi masalah dismenorea.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak sampel dan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik peneliti selanjutnya harus lebih mengembangkan variabel yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmayo, S., 2013. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Anita, 2015. *Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Tingkat Nyeri Dyamenorrhea Pada Mahasiswa Kebidanan Semester IV Poltekkes Majapahit Kabupaten Mojokerto*.
- Anurogo, D., 2011. *Cara Jitu Mngatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi .
- Anwar, M., Baziad, A. & Prabowo, P., 2011. *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. Jakarta: P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Astarto, 2011. *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Jakarta: Sagung Seto.
- Deharnita, Sumarni, T. & Widia, 2014. Mengurangi Nyeri Dengan Senam Dismenorea. *Jurnal Paralela*, I(1), pp. 35-44.
- Devi, N., 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: P.T Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Fransisca, I., 2012. *Pengaruh senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Hidayat, A. A. A., 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, N. M. S. D., 2013. Pengaruh Dismenorea Pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDISKHA*, Volume III, pp. 323-329.
- Marlinda, R., 2013. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, I(2), pp. 118-123.
- Notoatmodjo, P. D. S., 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novia I, (2008). *Jurnal Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer*
- Nugroho, T. & Utama, B. I., 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam, 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 4 penyunt. Jakarta: EGC.

- Pribakti, 2010. *Tips dan Trik Merawat Organ Intim Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Sagung Seto.
- Pritasari, d. K., 2011. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riyanto, A., 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Setiadi, 2013. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smeltzer, S. & Bare, B. G., 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Sormin, N. M., 2014. *Efektivitas Senam Dismenorea Dalam Mengurangi Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*.
- Sukarni, I. & Wahyu, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Supardi, S. & Rustika, 2013. *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: TIM.
- Suparto A, 2011. *Efektivitas Senam Dismenoreadalam Mengurangi Dismenorea Pada Remaja Putri. Phederal Vol. 4 No.1*.
- Syaifuddin, D. H., 2013. *Anatomi Fisiologi Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Reeder, Martin dan Koniak-Griffin, 2011. *Volume 2 Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18*. Jakarta: ECG
- WHO, 2014. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia
- Widyastuti & Yani, 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Veronika, M., 2012. *Penerapan Senam Ringan Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di prodi Kebidanan Poltekkes RS. dr. Soepraoen*.
- Yanti, M., 2011. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.