

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Tapa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan didapatkan hasil nyeri *dismenorea* terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 7 responden (43.8%). Sementara nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol didapatkan hasil nyeri *dismenorea* terbanyak adalah nyeri ringan sebanyak 7 responden (43.8).
2. Nyeri *dismenorea* sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa nyeri *dismenorea* menurun ke tidak nyeri 5 responden (31.3%), nyeri ringan 7 responden (43.8%), nyeri sedang 3 responden (18.8%) dan nyeri berat 1 responden (6.3%). Sedangkan nyeri sesudah pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada perubahan.
3. Perbedaan pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan Nilai *p Value* sebesar 0.018 (<0.05).

5.2 Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan maka peneliti menyarankan kepada:

1. Bagi Jurusan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori khususnya di bidang keperawatan dalam pengobatan non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

2. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada siswi yang mengalami nyeri saat berada di sekolah.

3. Bagi Siswi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswi dalam upaya mengatasi *disminorea* secara non farmakologi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat meningkatkan jumlah sampel, melakukan penelitian dengan membandingkan efektifitas dari terapi lain dan peneliti selanjutnya dapat mengendalikan variable lain yang berpengaruh pada hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, Mary D., & Salter. (2019). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of The Infant-Mother Relationship. Journal: Child Development, Johns Hopkins University, 1969, 40, 969102
- Aisah S., Sahar J., & Hastono SP. (2010). Pengaruh Edukasi kelompok Sebaya Terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan anemia Gizi Besi Pada Wanita Usia Subur di Kota Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS 2010:119-12
- Anisa. (2015). The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. J Majority Volume 4 Nomor 2 hal 60-65
- Aningsih, dkk. (2018). Pengaruh pemberian tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi di asrama sanggau landungsari malang.
- Anurogo. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Ed. I. Yogyakarta: ANDI
- Anwar, M., Baziad. A & Prabowo. P. (2011). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Arfa, M. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post-Operasi Appendicitis* di Ruanagn Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo, Tesis, Universitas Negeri Gorontalo
- Bulechek. (2013). Nursing interventions classification (NIC). Sixth. United States of America: Elsevier Ltd.
- Dawood. (2016), Primary Dysmenorrhea (Advances in Pathogenesis and Management), Americans College of Obstretician and Gynecologist, Volume 108 (2) : 428-441
- Desfietni. (2012). Efektifitas kombinasi pemberian teknik nafas dalam dan terapi music instrumental terhadap penurunan intensitas nyeri (dismenorea) pada remaja putri di SMPN 4 Kuantan Hilir. Tidak dipublikasikan: Skripsi PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru.
- Dita & Wulandari. (2015). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Dita & Ari. (2011). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*: Jogjakarta: A Plus Books
- Donsu & Doli J. 2016. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru

- Efendi, Ferry & Makhfudli. (2016). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- El-Manan (2011). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Cetakan Pertama. Jogjakarta: BUKUBIRU.
- Ernawati (2010). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Muhamadiyah Semarang*. *Prosiding*. Seminar Nasional UNIMUS 2010.
- Falikres. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII Di SMP Katolik St. Hubertus Manado*. *Skripsi*, (11061054). 2021
- Fildza R, Muda S., & Jemadi (2014). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche pada Siswi Di SMP Swasta Harapan 1 dan 2 Medan Tahun 2014*. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*.
- Fitriani., & Dina (2016). *Pengaruh Dismenorea Terhadap Proses Belajar Mendengar Dan Mengingat Pada Siswi SMA 1 Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Goldberg DS., & McGee SJ (2015). *Pain as a global public health priority*. *BMC Public Health*.
- Guyton A.C. & Hall J.E. (2017). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Irawati, et.al., trans., L.Y. Rachman, et.al., eds.). 11th ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC (Original book published 2006), pp: 1072-3.
- Handayani, E.Y., & Rahayu, L.S. (2014). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Maternity and Neonatal Volume 1 No 4*.
- Hanum, L. (2012). *Manajemen Nyeri untuk Meningkatkan Penerimaan Nyeri Kronis pada Lansia dengan Intervensi Multi-komponen Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Tesis. Depok : Universitas Indonesia
- Hasan. S, Chien .T .C., & Chin .S .H. (2016). *Intrapersonal & Interpersonal untuk Remaja* (4 ed). Kuala Lumpur: PTS PROFESSIONAL
- Hillard P. A. J. (2016). *Dysmenorrhea*. *Pediatrics in Review*. 27: 64-71.
- Hughes, Megan L (2008). *Critical Incident Stress Debriefing as a Trauma Intervention in First Nation Communities* (Jurnal Penelitian)

- Imron. (2011). *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, Jakarta: PT bumi Aksara
- Irawati. (2013). Studi Akses Terhadap Media Kesehatan Reproduksi pada Kalangan Remaja di SMA Negeri 9 Bulukumba Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin* Vol.3 No.3:1-12.
- Irianto. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabet
- Junizar G., Sulianingsih, Widya K.D. (2017), *Pengobatan Dismenorea secara Akupuntur*, *Cermin Dunia Kedokteran*, 133: 50-3s
- Judha M, dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Khoerunisya, D.A. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Kozier & Barbara, (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Kurniawati, Dewi & Yuli Kusumawati. (2010). *Pengaruh Disminore Terhadap Aktifitas Pada Siswi SMK Batik 1 Surakarta*. UNS
- Latoha. (2019). *Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Panti Asuhan Samarinda*
- Kusmiran. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari. (2010). *Gambaran dismenore pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. *Jurnal Sari Pediatri* 2010 Vol.12 No. 2 :99-102.
- Martini. R, (2014). *Pengaruh Stres Terhadap Disminore Primer Pada Mahasiswa Kebidanan Di Jakarta*. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 1, Nomor 2.
- Marni. (2014). *Perbedaan antara relaksasi dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa di Akper Giri SAtria Husada wonogiri*, Vol. 1, Nomor 2, hh.91-98
- Merdianita, V., Anugraheni, D., & Wahyuningsih, A. (2013). *Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi Stikes Rs. Baptis Kediri*. *Jurnal STIKES*, 6(1), 1–10

- Milanti (2017). Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kebidanan*. Vol. V, No.1.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Oliver, J. (2013). Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Ibu Primipara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prawirahardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBPSP.
- Priharjo, R. (2010). *Perawatan Nyeri*. Jakarta. EGC
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Cet. 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purba, EPN., Sefti R., & Michael K. (2013). Hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri Manado. *Jurnal Skripsi Ilmu Keperawatan UNSRAT*:1-12
- Rakhmawati. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda Di Kecamatan Tuntang kabupaten Semarang
- RISKESDAS (2015). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sugiyono. (2010). *Belajar Analisis Data Sampel*. Bandung: Alfabeta
- Sunaryo (2015). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tri S. (2015). Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Poltekes Bhakti Mulia Sukoharjo.

- Ulfa, H. M. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Skripsi UNS*: 1-7.
- Wahyuningrum. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Poltekes Bhakti Mulia Sukoharjo.
- Watts .J , Cockcroft .K., & Duncan .N. (2009). *Developmental Psychology*. South Africa : UCT Press.
- WHO. (2017). Data Jumlah Penderita Dysmenorrhea. www.who.int/gho/en/. Diakses pada 8 Februari 2021.
- World Health Organisation*. (2017). Growth Reference 5-19 Years. http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/. Diakses pada Februari
- Yusuf, Ah, dkk. (2017). *Kebutuhan Spritual*. Mitra Wacana Media. Jakarta