

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan “Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMK N 1 Gantiwarno yang mengalami dismenore” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden siswi kelas X SMK N 1 Gantiwarno adalah rerata usia responden 16 tahun, rerata usia menarche adalah 13 tahun rerata lama haid adalah 7 hari, rerata siklus haid adalah 27 hari, IMT Indeks Masa Tubuh paling banyak yaitu indeks masa tubuh normal dengan 54 responden (50,9%) dan sebagian besar siswi mengalami dismenore sedang dengan jumlah responden 95 (89,6%)
2. Hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran aktivitas fisik siswi kelas X SMKN 1 Gantiwarno ketika mengalami dismenore yaitu siswi dapat beraktivitas berat meski sedang mengalami haid ada 87 responden (89,7%) dapat menjalankan aktivitas fisik berat saat dismenore.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswi

Diharapkan siswi tetap dapat menjaga kesehatan baik fisik maupun kesehatan reproduksinya serta melakukan olahraga secara rutin agar dismenore dengan harapan nyeri yang dialami dapat berkurang diharapkan selalu mencari informasi terkait kesehatan reproduksi.

2. Bagi sekolah

Diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar bahan pertimbangan untuk mengoperasikan kembali UKS guna untuk menangani siswi yang mengalami dismenore dan menyediakan obat di dalam UKS

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai gambaran aktivitas fisik pada remaja putri yang mengalami dismenor dan menjadi lebih baik lagi dengan menggunakan desain penelitian, populasi, sampel serta metode

penelitian dan variabel yang berbeda dari penelitian sebelumnya guna untuk meningkatkan ilmu pengetahuan serta penelitian menjadi lebih luas lagi.

4. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan penelitian yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan reproduksi dan sebagai sumber referensi guna untuk bahan ajaran bagi mahasiswa

5. Bagi pelayanan Kesehatan

Diharapkan agar dapat menindak lanjuti penelitian ini, dengan melakukan implementasi berupa penyuluhan kepada masyarakat khususnya bagi remaja serta dapat memberikan atau menjelaskan informasi yang lebih spesifik terkait faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MEDAN TAHUN 2022*. 8(1), 85–92.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK , STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN*. 5(3), 296–309.
- Arianti, N. K. D. K. P. S. S. T. I. K. W. M. B. (2023). *Hubungan aktifitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di banjar kaja desa lembongan*.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2023). Konsep Aktivitas Fisik. *NBER Working Papers*, 89.
- Cahyaningsih, A., Hapsari, A., Ekawati, R., & Katmawanti, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 7 Malang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 133–144.
- Cahyati, C., Imania, D. R., & Fis, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Remaja: Narrative Review. *Naskah Publikasi Cahyati, C., Imania, D. R., & Fis, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Remaja: Narrative Review. Naskah Publikasi*.
- Dahliaana, Fathonab, W., & Haerunisa. (2023). Efektifitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar_Rahman Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 193–203.
- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.133>
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274.
- FEBRINA, G. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Sapi Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Sma Perintis 2 Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(1), 1–23.
- Guarango, P. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Pada remaja Putri Dengan Nyeri Haid. *γ787*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Haris, V. S. D., Novita, H., Biswan, M., & Erni, E. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 43–51.
- Indriati, S. N., & Tangerang, S. (2023). *Hubungan Asupan Zat Besi dan Status Gizi dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswi Gizi di UHAMKA*. 1(10), 76–84.
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat, 1(1), 16–21.

- Jamaluddin, M., Yassir, M., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., Makassar, K., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep*. 1, 848–854.
- Luli, N. U. R. A. (2020). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENOIRE PADA SISWI KELAS XII SMK NEGERI 2 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA*.
- Maulana, Z., & Tanjung, T. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), 67–71. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i1.161>
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18–30. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1956>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651.
- Nimah. (2021). Hubungan Status Emosional dan Kualitas Tidur dengan Derajat Dismenorea pada Remaja Putri di SMKN 12 Loa Buah Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2, 71–80.
- Novita, N., & Fitriyani, F. (2022). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Usia Menarche pada Remaja Putri: Literatur Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1927–1938.
- Nurfdilah, A. (2020). Penatalaksanaan Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*.
- Nurul Azizah, Rosyidah, R., & Nastiti, D. (2020). Masa Remaja Dan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hamdaniyah. *Jurnal Penamas Adi Buana*, 4(1), 1–4.
- Octaviana, R. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*., 13–42.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129.
- Patimah, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putri, T. S., & Daryanti, M. S. (2023). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi S1 kebidanan*. 1, 346–353.
- Rahmawati, F. C. (2022). *Hubungan Asupan Zat Besidan UsiaMenarchedengan Kejadian Dismenorepada Remaja Putri*.

- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40.
- Rosida, L., & Dwihesti, L. K. (2020). Aktifitas Fisik, Status Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 7(2), 92.
- Salsabilla Alifah, P. (2020). *Terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi XI SMA Negeri 52 Jakarta*.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Setiyani, D. (2021). Aplikasi Terapi Warna Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Dismenore. *KTI Universitas Muhamadiyah Magelang*, 4–11.
- Setyowati, H., & Ardiyanti, C. J. (2023). *Teknik Akupresure untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 10 PPU*. 2(1), 74–80.
- Siallagan, D., Nofita, R., & Desmiati, H. (2020). *Determinan Usia Menarche di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan*. 8, 0–4.
- Simeulue, K. (2024). *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang PRIMER PADA REMAJA SISWI SMPN 2 SALANG*. 8(2), 41–50.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan. Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta.
- Uni, J., Akhfar, K., Arfi, A., & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *Jmns*, 4(1), 39–45.
- Vermarina, N. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 9–31.
- Wahyuni, N. (2022). APLIKASI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE PADA Nn. A TERHADAP NYERI AKUT DENGAN DISMENOIRE KARYA TULIS ILMIAH. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*, 6–7.
- Widiyanto, A. S. M. 'Ulum S. (2020). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DISMENOIRE*. 3(2), 131–141.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>
- Yenny Jessica. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Di SMAN 1 Abiansemal Bali Denpasar*.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA REMAJA SISWI KELAS VIII SMPN 3 PONOROGO. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP N 1 Srumbung Magelang. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.

