

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil yang didapatkan dari proses penelitian dapat disimpulkan:

1. Siswi SMAN 1 Denpasar dengan usia 14-18 tahun sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan rendah.
2. Siswi SMAN 1 Denpasar dengan usia 14-18 tahun sebagian besar mengalami *dysmenorrhea* primer.
3. Siswi SMAN 1 Denpasar yang mengalami *dysmenorrhea* primer sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sangat rendah dan sangat tinggi, sedangkan siswi yang tidak mengalami *dysmenorrhea* primer sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri usia 14-18 tahun di SMAN 1 Denpasar.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Bagi responden diharapkan agar dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat terhindar dari keluhan saat menstruasi salah satunya *dysmenorrhea* primer.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian seperti mengamati hubungan *dysmenorrhea* primer terhadap faktor-faktor lain, serta dapat menyempurnakan kuesioner penilaian tingkat intensitas nyeri *dysmenorrhea* primer.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yusiana Ma, Silvianita M, Saputri T, Kediri Srb. 2016. Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi. Kediri. Vol.9, Jurnal Stikes.
2. Mutia R, Silaen A, Ani Ls, Citra W, Putri Ws. Prevalensi *Dysmenorrhea* Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar [Internet]. Vol. 8, Medika Udayana. 2019. Available From: <https://ojs.unud.ac.id>
3. Osayande As, Mehulic S. Diagnosis And Initial Management Of *Dysmenorrhea* [Internet]. Vol. 89. 2014. Available From: www.aafp.org/aafp/americanfamilyphysician/341
4. Purwanti As, Safitri R. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan *Dysmenorrhea* Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12-16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. 2019;08(02).
5. Mahvash N, Eidy A, Mehdi K, Zahra Mt, Mani M, Shahla H. The Effect Of Physical Activity On Primary *Dysmenorrhea* Of Female University Students. World Applied Sciences Journal. 2012;17(10):1246–52.
6. Sukmawati. 2019. Hubungan Antara Frekuensi Latihan Dan Gelombang *Dysmenorrhea*. Yogyakarta. Studi Iii Kebidanan Pd, Ilmu Kesehatan F, Respati Yogyakarta U.
7. Novia I, Nunik Puspitasari. 2008. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. Kabupaten Sidoarjo R, Biostatistika Dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
8. Sherwood L. 2016. Human physiology from cells to system ninth edition.767-883 p.
9. Blum Ass, Smith G, Sugai D, Parsa Fd. Understanding Endorphins And Their Importance In Pain Management. Hawai'i Medical Journal. 2010; 69:70-71
10. Fredelika L, Putu N, Oktaviani W, Suniyadewi Nw, Tinggi S, Kesehatan I, Et Al. Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgr 5 Denpasar *Dysmenorrhea* Pain Management Behavior In Adolescents In

Smp Pgri 5 Denpasar. Bali Medika Jurnal [Internet]. 2020;7(1):105–15.
Available From: <https://doi.org/10.36376/Bmj.V7i1>

11. Guimarães I, Póvoa Am. Primary *Dysmenorrhea*: Assessment And Treatment. Vol. 42, Revista Brasileira De Ginecologia E Obstetricia. Georg Thieme Verlag; 2020. P. 501–7.
12. Hailemeskel S, Demissie A, Assefa N. Primary *Dysmenorrhea* Magnitude, Associated Risk Factors, And Its Effect On Academic Performance: Evidence From Female University Students In Ethiopia. *International Journal Of Women's Health*. 2016 Sep 19;8:489–96.
13. Jang IA, Kim MY, Lee SR, Jeong KA, Chung HW. Factors related to dysmenorrhea among Vietnamese and Vietnamese marriage immigrant women in South Korea. *Obstet Gynecol Sci*. 2013;56(4):242-248.
14. Shiferaw MT, Wubshet M, Tegabu D. Menstrual problems and associated factors among students of Bahir Dar University, Amhara National Regional State, Ethiopia: A cross-sectional survey. *PanAfrican Medical Journal*. 2014;17:246
15. Hu Z, Tang L, Chen L, Kaminga Ac, Xu H. Prevalence And Risk Factors Associated With Primary *Dysmenorrhea* Among Chinese Female University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Pediatric And Adolescent Gynecology*. 2020 Feb 1;33(1):15–22.
16. Lesmana Hs. 2018. *Kepelatihan J. Bahan Ajar Fisiologi Olahraga Sport Physiology*. Padang. Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
17. Guyton Ac, Hall Je. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Penerjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc, 2006.
18. Anisa Mv. 2015. *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. Lampung. Vol.4, No.2. Faculty Of Medicine, Lampung University.
19. Strauss JF, Barbieri RL. *Yen and Jaffe's reproductive endocrinology: physiology, pathophysiology, and clinical management*. Saunders Elsevier. 2009;6.
20. Hunter WE, Rolf BB. The psychosomatic aspect of dysmenorrhea; a sensory

conditioning process. *Am. J. Obst. & Gynec.* 1947;53:123-31.

21. Saxena T, Kumari R, Khurana S, Dan Rawat M. Effectiveness Of Dance Therapy On Primary *Dysmenorrhea* In Young Females. *Guru Drone Journal Of Pharmacy & Research.* 2014; 2(3):11-16.
22. World Health Organization. Physical Activity. [Diakses Tanggal 23 Januari 2017]. Tersedia Di [Http://Www.Who.Int/Topics/Physical_Activity/En/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
23. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2008;
24. Baecke J Et Al. A Short Questionnaire For The Measurement Of Habitual Physical Activity In Epidemiological Studies. *Am J Clin Nutr.* 1989;
25. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor.
26. Abbaspour M, Rostami M, Najjar Sh. The effects of exercise on primary dysmenorrhea. *J Res Health Sci.* 2006;6(1):26-31.
27. William L, Wilkins L. *Acsm's Guidelines For Exercise Testing And Prescription.* *Acsm's Publisher.* 2009;8
28. Ariesthi Kd, Fitri Hn, Paulus Ay. Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. Vol. 4. 2020.
29. Ilmu Kandungan Edisi Ketiga Pt Bina Pustaka Sar\Tono Pra\Tirohardjo Jakarta, 2007.
30. Maulina N. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe.
31. Wahyuni Gayatri Basri S, Vitayani S, Multazam A, Khidri Alwi M, Djafar N, Biokomia Fakultas Kedokteran Umi B. Pengaruh Intensitas Olah Raga Terhadap Kadar Hormon GnRH (Gonadotropin Releasing Hormon) Pada Siklus Haid Altet Di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Makassar.