

BAB 7 **KESIMPULAN dan SARAN**

7.1 Kesimpulan

Hatha yoga yang dilakukan secara teratur dapat mempengaruhi penurunan *dismenore*, karena gerakan-gerakan yoga bisa merelaksasikan otot-otot skelet yang mampu mengurangi nyeri saat haid. Oleh karena itu, yoga bisa dijadikan alternatif untuk mengurangi *dismenore*. Dalam pendahuluan telah dipaparkan bahwa nyeri sering dikeluhkan oleh wanita yang mengalami *dismenore*. Keadaan ini dapat berpengaruh pada kinerja wanita yang mengalami *dismenore*. Penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswi bermanfaat sebagai masukan bahwa dengan berlatih hatha yoga kinerja mereka dalam studi kemungkinan besar tidak terhambat.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Institusi

Menambahkan program hatha yoga sebagai mata kuliah dalam keperawatan yang bisa digunakan dalam mengurangi *dismenore*.

7.2.2 Bagi Komunitas/Rumah Sakit/Klinik

Menyusun program hatha yoga dalam upaya mengurangi *dismenore* dengan sasaran kelompok seperti remaja atau wanita usia subur.

7.2.3 Bagi Responden

Menyarankan untuk melanjutkan latihan hatha yoga dirumah secara berkesinambungan supaya *dismenore* bisa berkurang. Meskipun sudah berkurang, tetap dilakukan yoga agar *dismenore* tidak timbul kembali.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4, No. 1 Januari 2016: 37–49. Diunduh tanggal 25 Juli 2017, dari e-journal.unair.ac.id.
- Andira, D. (2013). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta : A Plus Books.
- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Asmadi. (2008). *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Baughman, D. (2000). *Keperawatan medikal bedah*. Jakarta : EGC.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Corwin, E. (2009). *Buku saku patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Council, B. (2003). *Manajemen stres*. Jakarta : EGC.
- Datta, Randall, Holmes, & Karunaharan. (2009). *Rujukan cepat obstetri & ginekologi*. Jakarta : EGC.
- Dawood, M. (2006). Primary dysmenorrhea : Advance in pathogenesis and management. Review of *American College of Obstetricians and Gynecologist*. www.utilis.net.
- Ehrental, D. (2006). *Menstrual Disorders*. Versa Press : USA.
- Ernawati, Hatiti, & Hadi. (2010). Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016, dari <http://jurnal.unimus.ac.id>.
- Ganong, W. (2002). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Goncalves, Barros, & Bahamonndes. (2017). The Practice of Hatha Yoga for the Treatment of Pain Associated with Endometriosis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. January 2017, 23(1): 45-52. Diunduh tanggal 25 Juli 2017, dari <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0343>.

- Hajir, R. (2010). *Easy yoga*. Jakarta : Bukune.
- Hawari, D.(2006). *Stres cemas dan depresi*. FK UI. Jakarta.
- Heffner, L. (2006). *At a glance sistem reproduksi*. Jakarta : Erlangga.
- Hendrik, H. (2006). *Problem haid, tinjauan syariat islam dan medis*. Solo : Tiga Serangkai.
- Hidayat. (2011). *Riset keperawatan & teknik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Indarti, J. (2004). *Panduan kesehatan wanita*. Jakarta : Puspa Swara.
- Judha, Sudarti, & Fauziah. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kurniawati& Yuli. (2011). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat 6 (2) 93-99*. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016, dari <http://journal.unnes.ac.id/indeks.php/kemas>.
- Leuenberger, A. (2006). Endorphins, exercise, and addiction : A review of exercise dependence. *The Premier Undergraduate Neuroscience Journal*. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016, dari <https://impulse.appstate.edu/>.
- Llewellyn, Jones, & Derek. (2001). *Dasar-dasar obstetri dan ginekologi*. Jakarta : Hipokrates.
- Mander, R. (2003). *Nyeri persalinan*. Jakarta : EGC.
- Manuaba. (2001). *Kapita selekta penatalaksanaan rutin obstetri ginekologi dan KB*. Jakarta : EGC.
- Manuaba. (2009). *Buku ajar ginekologi untuk mahasiswa kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Mochtar, R. (2011). *Sinopsis obstetri jilid 1 edisi 3*. Jakarta : EGC.
- Morgan & Carloe. (2009). *Obstetri & ginekologi : panduan praktik*. Jakarta : EGC.
- Nag, Dip, & Kodali. (2013). *Effect of Yoga on Primary Dysmenorrhea and Stress in Medical Students India*. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences (IOSR-JDMS) Vol 4, Issue 1 (Jan-Feb. 2013), PP 69-73*. Diunduh tanggal 13 Juli 2017, dari www.iosrjournals.org.
- Nugroho. (2010). *Catatan kuliah ginekologi & obstetri*. Yogyakarta : Muha Medika.

Nursalam. (2016). *Metode penelitian ilmu keperawatan edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.

Oktavia, N. (2016). 6 cara alami atasi nyeri haid. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016, dari <https://www.klikdokter.com/healthnewstopics/health-topics/>.

Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan edisi 4*. Jakarta : EGC.

Purwaningsih, A. (2016). *Terapi yoga lebih efektif terhadap intensitas dismenore dibandingkan dengan senam dismenore pada remaja putri pondok pesantren sirojuth tholibin brabo grobogan*. Manuscript. Diunduh tanggal 14 Juli 2017, dari <http://jurma.unimus.ac.id>.

Purwanti, S. (2013). Analisis perbedaan terapi dismenorhea dengan metode effleruage, kneading, dan yoga dalam mengatasi dismenorhea. *Jurnal Kebidanan Vol V, No.1 Juni 2013*. Diunduh tanggal 13 Juli 2017.

Rahman, T. (2015). *Analisis statistik penelitian kesehatan*. Bogor : IN MEDIA.

Riyanto, H. (2002). Nyeri haid pada remaja. *Majalah Gemari "Majalah Keluarga Mandiri Edisi 12"*. Diunduh tanggal 23 Agustus 201, dari <http://www.gemari.or.id>.

Riyanti. (2010). *Hatha yoga*. Diunduh tanggal 26 Juli 2017, dari <https://shidmayoga>.

Rohimawati, R. (2008). *Sehat dan bahagia dengan yoga*. Jakarta : Kawan Pustaka.

Safarzadeh, Zare, Yousefabadi, & Ghoreishinia. (2016). The relationship between Exercise and premenstrual syndrome. *Int J Med Res Health Sci. 2016, 5(9):183-189*. Diunduh tanggal 14 Juli 2017, dari www.ijmrhs.com.

Sadiman. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorhea. *Jurnal kesehatan, volume viii, nomor 1, april 2017, hlm 41-49*. Diunduh tanggal 25 juli 2017.

Setia, U. (2015). Pentingnya memilih pakaian yang tepat untuk yoga. Diunduh tanggal 26 Juli 2017, dari www.lifestyle.liputan6.com.

Sindhu, P. (2015). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung : Penerbit Qanita.

Simkin, Whalley, & Keppler. (2008). *Panduan lengkap kehamilan, melahirkan, dan bayi*. Jakarta: ARCAN.

Smeltzer & Bare. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta : EGC.

Sophia, Muda, & Jemadi. *Faktor – faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi SMK Negeri 10 Medan*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Medan : Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suliawati & Ismail. (2013). *Hubungan umur, paritas dan status gizi dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Diunduh tanggal 25 Juli 2017, dari simtakp.uui.ac.id.

Syntia, D. (2012). *Biologi reproduksi*. Yogyakarta : Penerbit Rihama.

Tambayong, J (2000). *Patofisiologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.

Tamsuri, A. (2006). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta : EGC.

Trans, Holly, Lashbrook, & Amsterdam. (2001). Effects of hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Department of Exercise Science, University of California at Davis Volume 4, Issue 4 Fall 2001 Pages 165–170*. Diunduh tanggal 25 Juli 2017, dari journals.sagepub.com.

Wardani, T. (2015). *Pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat stres pada wanita*. Naskah Publikasi. Diunduh tanggal 26 Juli 2017, dari opac.unisayogya.ac.id.

Wiadnyana. (2010). *The Power of Yoga - For Middle Age (Panduan Praktis Yoga untuk Usia 50)*. Penerbit : Grasindo.

Widya, S. (2015). *Panduan dasar yoga*. Jakarta : Kawan Pustaka.

Wirakusumah, Mose, & Handono. (2010). *Obstetri fisiologi ilmu kesehatan reproduksi edisi 2*. Jakarta : EGC.

Yulianti & Noor. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Jakarta : Balai Pustaka.

Yuliatun, Chandra, & Pertiwi. (2013). *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. I, No. 1, Mei 2013*. Diunduh tanggal 26 Juli 2017, dari www.jik.ub.ac.id.