

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri Olahraga Sidoarjo setelah dilakukan uji hipotesis, menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan derajat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri Olahraga dengan kekuatan hubungan cukup dan mempunyai arah hubungan yang berlawanan arah, yang artinya semakin tinggi stres maka derajat nyeri *dismenore* semakin rendah, begitupun sebaliknya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk dapat mengontrol atau memperbaiki coping individu masing-masing agar dapat mencegah timbulnya nyeri *dismenore*. atau juga dapat meluangkan waktu untuk menyenangkan diri sendiri atau yang biasa disebut rekreasi.

7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat meningkatkan manajemen pengelolaan stres pada para siswi salah satunya dengan cara mempertimbangkan kembali keefektifan durasi dalam latihan berolahraga.

7.2.3 Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan bagi mahasiswa keperawatan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan informasi dan referensi terkait tingkat stres dengan nyeri *dismenore*.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan perbandingan antara sekolah olahraga dan sekolah regular (non-olahraga).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Al-Dubai, S. A., Barua, A., & Ganasegeran, K. (2014). Concurrent Validity Of The Malay Version Of Perceived Stress Scale (Pss-10). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 15(1), 8-13. Diunduh dari <http://aseanjournalofpsychiatry.org/>. Diakses tanggal 20 Februari 2019.
- Alim, A. (2012). Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 8(2), 1-14. Diunduh dari <https://journal.uny.ac.id/>. Diakses tanggal 25 Juni 2019.
- Allina Health. (2016, September 15). *Dysmenorrhea*. Retrieved March 7, 2019, from Allina Health: <https://www.allinahealth.org/>
- Andrews, M., Angone, K. M., Cray, J. V., Lewis, J. A., & Johnson, P. H. (1999). *Nurse's handbook of alternative and complementary therapies*. Pennsylvania: Springhouse.
- Anna, A., Ekowati, & Wahjuni, S. E. (2008). Efek Teknik Masase Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Disminore Primer Mahasiswa PSIK FKUB Malang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 124-133. Diunduh dari <http://elib.ub.ac.id/>. Diakses tanggal 11 Maret 2019.
- Anugraheni, V. D., & Wahyuningsih, A. (2013). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi Stikes Rs. Baptis Kediri. *Peer-Reviewed Scientific e-Journal*, 6(1), 1-10. Diunduh dari <http://puslit2.petra.ac.id/>. Diakses tanggal 11 Maret 2019.
- Arulkumaran, S., Sivanesaratnam, V., Chatterjee, A., & Kumar, P. (2006). *Essentials of Gynecology*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publisher.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Astuti, A. D., Taufik, & Ifdil. (2017). Stres Akademik Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Jenis Kelamin. *Ikatan Konselor Indonesia (IKI)*, 190-195. Diunduh dari <https://www.gci.or.id/>. Diakses tanggal 11 Mei 2019.

- Badriah, D. L. (2009). *Fisiologi Olahraga Dan Perspektif Teoretis Dan Praktik*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Batubara, R. J. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29. Diunduh dari <https://saripediatri.org/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Petraglia, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *National Center for Biotechnology Information*, 6(1645), 1-7. <https://dx.doi.org/10.12688%2Ff1000research.11682.1>
- Cahyaningtias, P. L., & Wahyuliati, T. (2007). Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Dismenorea pada Wanita Belum Menikah. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 7(2), 120-126. Diunduh dari <http://journal.umy.ac.id/>. Diakses tanggal 30 Januari 2019.
- Candra, I. W., Harini, I. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Cleare, A. J., & Wessely, S. C. (1996). Chronic fatigue syndrome: a stress disorder? *Br J Hosp Med*, 55(9), 1-14. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Cooper, C., & Straw, A. (1995). *Stress Management Yang Sukses Dalam Sepekan*. Jakarta: Kesaint Blanc.
- Cunningham, F. G. (2008). *Williams Obstetrics*. New York: McGraw-Hill.
- Ertiana, D., Akhyar, M., & Budihastuti, U. R. (2016). Path Analysis of Factors which Correlated with Dysmenorrhea. *Indonesian Journal of Medicine*, 1(2), 136-145. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2016.01.02.08>
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 4)*, 3(1), 1-12. Diunduh dari <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/>. Diakses tanggal 21 Mei 2019.
- Gadzela, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 2, 2-8. Diunduh dari <https://www.questia.com/>. Diakses tanggal 19 Januari 2019.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, Edisi ke 2*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43-49. Diunduh dari <http://journal.ipb.ac.id/>. Diakses tanggal 21 Mei 2019.
- Hidayat, A. A. (2008). *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hudd, S. S., Durnlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., et al. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-227. Diunduh dari <https://www.scirp.org/>. Diakses tanggal 19 Januari 2019.
- Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI. (2017, April 25). *30 Menit Untuk Hidup Sehat*. Retrieved Februari 22, 2019, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://www.depkes.go.id/>
- Khoerunisya, D. A. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja [Skripsi]*. Semarang: Digilib Unnes. Diunduh dari <https://lib.unnes.ac.id/>. Diakses tanggal 6 Maret 2019.
- Kinantie, O. A., Hernawaty, T., & Hidayati, N. O. (2012). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012. *Students E-Journals*, 1(1), 1-14. Diunduh dari <http://jurnal.unpad.ac.id/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Kocalevent, D. R., Klapp, F. B., Hinz, A., & Brähler, E. (2011). Determinants of fatigue and stress. *BMC Research Notes*, 4(238), 1-5. Diunduh dari <https://bmcresearchnotes.biomedcentral.com/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Journal Majority*, 5(3), 79-84. Diunduh dari <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/>. Diakses tanggal 11 Maret 2019.
- Lu, W., Bian, Q., Wang, W., Wang, Z., Zhao, M., & Wu, X. (2017). Chinese version of the Perceived Stress Scale10: A psychometric study in Chinese University. *Plos One Journal*, 12(12), 1-8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189543>
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marmi, & Margiyati. (2013). *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Metheny, W. P., & Smith, R. P. (1986). The Relationship Among Exercise, Stress, and Primary Dysmenorrhea. *Journal of Behavioral Medicine*, 12(6), 569-586. Diunduh dari <https://europepmc.org/>. Diakses tanggal 1 Februari 2019.
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri & Ginekologi : Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mutohir, T. C. (2004). *Olahraga dan Pembangunan*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 89(5), 41-346. Diunduh dari <https://www.aafp.org/>. Diakses tanggal 7 Maret 2019.
- Padila. (2012). *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Parwata, I. Y. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2-13. Diunduh dari <https://ojs.ikipgribali.ac.id/>. Diakses tanggal 25 Juni 2019.
- PD IBI Jatim. (2015, Juli 30). *Manajemen Dismenorea*. Retrieved Desember 4, 2018, from Pengurus Daerah Ikatan Bidan Indonesia Jawa Timur: <http://ibijatim.or.id/>
- Pranadji, D. K., & Muharrifah, A. (2010). Interaksi Antara Remaja, Ayah, Dan Sekolah Serta Hubungannya Dengan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 3(1), 18-26. Diunduh dari <http://jurnal.ipb.ac.id/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun!: dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Proverawati, & Misaroh. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba, F. S., Sarumpaet, S. M., & Jemadi. (2013). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan

- Tahun 2013. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 2(5), 1-10. Diunduh dari <https://jurnal.usu.ac.id/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Ratnawati, A. A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Safitri, R., Rahman, N., & Hasanah. (2015). Hubungan Asupan Kalsium dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 2 Palu. *Healthy Tadulako Journal*, 1(1), 58-69. Diunduh dari <http://jurnal.untad.ac.id/>. Diakses tanggal 14 Mei 2019.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Edisi XI Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567-570. Diunduh dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id>. Diakses tanggal 31 Januari 2019.
- Sayu, J. A., Ibrahim, M. Y., & Budjang, G. (2013). Adaptasi Sosial Siswa Kelas X Pada Boarding School SMA Taruna Bumi Khatulistiwa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(9), 1-12. Diunduh dari <http://jurnal.untan.ac.id/>. Diunduh tanggal 2 Juli 2019.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Medical Journal Of Lampung University*, 4(1), 94-98. Diunduh dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/>. Diakses tanggal 5 Juli 2019.
- Silvanus, Mudayatiningsih, S., & Rahayu, H. W. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sman 7 Malang. *Nursing News*, 2(3), 588-600. Diunduh dari <https://publikasi.unitri.ac.id/>. Diakses tanggal 7 Maret 2019.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Slavin, R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik* (9th ed.). (M. Samosir, Trans.) Jakarta: PT Indeks.
- Stoppler, S. (2018, June 13). *Painful Periods Related to Stress*. Retrieved March 7, 2019, from MedicineNet: <https://www.medicinenet.com/>
- Sudiana, I. K. (2014). Cedera Olahraga Pada Pesenam Aerobik. *Jurnal Penjakora*, 1(1), 34-50. Diunduh dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/>. Diakses tanggal 1 Juli 2019.

- Sugiharto, & Darmanto, W. (2006). *Potensi Rimpang Temulawak Sebagai Antioksidan Dan Peningkatan Kadar Hb Mencit: Suatu Upaya Pemulihan Dampak Negatif Radikal Bebas 2- Metoksietanol (2-ME)*. Surabaya: Universitas Airlangga. Diunduh dari <http://repository.unair.ac.id/>. Diakses tanggal 25 Juli 2019.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, K. I., & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Surbakti. (2009). *Kenalilah Anak Remaja Anda*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-150. Diunduh dari <http://jurnal.konselingindonesia.com>. Diakses tanggal 2 Mei 2019.
- Tulus, A. (2015). *Pengaruh Aspek Kepribadian Terhadap Persepsi Stres Mahasiswa Fk Ukwms Semester II, IV, dan VI Angkatan 2012-2014 [Skripsi]*. Surabaya: WMCUS Repository. Diunduh dari <https://repository.wima.ac.id/>. Diakses tanggal 20 Februari 2019.
- Uliyah, M., Wildan, M., Surachmindari, & Hidayat, A. A. (2016). *Buku Ajar Ketrampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Victoria State Government. (2012, June). *Retroverted Uterus*. Retrieved March 7, 2019, from Better Health Channel: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>
- Wakefield, C. J., Shipherd, M. A., & Lee, A. M. (2017). Athlete Superstitions in Swimming: Beneficial or Detrimental? *Strategies*, 30(6), 10-14. <https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1369477>
- Wiknjosastro, H. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanti, I., & Marlina, R. (2018). Pengaruh Stres, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri. *Unsika Journal*, 3(2), 72-80. Diunduh dari <https://journal.unsika.ac.id/>. Diakses tanggal 2 Juli 2019.

- Yuniyanti, B., Masini, & Salim, H. H. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Dysmennorrhea Pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 24-30. Diunduh dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/>. Diakses tanggal 6 Januari 2019.
- Zakiah, N., Hidayati, F. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 18(22), 156-167. Diunduh dari <https://ejournal.undip.ac.id/>. Diakses tanggal 21 Mei 2019.