

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik responden seperti nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore pada pagi hari, nyeri haid sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari, nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari dan nyeri haid sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari. Adapun analisis univariat dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Pagi Hari (n=20).**

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore pada pagi hari	4,95	4-6	0,686	4,63
Nyeri haid sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari	3,50	3-5	0,607	3,22

Sumber: Hasil Uji Tes Normalitas

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan sebelum dilakukan senam dismenore pada pagi hari skala nyeri haid 4,95, sedangkan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari skala nyeri haid 3,50.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Sore Hari (n=20).**

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari	4,45	4-5	0,510	4,21
Nyeri haid sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari	2,75	2-3	0,444	2,54

Sumber: Hasil Uji Tes Normalitas

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari skala nyeri haid 4,45, sedangkan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari skala nyeri haid 2,75.

## B. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Adapun datanya dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Pagi Hari (n=20).**

Variabel	Mean Rank	Selisih	Sum Of Rank	Z	P value
Pretest	9,50	1,45	171.00 0.00	-3.804	0,000
Posttest	0,00				

Sumber: Hasil Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 4.3 yaitu nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari, dapat dilihat dari 20 responden didapatkan rata-rata perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah senam dismenore pagi hari (mean rank atau peringkat rata-rata) yaitu 9,50, lalu selisih pretest dan posttest dilakukan senam dismenore pagi hari yaitu 1,45. Selanjutnya jumlah perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah senam dismenore pagi hari (sum of rank atau jumlah dari peringkat) yaitu 171.00 dan nilai z (hasil uji wilcoxon) adalah -3,804 serta nilai signifikan *p value* 0,000, jika nilai signifikan  $\leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima yaitu terdapat efektifitas nyeri haid

sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari dan jika nilai signifikan  $\geq 0,05$  maka  $H_a$  ditolak yaitu tidak terdapat efektifitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari.

Hasil tabel 4.3 terlihat bahwa nilai  $Z$  didapatkan sebesar  $-3.804$  dengan  $p$  value  $0,000$  ( $\leq 0,05$ ) yang artinya terdapat efektifitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari.

**Tabel 4.4 Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Sore Hari (n=20).**

Variabel	Mean Rank	Selisih	Sum Of Rank	Z	P value
Pretest	18,00	1,7	630.00 0.00	-5.239	0,000
Posttest	0,00				

Sumber: Hasil Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 4.4 yaitu nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari, dapat dilihat dari 20 responden didapatkan rata-rata perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah senam dismenore sore hari (mean rank atau peringkat rata-rata) yaitu 18,00, lalu selisih pretest dan posttest dilakukan senam dismenore sore hari yaitu 1,7. Selanjutnya jumlah perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah senam dismenore sore hari (sum of rank atau jumlah dari peringkat) yaitu 630.00 dan nilai  $z$  (hasil uji wilcoxon) adalah  $-5,239$  serta nilai signifikan  $p$  value  $0,000$ , jika nilai signifikan  $\leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima yaitu terdapat efektifitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari dan jika nilai signifikan  $\geq 0,05$  maka  $H_a$  ditolak yaitu tidak terdapat efektifitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari.

Hasil tabel 4.4 terlihat bahwa nilai Z didapatkan sebesar -4.005 dengan *p value* 0,000 ( $\leq 0,05$ ) yang artinya terdapat efektifitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Bab ini menyajikan hasil pembahasan penelitian dengan judul “Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019”. Adapun pembahasan pada penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

#### **A. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019**

Penelitian ini dilakukan sebanyak 20 responden yang terbagi atas tiga kelompok. Kelompok pertama sebanyak 8 responden yang haid hari ke-2 dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 20, 21 dan 22 Juni 2019. Kelompok kedua sebanyak 5 responden yang haid hari ke-2 dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 23, 24 dan 25 Juni 2019. Kelompok terakhir sebanyak 7 responden yang haid hari ke-2 dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 26, 27 dan 28 Juni 2019.

Berdasarkan data penelitian, dari 20 responden sebelum dilakukan senam dismenore pada pagi hari, didapatkan pada hari pertama bahwa seluruh responden mengalami nyeri haid sedang yaitu 20 responden (100%) dengan skala nyeri 6 yakni 4 responden, skala nyeri 5 yakni 11 responden dan skala nyeri 4 yakni 5 responden. Hari kedua terjadi penurunan nyeri

haid sedang menjadi nyeri haid ringan yaitu nyeri haid sedang sebanyak 18 responden (90%) dengan skala nyeri 6 yakni 1 responden, skala nyeri 5 yakni 8 responden dan skala nyeri 4 yakni 9 responden, lalu nyeri haid ringan sebanyak 2 responden (10%) dengan skala nyeri 3. Hari terakhir penurunan nyeri haid ringan bertambah menjadi sebanyak 3 responden (15%) dengan skala nyeri 3, lalu nyeri haid sedang berkurang menjadi sebanyak 17 responden (85%) dengan skala nyeri 5 yakni 6 responden dan skala nyeri 4 yakni 11 responden.

Sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari didapatkan pada hari pertama bahwa nyeri haid sedang sebanyak 16 responden (80%) dengan skala nyeri 5 yakni 4 responden dan skala nyeri 4 yakni 12 responden, lalu nyeri haid ringan sebanyak 4 responden (20%) dengan skala nyeri 3. Hari kedua nyeri haid sedang berkurang menjadi sebanyak 11 responden (55%) dengan skala nyeri 5 yakni 1 responden dan skala nyeri 4 yakni 10 responden, lalu nyeri haid ringan bertambah menjadi 9 responden (45%) dengan skala nyeri 3. Hari terakhir nyeri haid sedang berkurang menjadi sebanyak 9 responden (45%) dengan skala nyeri 5 yakni 1 responden dan skala nyeri 4 yakni 8 responden, lalu nyeri haid ringan bertambah menjadi sebanyak 11 responden (55%) dengan skala nyeri 3.

Berdasarkan data penelitian, dari 20 responden sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari didapatkan pada hari pertama bahwa seluruh responden mengalami nyeri haid sedang yaitu 20 responden (100%) dengan skala nyeri 4 yakni 11 responden dan skala nyeri 5 yakni 9

responden. Hari kedua terjadi penurunan nyeri haid sedang menjadi nyeri haid ringan yaitu nyeri haid sedang sebanyak 15 responden (75%) dengan skala nyeri 4 yakni 13 responden dan skala nyeri 5 yakni 2 responden, lalu nyeri haid ringan sebanyak 5 responden (25%) dengan skala nyeri 3. Hari terakhir penurunan nyeri haid ringan semakin bertambah menjadi sebanyak 8 responden (40%) dengan skala nyeri 3, lalu nyeri haid sedang berkurang menjadi sebanyak 12 responden (60%) dengan skala nyeri 4.

Sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari didapatkan pada hari pertama bahwa nyeri haid sedang sebanyak 5 responden (25%) dengan skala nyeri 4 dan nyeri haid ringan sebanyak 15 responden (75%) dengan skala nyeri 3. Hari kedua nyeri haid sedang berkurang menjadi sebanyak 1 responden (5%) dengan skala nyeri 4 dan nyeri haid ringan bertambah menjadi sebanyak 19 responden (95%) dengan skala nyeri 3 yakni 15 responden dan skala nyeri 2 yakni 4 responden. Hari terakhir seluruh responden mengalami penurunan nyeri haid ringan yaitu 20 responden (100%) dengan skala nyeri 3 yakni 15 responden dan skala nyeri 2 yakni 5 responden.

Berdasarkan data penelitian diatas, responden yang mengalami penurunan nyeri haid pada hari terakhir sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari yaitu seluruh responden (100%) yang mengalami nyeri haid ringan, sedangkan responden yang mengalami penurunan nyeri haid pada hari terakhir sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari yaitu hanya 11 responden (55%) yang mengalami nyeri haid ringan. Berdasarkan data

penelitian sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari keempat haid yang dibandingkan dengan setelah dilakukan senam dismenore pada sore hari ketiga haid terdapat 14 responden yang mengalami peningkatan nyeri haid. Berdasarkan wawancara dan kuesioner pada sore hari siswi baru pulang sekolah dan aktifitas disekolah yang padat menyebabkan rasa nyeri haid. Hal ini sejalan dengan teori Dhyana (2018) nyeri haid paling sering dirasakan oleh perempuan pada hari pertama sampai hari ketiga dari siklus haid namun ada beberapa perempuan yang masih merasakan nyeri haid pada hari keempat hal ini dikarenakan aktifitas yang dikerjakan penderita, semakin padat aktifitas maka akan semakin deras darah haid yang keluar dan menyebabkan kontraksi uterus yang semakin bertambah sehingga mengakibatkan timbulnya nyeri tersebut.

Menurut Salbiah (2012) nyeri haid terasa lebih kuat jika tidak ada hal yang mengalihkan perhatian penderita dari rasa nyeri yang terjadi. Sementara itu aktifitas menggerakkan otot didaerah abdomen sehingga akan memperlancar peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas otot dan menurunkan kontraksi uterus serta merilekskan otot uterus yang tegang sehingga nyeri haid berkurang. Ditambah oleh Fazdria (2018) *exercises* yang efektif dalam menurunkan nyeri haid adalah senam dismenore untuk meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu serta relaksasi pernapasan, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan nyeri haid.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid didapatkan *p value* 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) artinya adanya efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid. Adapun seberapa besar perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu rata-rata penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari yakni 4,95 menjadi 3,50 dengan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pagi hari didapatkan nilai  $z$  -3,804, sedangkan rata-rata penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari yakni 4,45 menjadi 2,75 dengan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore sore hari didapatkan nilai  $z$  -5,239. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari, dengan demikian hasil penelitian sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari lebih efektif dilakukan pada sore hari, hal ini karena semakin banyak penurunan skala nyeri haid yang dirasakan seseorang sesudah dilakukan senam dismenore maka semakin efektif senam dismenore tersebut dilakukan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Fazdria (2018) menyatakan senam dismenore lebih dianjurkan dilakukan pada waktu sore hari karena kadar konsentrasi hormon endorphen paling tinggi ditemukan pada waktu sore hari. Dikuatkan oleh Marlinda (2013) hormon endorphen yang semakin

tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri haid yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot rahim. Diperjelas oleh Istiqomah (2016) peningkatan endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri haid sehingga senam dismenore efektif dalam mengurangi masalah nyeri haid saat haid.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rizky Amalia dan Hendro Djoko (2016) yang dilakukan 5-7 hari sebelum haid pada pagi hari yaitu adanya pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid pada mahasiswi tingkat I prodi kebidanan STIKes William Booth Surabaya dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Astri Wahyuningsih dan Sri Wahyuni (2018) yang dilakukan 3 hari sebelum haid pada sore hari yaitu adanya pengaruh senam dismenorhea terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pondok Pesantren Klaten dengan *p value* 0,000.

Senam dismenore merupakan teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon endorphen. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri haid (Istiqomah, 2016). Senam dismenore dapat meningkatkan aliran

darah lokal pada daerah pelvis dan meningkatkan kadar hormon endorfin yang dapat membantu menurunkan intensitas skala nyeri haid (Amalia, 2016).

Senam dismenore mempunyai manfaat peningkatan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi nyeri haid, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga timbulnya nyeri haid karena oksigen yang tidak tersampaikan sampai ke pembuluh darah paling ujung (Rahmawati, 2012). Seperti yang dijelaskan oleh Kuntaraf (2006) dalam Rahmawati (2012) bahwa senam dismenore mempunyai manfaat yang dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh sehingga terjadi peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh dan memperbesar kapasitas darah dalam membawa oksigen sehingga lebih banyak darah yang dapat mencapai keseluruh bagian tubuh.

Kejadian nyeri haid yang meningkat disebabkan karena tidak melakukan senam dismenore selama haid, hal ini dikarenakan oleh sirkulasi oksigen yang berkurang dan menyebabkan nyeri haid. Senam dismenore secara teratur dapat memperbaiki kesehatan dan menjaga siklus haid agar tetap teratur (Luthfia, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan Dyana Novia (2010) yang berjudul “Hubungan dismenore dengan senam dismenore pada remaja usia 16-18 tahun di SMA ST.Thomas 1 Medan”. Hasil analisis dengan menggunakan chi square variabel independent yaitu senam dismenore berhubungan

dengan kejadian dismenore. Hasil analisis ini menunjukkan kejadian dismenore menurun dengan adanya senam dismenore ( $p < 0,05$ ).

Seseorang yang rutin melakukan senam dismenore maka dia dapat menyimpan oksigen dua kali lipat per menit dari orang yang tidak pernah melakukan senam dismenore, sehingga oksigen tersampaikan pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi dan menyebabkan penurunan nyeri haid (Tjokronegoro, 2004 dalam Fajaryati, 2012). Senam dismenore terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali didalam darah. Sehingga semakin banyak melakukan senam dismenore maka semakin tinggi pula kadar endorfin, ketika seseorang melakukan senam dismenore maka endorfin keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Istiqomah, 2016).

Senam dismenore dinilai cukup dilakukan selama 30 menit dengan 3-5 hari dalam satu minggu (Istiqomah, 2016). Melakukan senam dismenore secara rutin dan teratur mengakibatkan intensitas nyeri haid semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah meningkat dan mengalirkan darah keseluruh tubuh termasuk ke organ reproduksi sehingga nyeri haid dapat berkurang (Fazdria, 2018).

Berdasarkan dari data penelitian, perubahan skala nyeri haid ringan sesudah dilakukan senam dismenore sore hari pada hari pertama 15 siswi (75%) menjadi seluruh responden 20 siswi (100%) yang mengalami nyeri

haid ringan sesudah dilakukan senam dismenore sore hari pada hari terakhir dengan rata-rata penurunan skala nyeri haid sebesar 2,75.

Hasil penelitian Fazdria (2018) menyatakan rata-rata tingkat nyeri haid mengalami penurunan sebesar 4,006. Penelitian di Indonesia rata-rata paling tinggi mengalami penurunan nyeri haid sebesar 3,733 dengan nilai  $p=0,000$  dan penelitian dari luar negeri paling banyak mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebesar 29,36 dengan nilai  $p=0,002$ .

#### **B. Analisis Perbandingan dengan Penelitian Lain**

Penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2017) adalah terletak pada jenis penelitian yaitu quasy eksperimen. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Tutik Sarifah dkk (2015) adalah terletak pada rancangan penelitian yaitu one group pretest-posttest dan analisis data yaitu uji wilcoxon.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2017) adalah terletak pada rancangan penelitian, sampel, lokasi dan waktu penelitian, alat pengumpulan data, lama waktu pelaksanaan senam dismenore, teknik pengambilan sampel dan analisis data. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Tutik Sarifah, Asti Nuraeni dan Mamat Supriyono (2015) adalah terletak pada jenis penelitian, lama waktu pelaksanaan senam dismenore, sampel, lokasi dan waktu penelitian, alat pengumpulan data serta teknik pengambilan sampel.

Pada penelitian yang dilakukan Nuraeni (2017) dengan judul “Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar” menggunakan metode rancangan penelitian *two group pretest and posttest* dengan mengelompokkan 2 kelompok, lokasi pada penelitian ini di SMK 1 Tapango dengan jumlah sampel 30 dimana kelompok kontrol 15 remaja putri tidak dilakukan senam dismenore dan kelompok perlakuan 15 remaja putri dilakukan senam dismenore, lama waktu pelaksanaan senam dismenore minimal selama 3 hari sebelum haid setiap pagi hari dengan waktu 25 menit, alat pengumpulan data menggunakan lembar skala nyeri, teknik pengambilan sampel total sampling dan analisis data uji man whitney. Hasil penelitian rata-rata penurunan nyeri haid pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan nyeri ringan 0 dan 8 dengan 8 responden (26,7%), nyeri sedang 5 dan 7 dengan 12 responden (40%) dan nyeri berat 10 dan 0 dengan 10 responden (33%), untuk yang melakukan senam dismenore rata-rata penurunan nyeri haid pretest 5,00 menjadi posttest 3,65. Hasil *p value*  $0,036 < 0,05$  yang berarti menunjukkan ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Tutik Sarifah, Asti Nuraeni dan Mamat Supriyono (2015) dengan judul “Efektivitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang” menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling, sampel pada penelitian

siswi SMAN 14 kelas X dan XI sebanyak 18 responden, waktu pelaksanaan dimulai 3 hari sebelum haid pada sore hari dengan waktu 20 menit dan alat pengumpulan data menggunakan pengukuran nyeri. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan senam dismenore, jumlah responden dengan penurunan nyeri haid meningkat, dan mengalami nyeri haid sedang yaitu 10 responden (50,0%), sedangkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (30,0%), dan responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 4 responden (20,0%). Hasil penelitian rata-rata pretest dan posttest penurunan nyeri haid 4,55 menjadi 3,05 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya ada perbedaan bermakna nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang.

Pada penelitian sekarang Clara Wulanda (2019) dengan judul “Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019”. Perbedaan penelitian sekarang, penelitian sekarang dilakukan pada pagi dan sore hari sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan pada pagi atau sore hari, penelitian sekarang dilakukan saat haid dimulai pada hari ke-2 haid sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan 3 hari sebelum haid, penelitian sekarang melakukan rancangan penelitian 1 kelompok sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan rancangan penelitian 2 kelompok, sampel penelitian ini siswi SMP kelas VIII sebanyak 20 responden sedangkan penelitian sebelumnya sampel siswi SMA sederajat dan

Perguruan tinggi sebanyak 18 dan 30 responden (15 responden yang melakukan senam dismenore), teknik sampel penelitian sekarang purposive sampling sedangkan penelitian sebelumnya teknik sampel total sampling dan probability simple random sampling. Alasan peneliti mengambil siswi SMP ini karena memerlukan perhatian khusus dikarenakan siswi SMP belum berpengalaman dalam masalah cara penanganan nyeri haid yang baik untuk tubuh sehingga ini menjadi alasan utama dalam sasaran penelitian ini serta penelitian ini bisa menambah pengetahuan bagi siswi. Waktu pelaksanaan penelitian sekarang dimulai haid hari ke-2 pada pagi dan sore selama 3 hari dengan waktu 30 menit sedangkan penelitian sebelumnya dimulai pada 3 hari sebelum haid pada pagi atau sore dengan waktu 20 dan 25 menit. Alat pengumpulan data pada penelitian sekarang menggunakan lembar observasi, kuesioner, dan SOP gerakan senam dismenore. Analisis data penelitian ini menggunakan uji wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian sekarang rata-rata nyeri haid pretest dan posttest senam dismenore pada pagi hari 4,95 menjadi 3,50 dengan selisih 1,45 sedangkan hasil penelitian sebelumnya rata-rata nyeri haid pretest dan posttest senam dismenore pada pagi hari 5,00 menjadi 3,65 dengan selisih 1,35. Hasil penelitian sekarang rata-rata nyeri haid pretest dan posttest senam dismenore pada sore hari 4,45 menjadi 2,75 dengan selisih 1,7 sedangkan hasil penelitian sebelumnya rata-rata nyeri haid pretest dan posttest senam dismenore pada sore hari 4,55 menjadi 3,05 dengan selisih

1,5. Hasil penelitian sekarang senam dismenore pagi dan sore hari *p value* 0,000 sedangkan penelitian sebelumnya pagi hari *p value* 0,036 dan sore hari *p value* 0,001. Perbedaan hasil penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sekarang lebih banyak penurunan nyeri haid daripada penelitian sebelumnya baik pagi maupun sore hari.

Adapun pada penelitian sekarang perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi dan sore hari diperoleh hasil pretest posttest pagi hari -3,804 sedangkan hasil pretest posttest sore hari -5,239, sehingga terlihat penurunan nyeri haid yang dirasakan remaja putri saat haid sesudah dilakukan senam dismenore paling banyak terdapat pada sore hari dengan selisih -1,435.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian mengenai “Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan senam dismenore pada pagi hari rata-rata nyeri haid 4,95.
2. Sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari rata-rata nyeri haid 3,50.
3. Sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari rata-rata nyeri haid 4,45.
4. Sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari rata-rata nyeri haid 2,75.
5. Hasil penelitian senam dismenore pada pagi dan sore hari didapatkan *p value* 0,000 ( $p \leq 0,05$ ).
6. Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari yaitu -3,804.
7. Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari yaitu -5,239.

8. Senam dismenore pada sore hari lebih efektif dilakukan daripada senam dismenore pada pagi hari dalam menurunkan nyeri haid saat haid.

## **B. Saran**

### 1. Aspek Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu informasi ilmiah dalam menurunkan nyeri haid saat haid dan bagi penelitian lain yang tertarik dengan penelitian ini dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dan menyusun hipotesis baru sebagai rancangan penelitian berikutnya.

### 2. Aspek Praktis

#### a. Bagi Remaja Putri

Remaja yang mengalami nyeri haid saat haid sebaiknya melakukan senam dismenore untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

#### b. Bagi SMPN 2 Bangkinang Kota

Diharapkan UKS dan OSIS dapat menghimbau dan menerapkan kepada siswi yang sedang haid untuk melakukan senam dismenore dalam menangani nyeri haid.

#### c. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi perempuan khususnya penatalaksanaan dismenore dengan senam dismenore sebagai terapi non farmakologi yang tidak berdampak negatif bagi tubuh.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan rancangan metode yang berbeda sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal. Jumlah sampel diperbanyak sehingga nampak perbedaan yang lebih signifikan.