

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan yoga balasana remaja yang mengalami nyeri dismenorea mayoritas kategori nyeri sedang sebanyak 15 orang dengan standar deviasi 1,42 nilai mean 5,15 dan berada direntang skor nyeri 2-8.
2. Sesudah diberikan yoga balasana remaja yang mengalami nyeri dismenorea mayoritas kategori nyeri ringan sebanyak 15 orang dengan standar deviasi 1,34 nilai mean 2,70 dan berada direntang skor nyeri 0-5.
3. Terdapat perbedaan nyeri dismenorea primer pada remaja sebelum dan sesudah diberikan yoga balasana dengan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,005$) yang berarti ada pengaruh yoga balasana terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang bisa digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan untuk mengetahui pengaruh yoga balasana terhadap penurunan dismenorea primer.

2. Bagi Keilmuan

Diharapkan dapat menjadi referensi untuk tatalaksana dalam peningkatan kesehatan reproduksi remaja khususnya dismenorea primer dengan pendekatan komplementer.

3. Bagi Mahasiswi

Diharapkan dapat menambah pengetahuan sehingga mampu menerapkan yoga balasana untuk mengurangi dismenorea primer secara mandiri.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta menggali faktor lainnya yang berhubungan dengan penelitian diantaranya gangguan siklus menstruasi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA