

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan semester II universitas jenderal achmad yani Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada kelompok perlakuan. Hasil analisis data diperoleh signifikan $0,000$ p value $0,05$. Dikarenakan nilai p value $(0,000) < (0,05)$ yang diartikan H_1 diterima sehingga ada pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan p value $(0,336) > 0,05$ yang diartikan bahwa H_1 ditolak.
2. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden yang mengalami dismenore sebelum dilakukan yoga adalah $4,14$, dengan skala nyeri minimum 2 dan skala nilai maksimum 6 pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata yaitu $3,93$ dengan skala nyeri minimum 2 dan skala nilai maksimum 6 .
3. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata intensitas nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan yoga pada kelompok perlakuan adalah $2,93$, dengan nilai skala nyeri minimum 1 dan nilai skala maksimum 5 . Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata yaitu $3,86$, dengan skala nyeri minimum 2 dan skala nyeri maksimum 6 .
4. Diketahui berdasarkan hasil analisis penelitian pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan unjaya dinyatakan ada pengaruh yoga yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenore dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai rata-rata dan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga pada kelompok perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswi kebidanan semester II universitas jenderal achmad yani Yogyakarta , maka ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yaitu :

1. Bagi Responden

Diharapkan hasil peneltian yang telah dilakukan, responden dapat melakukan yoga untuk menangani dismenore dan menghindari penggunaan Teknik farmakologi untuk penanganan dismenore.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenore).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan penegembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis pengobatan non farmakologis lainnya.