

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Jetis pada tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis pada kelompok intervensi sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenorea kategori sangat nyeri yaitu 10 remaja putri (71.4%). Setelah dilakukan yoga kelompok intervensi mengalami penurunan skala nyeri dismenorea yang signifikan dimana sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenorea kategori lebih nyeri yaitu 11 remaja putri (78.6%), terjadi penurunan signifikan skala nyeri ($p < 0.05$) sebelum dan setelah yoga terpaut 1.071 sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan yoga sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenorea kategori sangat nyeri yaitu 10 remaja putri (62.5%). Setelah dilakukan yoga kelompok kontrol sebagian besar remaja putri masih dalam kategori sangat nyeri yaitu 9 remaja putri (56.3%), tidak terjadi penurunan signifikan skala nyeri ($p > 0.05$) sebelum dan setelah intervensi dimana hanya terpaut 0.063.
2. Sebelum penerapan yoga, nyeri dismenorea pada kedua kelompok hampir mirip pada skala 4 ($p > 0.05$), namun setelah penerapan yoga, ada perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$) dimana kelompok intervensi mengalami nyeri yang lebih rendah dibanding kelompok kontrol dengan perbedaan skala 0.991. Terdapat pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis ($p = 0.000$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan memanfaatkan pengobatan non farmakologi dengan menggunakan terapi yoga ketika mengalami dismenore agar tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah.

2. SMP Negeri 2 Jetis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sekolah diharapkan berkolaborasi dengan petugas kesehatan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja sebagai upaya peningkatan pengetahuan remaja mengenai tatacara penanganan dismenorea yang tepat dan aman bagi remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis pengobatan non farmakologis.