

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 4 Pakem pada tanggal 15 November – 8 Desember 2022 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden penelitian memiliki rentang siklus haid 24 hingga 31 hari dan memiliki karakteristik yang sama yaitu mengalami dismenore.
2. Diketahui skala nyeri pre test reponden pada kelompok kontrol dan eksperimen berada pada skala nyeri sedang dan berat.
3. Diketahui nilai post test pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) tidak ada perubahan nilai skala nyeri setelah 4 minggu dan diketahui nilai post test pada kelompok eksperimen atau kelompok yang diberikan perlakuan adanya penurunan skala nyeri haid yang signifikan setelah diberikan perlakuan yoga secara rutin 2 kali dalam 1 minggu selama 30 menit. Diketahui skala nyeri dismenore subjek kelompok eksperimen menjadi 0 atau tidak merasakan nyeri nyeri.
4. Dilakukan Uji non parametrik wilcoxon pada penelitian ini dengan hasil $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima atau ada pengaruh yoga terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada remaja siswi SMPN 4 Pakem.

B. SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut;

1. Bagi Institusi SMPN 4 Pakem
Diharapkan untuk dapat memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan yoga pada siswi yang mengalami nyeri haid dan mencegah terjadinya nyeri haid yang dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan, menambah reverensi keilmuan untuk para pembaca.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengetahui berapa siklus yang diperlukan agar nyeri dapat berkurang atau tidak lagi dirasakan.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI
YOGYAKARTA