

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Intervensi yoga mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati secara signifikan, dari rata-rata 4,13 menjadi 1,19 ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, mayoritas peserta mengalami nyeri sangat hebat, tetapi setelah intervensi, 50% merasa sedikit lebih nyeri, 31,3% tidak mengalami nyeri, dan 18,8% merasa sedikit nyeri, tanpa ada yang merasa sangat nyeri atau nyeri sangat hebat.
2. Intervensi kontrol mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati secara signifikan, dari rata-rata 4,06 menjadi 2,81 ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, mayoritas peserta mengalami nyeri sangat hebat (31,3%) dan sangat nyeri (43,8%). Setelah intervensi, 68,8% merasa lebih nyeri dan 25% merasa sedikit lebih nyeri, tanpa ada yang merasa tidak nyeri atau sedikit nyeri. Namun, efek intervensi kontrol lebih rendah dibandingkan dengan intervensi yoga dalam mengurangi nyeri dismenore.
3. intervensi yoga lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang lebih tinggi (2,94) dibandingkan kelompok kontrol (1,25), dengan perbedaan rata-rata yang signifikan (1,69) dan nilai $p < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa yoga memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan intervensi kontrol.

B. Saran

1. Penelitian Selanjutnya

Eksplorasi kombinasi yoga dengan intervensi lain, seperti nutrisi dan pendidikan kesehatan, untuk melihat efek sinergis yang mungkin terjadi.

2. Bagi Responden

Para remaja putri disarankan untuk rutin melakukan yoga sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam mengelola nyeri dismenore.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memasukkan program yoga ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu siswa mengelola nyeri dismenore dan meningkatkan kesejahteraan mereka.