

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden mayoritas usia responden berada pada usia 14-17 tahun sebanyak 25 responden (75,8%), berdasarkan data riwayat dismenorea didapatkan hasil bahwa 27 responden (81,8%) pernah mengalami dismenorea.
2. Pengetahuan mengenai yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea mengalami peningkatan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *google sites*. Untuk variabel pengetahuan hasil pada *pretest* terbanyak adalah kategori cukup dengan jumlah 19 responden (57,6%) sedangkan pada *posttest* terbanyak adalah kategori baik dengan jumlah 25 responden (75,8%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan dengan media *google sites* terhadap pengetahuan yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman. Dengan hasil nilai uji *Wilcoxon* pada variabel pengetahuan yaitu *p-value* 0,001 atau $p < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Siswi SMA Islam 1 Sleman
Diharapkan bagi siswi belajar lebih dalam lagi mengenai yoga untuk dismenorea sehingga siswi dapat menerapkan ilmu yang didapatkan ketika mengalami dismenorea.
2. Bagi Kepala Sekolah SMA Islam 1 Sleman
Diharapkan Kepala sekolah SMA Islam 1 Sleman dapat berkoordinasi dengan guru-guru terkait untuk membuat program kesehatan reproduksi terutama pada yoga untuk mengatasi dismenorea.
3. Bagi Puskesmas Gamping II
Diharapkan dapat berkoordinasi dengan pihak sekolah terdekat untuk program kesehatan reproduksi terutama pada penatalaksanaan yoga untuk dismenorea.