

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “ Pengaruh Yoga terhadap Nyeri *Dismenore Primer* pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA” dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan (S-1) UNJAYA pada kelompok kontrol dan intervensi saat *pre-test* menunjukkan hasil bahwa mayoritas tingkatan nyeri dikedua kelompok berada pada kategori nyeri sedang yaitu pada kelompok kontrol 55% dan kelompok intervensi 50%
2. Tingkat nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan (S-1) UNJAYA setelah *post-test* mendapatkan hasil penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan yaitu 9 responden (45%) pada kelompok kontrol mengalami nyeri ringan, dan 9 responden (45%) pada kelompok intervensi mengalami nyeri ringan
3. Terdapat pengaruh signifikan dari intervensi yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi kebidanan (S-1) UNJAYA dengan nilai p value = 0,010 ($p < 0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang berjudul “ Pengaruh Yoga terhadap Nyeri *Dismenore Primer* pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA”, maka beberapa saran yang dapat diberikan antara lain :

1. Bagi Mahasiswi Prodi Kebidanan UNJAYA
Disarankan untuk melakukan latihan yoga secara rutin sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi, dan menghindari

memakai teknik *farmakologi* sebagai penatalaksanaan untuk nyeri *dismenore primer*

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Temuan ini diharapkan bisa menjadi kontribusi dalam pengembangan literatur ilmiah, serta berfungsi sebagai referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya yang membahas penggunaan yoga sebagai metode untuk mengurangi nyeri *dismenore*

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* seperti membandingkan pengaruh terapi yoga dengan jenis pengobatan/metode *non-farmakologis* lainnya serta mengontrol faktor risiko yang memengaruhi tingkat nyeri *dismenore* sehingga hasil penelitian akan lebih akurat dan mampu menggambarkan pengaruh intervensi secara lebih objektif.