

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul Pengaruh yoga terhadap *disminorrhea* pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 16 tahun dengan persentase 69,7%, sebanyak 13 responden (39,4%) mengalami menarche pada usia 11 – 12 tahun, dan lama haid sebagian besar responden yaitu 4 – 7 hari sebanyak 20 responden (60,6%) serta responden mengalami *disminorrhea* pada hari ke 2 yaitu 15 responden (45,5%).
2. Skala *disminorrhea* sebelum dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (4-6) sebanyak 25 responden dengan persentase 75,8%.
3. Skala *disminorrhea* sesudah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 27 responden dengan persentase 81,8%.
4. Hasil analisis nilai *p-value* (0,000) < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap nyeri *disminorrhea*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap *disminorrhea* pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh tahun 2023, maka ada beberapa saran yang penulis sampaikan yaitu:

1. Bagi responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden menggunakan yoga untuk mengobati nyeri *disminorrhea* dan mengurangi penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan *disminorrhea*.

2. Bagi institusi pendidikan kebidanan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan, untuk referensi penelitian selanjutnya mengenai yoga fungsinya dalam mengurangi *disminorrhea* saat menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama diharapkan dapat melakukan intervensi yoga dalam menurunkan *disminorrhea* untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA