BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Nyeri disminorhea merupakan nyeri yang timbul pada saat masa mentruasi yang diakibatkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang berlebihan dan adanya kontraksi otot rahim. Salah satu cara pengangannannya dengan melakukan berbagai gerakan yoga, dimana dengan aktivitas yoga akan merangasang otak dan sumsum tulang belakang utnuk mengeluarkan hormon endorfin yang memiliki efek menenangkan dan mengurangi rasa nyeri. Sepuluh jurnal yang digunakan membuktikan bahwa yoga dapat menurunkan tingat nyeri yang dialami selama masa menstruasi. Terjadinya mentruasi disebabkan karena adanya kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah yang disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin. Penanganan nyeri disminorhea dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis. Yoga merupakan salah satu cara non-farmakologis yang dapat diterapkan dan tidak memiliki efek negatif. Yoga dapat memberikan efek relaksasi dan melepaskan hormon endorphin yang akan maningkatkan vasodilatasi pembuluh darah pada seluruh tubuh dan uterus, selain itu juga dapat meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Dalam penggunaanya sebagai alternatif penanganan nyeri disminorhea posisi yoga tidak boleh mengganggu arah sirkulasi darah, tidak membutuhkan banyak tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormon. Posisi gerakan yoga harus dapat

meringankan nyeri, stres, kecemasan yang ditimbulkan oleh nyeri menstruasi. Berdasarkan uraian literatur jurnal yang didapat, ada beberapa teknik atau gerakan yoga yang dianjurkan dan dapat digunakan dalam penanganan nyeri disminorhea seperti Paschimottanasana, Adho Mukha Padmasana, Surya Namaskara, Yoga Nidra, Bhujangasana, Marjariasana, Matsyasana, Yoga Hatha, Dhanurasana, Apanasana, Shavasana, Janu Sirsasana.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan agar memberitahu kepada klien untuk menjadikan yoga sebagai alternatif pengobatan nyeri dismenore. Selain itu, yoga juga sangat mudah dilakukan dimanapun salah satunya dimasa pendemi Covid-19 sehingga klien tidak perlu keluar rumah untuk membeli obat-obatan atau memeriksakan diri ke fasilitas dalam kondisi lemah.
2. Bagi masyarakat khususnya remaja putri agar menjadikan yoga alternatif untuk menurunkan nyeri disminore. Karena selain menurunkan nyeri dismenore yoga juga mempunyai manfaat lainnya salah satunya dapat meningkatkan imunitas tubuh dimasa pendemi Covid-19.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lajut dengan variabel yang berbeda. Dan menjadikan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai referensi terhadap penelitiannya.