

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Yoga Pada Remaja Putri Di SMA YKPP Pendopo” dapat disimpulkan yaitu :

1. Tingkat nyeri haid primer sebelum diberikan yoga dapat dilihat dari hasil intensitas siswi yang mengalami nyeri ringan adalah 9 siswi (42,9%) dan yang mengalami nyeri sedang adalah 12 siswi (57,1%).
2. Tingkat nyeri haid primer sesudah diberikan yoga dapat dilihat dari hasil pengukuran tingkat nyeri. Terdapat 20 siswi (95,2%) yang mengalami penurunan nyeri ringan dan yang mengalami nyeri sedang didapatkan 1 siswi (4,8%).
3. Ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo. Pada saat sebelum diberikan yoga rata-rata tingkat nyeri responden sebesar 11,00, setelah diberikan yoga kepada responden berkurang menjadi 0,00. Uji wilcoxon yang sudah dilakukan di dapatkan dengan nilai Z sebesar -4,199 dan nilai p-value sebesar 0,000 maka p-value  $< \alpha$  (0,05).

## **B. Saran**

### 1. Bagi institusi tempat penelitian

Penelitian yang sudah dilakukan bisa dijadikan informasi baru tentang penanganan nyeri haid primer dengan yoga dan dapat diterapkan.

### 2. Siswa

Siswa bisa menggunakan terapi secara non farmakologi dengan tehnik yoga untuk mengurangi nyeri haid primer supaya tidak ketergantungan dengan obat-obatan farmakologi

### 3. Institusi pendidikan

Penelitian yang sudah dilakukan bisa dijadikan menjadi bahan kepustakaan sehingga bisa digunakan menjadi refrensi untuk penelitian selanjutnya tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid primer.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dalam peneliti selanjutnya bisa mengembangkan metode pemberian yoga menggunakan gerakan berbeda dari gerakan yang sudah dilakukan oleh peneliti. Dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat menerapkan yoga yang dilakukan secara berulang-ulang supaya untuk mengetahui dan dapat membandingkan antara gerakan yang sudah diteliti dalam penanganan nyeri haid primer yang sudah dilakukan.