

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari rumusan masalah, hipotesis dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dari penelitian ini yang berjudul “efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri dusun Jatijajar Desa Jatijajar”. Berdasarkan pada data yang telah dikumpulkan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil distribusi *mean* penurunan nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga yaitu sebesar 4,04
2. Hasil distribusi *mean* penurunan nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga yaitu sebesar 2,70
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *paired t test* dengan nilai $p = 0,000$. Karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea di dusun Jatijajar Desa Jatijajar Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian akan terus meningkatkan *evidence based* dalam kebidanan untuk penurunan nyeri dismenorea dengan yoga.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini di harapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi tenaga kesehatan bahwa ada hasil “*evidence based*” tentang intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk peurunan nyeri dismenorea melalui yoga Dengan demikian, menjadi pedoman bagi perawatan profesional

3. Bagi Pasien

Diharapkan memberikan pengetahuan khususnya bagi para remaja bahwa penanganan nyeri dismenorea tidak hanya dengan obat saja.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tambahan untuk memperluas pengetahuan dan wawasan mahasiswa kebidanan dan akan menjadi salah satu intervensi kebidanan yang efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea .