

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan yoga pada kelompok intervensi sebagian besar yang mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (75,0%) dan kelompok kontrol sebagian mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,5%).
2. Hasil pengukuran intensitas nyeri sesudah dilakukan yoga pada kelompok intervensi didapatkan adanya penurunan, hampir semua responden mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (83,3%), 1 responden tidak nyeri (6,5%) dan pada kelompok kontrol tidak ada penurunan skala nyeri sebagian besar nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,5%), tetapi terjadi penurunan pada 1 responden yang semula mengalami nyeri ringan menjadi tidak nyeri.
3. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value  $0,001 < 0,05$  pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa 0,001 lebih kecil dari 0,05 yaitu  $H_a$  diterima. Dan pada kelompok kontrol diperoleh nilai -value  $0,317 > 0,05$  Hal ini menunjukkan bahwa 0,317 lebih besar dari 0,05 yaitu  $H_0$  di tolak. kesimpulannya terdapat pengaruh pembeian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada kelompok intervensi dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

#### **B. Saran**

#### 1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan tentang pencegahan serta penatalaksanaan dismenorea, yaitu berupa penatalaksanaan non farmakologis melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

#### 2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden dapat menggunakan yoga untuk menangani dismenorea dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan dismenorea.

#### 3. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenorea).

#### 4. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan Gerakan-gerakan yoga yang lain.