

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri *Disminorea* Di SMP Negeri 1 Ungaran Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik berdasarkan pengertian yoga sebanyak 44 (57,1%).
2. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik berdasarkan tujuan yoga sebanyak 42 (54,5%)
3. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik berdasarkan manfaat yoga sebanyak 33 (42,9%)
4. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang berdasarkan indikasi dan kontraindikasi sebanyak 30 (39,0%)
5. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik berdasarkan tahapan yoga sebanyak 33 (42,9%)
6. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup berdasarkan gerakan yoga sebanyak 26 (33,8%) .
7. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 37 (48,1%) .

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi *dismenorea*.

### 2. Bagi Kebidanan

Kebidanan diharapkan mampu melakukan perannya memberikan edukasi dan pelaksanaan yoga dengan mendatangkan instruktur yoga terkait tentang penanganan nyeri *disminorea* dengan yoga kepada remaja, agar remaja dapat mengetahui informasi tentang penanganan nyeri *disminorea* dengan yoga

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya mengkaji variabel-variabel lainnya seperti dukungan ibu atau pengalaman yang berkaitan dengan penanganan nyeri *disminorea* dengan yoga.