

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh tingkat pengetahuan yoga terhadap penanganan nyeri haid (nyeri haid) pada remaja putri di wilayah Puskesmas Bringin yang berlokasi di Posyandu Remaja Desa Rembes dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat pengetahuan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja putri di wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang tahun 2024 dengan kategori pengetahuan cukup.
2. Gambaran tingkat pengetahuan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja putri di wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang tahun 2024 dengan kategori pengetahuan baik.
3. Adanya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024 dengan peningkatan kategori pengetahuan dari kategori cukup menjadi pengetahuan dengan kategori baik dan dibuktikan dengan hasil analisis Uji Wilcoxon nilai $p (0.000) < \text{nilai } \alpha (0.05)$.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Melalui penyuluhan dan demonstrasi, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan tentang pencegahan dan pengobatan nyeri haida/nyeri haid, termasuk pengobatan non farmakologis.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dapat menggunakan yoga sebagai cara untuk menangani nyeri haida mereka dan menghindari penggunaan obat farmakologi.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan untuk penelitian terkait yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi (nyeri haid).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan mengembangkan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan metode pengobatan non-farmakologis lainnya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa.

