BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan mengenai perbedaan keterampilan senam yoga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada siswi di SMP 06 Longkali, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran keterampilan senam yoga sebelum diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid di SMP 06 Longkali didapatkan nilai *Mean* sebesar 11,62.
2. Gambaran keterampilan senam yoga sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid di SMP 06 Longkali didapatkan nilai *Mean* sebesar 21,62.
3. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *ρ value* (0,000) < α (0,05) menunjukkan bahwa Ha diterima artinya terdapat perbedaan keterampilan senam yoga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada siswi di SMP 06 Longkali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan hasil analisis, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimen murni yang melibatkan kelompok kontrol serta ukuran sampel yang lebih luas. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan evaluasi secara berkala dalam jangka panjang guna menilai ketahanan memori motorik keterampilan yoga dan mengukur secara langsung dampaknya terhadap efektivitas penurunan skala nyeri haid.

2. Bagi SMP 06 Longkali

   Pihak sekolah disarankan untuk dapat mengintegrasikan kegiatan senam yoga sebagai salah satu program pembiasaan hidup sehat atau kegiatan ekstrakurikuler rutin, khususnya di bawah binaan tim Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Pihak sekolah juga diharapkan dapat memfasilitasi sarana berupa matras yoga yang memadai serta menjalin kemitraan dengan tenaga kesehatan setempat, sehingga para siswi memiliki ruang dan dukungan yang berkelanjutan untuk mempraktikkan gerakan relaksasi ini saat mengalami nyeri haid di lingkungan sekolah.

3. Bagi Bidan

   Hasil penelitian ini hendaknya menjadi pendorong bagi profesi bidan untuk mengoptimalkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja melalui pendekatan komplementer non-farmakologis. Bidan disarankan untuk aktif menyelenggarakan program promosi kesehatan berbasis sekolah dengan memberikan pelatihan praktis senam yoga secara berkala, sehingga

remaja putri memiliki keterampilan mandiri dalam mengelola keluhan dismenorea tanpa harus bergantung pada penggunaan obat-obatan analgetik.

4. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah pustaka, bahan ajar, serta referensi ilmiah, khususnya pada mata kuliah Kebidanan Komplementer dan Kesehatan Reproduksi Remaja. Universitas juga disarankan untuk mendorong civitas akademika dalam menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan senam yoga secara berkesinambungan di sekolah-sekolah, sebagai wujud nyata implementasi hasil riset kebidanan di lapangan..

5. Bagi Responden

   Remaja putri disarankan untuk terus melatih dan mempertahankan keterampilan senam yoga yang telah dikuasai selama pelatihan, serta mempraktikkannya secara mandiri maupun bersama teman sebaya saat menjelang atau selama masa menstruasi. Dengan menjadikan senam yoga sebagai gaya hidup sehat harian, remaja putri diharapkan mampu memanajemen rasa nyeri haid secara aman, menjaga kebugaran tubuh, serta tetap produktif dalam mengikuti seluruh aktivitas pembelajaran di sekolah.