

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum pemberian latihan yoga pada remaja putri SMAN 8 Banjarmasin mayoritas berada dikategori nyeri sedang yaitu 10 siswi (55,6%).
2. Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) setelah diberikan latihan yoga pada remaja putri SMAN 8 Banjarmasin mayoritas berada dikategori nyeri ringan yaitu 15 siswi (83,3%).
3. Adanya pengaruh latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin dengan hasil nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi STIKES Suaka Insan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh institusi kepada remaja putri yang sering mengalami *dismenorea* dengan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) ringan, sedang, dan bahkan berat terkait intervensi latihan yoga yang dapat dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

2. Bagi SMAN 8 Banjarmasin

Diharapkan UKS memiliki program yang diselenggarakan oleh anggota PMR (Palang Merah Remaja) untuk memberikan edukasi tentang *dismenorea* dan cara mengatasi dengan melakukan latihan yoga bersama sehingga dapat menangani masalah kesehatan remaja terkhususnya *dismenorea* yang banyak dialami oleh siswi SMAN 8 Banjarmasin.

3. Bagi Remaja Putri (siswi)

Diharapkan para remaja putri dapat tetap melakukan latihan yoga sesuai gerakan dan jadwal latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu yang telah diajarkan oleh instruktur maupun peneliti untuk masalah nyeri haid (*dismenorea*) sehingga menjadi lebih produktif, dan selalu bersemangat untuk menjalani aktivitasnya sehari-hari.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi atau data dasar untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti pengaruh pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*), dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian evaluasi terkait teknik yoga yang lebih efektif lagi untuk nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri.