

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi yoga dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMA Plus PGRI Cibinong dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi yoga pada responden I, responden II, responden III, dan responden IV adalah nyeri sedang.
2. Nyeri *dismenorea* setelah dilakukan terapi yoga pada responden I adalah nyeri ringan, pada responden II adalah nyeri ringan, pada responden III adalah nyeri sedang, dan pada responden IV adalah nyeri ringan.
3. Setelah dilakukan terapi yoga terdapat perbedaan skala nyeri *dismenorea* pada keempat responden. Pada responden I, responden II, responden III, dan responden IV mengalami penurunan nyeri *dismenorea*.

B. Saran

1. Bagi Responden

Terapi yoga dapat dijadikan salah satu olahraga untuk mengurangi stress, menjaga kesehatan tubuh, mengurangi nyeri *dismenorea* dan dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi Program Studi Keperawatan Bogor dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya untuk keperawatan komunitas dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi SMA Plus PGRI Cibinong

Terapi yoga dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk disosialisasikan kepada siswa dalam rangka mengurangi atau mencegah terjadinya nyeri *dismenorea* agar tidak mengganggu jalannya kegiatan belajar mengajar.

4. Bagi Profesi Keperawatan dan Peneliti Selanjutnya

Terapi yoga dapat dijadikan sebagai *alternative* olahraga untuk remaja dalam mengatasi dan mencegah nyeri *dismenorea*, bagi profesi keperawatan agar dapat mengajarkan gerakan terapi yoga kepada kelompok remaja. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang sehingga hasil penelitian akan menjadi lebih akurat. Untuk peneliti selanjutnya, terapi yoga dalam mengurangi nyeri *dismenorea* ini tidak memiliki hubungan antara frekuensi dilakukan terapi yoga dengan penurunan skala nyeri bagi individu tersebut dikarenakan nyeri bersifat subjektif dan memiliki faktor yang berbeda pada setiap individu.

