

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “ Pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Padang kepada 30 orang sampel, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Di dapatkan rerata nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri SMP Negeri 13 Kota Padang sebelum di lakukan senam yoga 4,20 dengan standar deviasi 1,270 sedangkan sesudah di lakukan senam yoga di dapatkan rerata nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri SMP Negeri 13 Kota Padang 1,70 dengan standar deviasi 0,750 dengan selisih 2,5.
2. Ada pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri SMP Negeri 13 Kota Padang dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan dalam ilmu dan pengetahuan khususnya dalam penurunan intensitas nyeri haid dan sebagai sarana belajar untuk kedepannya.

2. Bagi peneliti lain

Hasil peneliti ini dapat di gunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*Dismenorea*).

3. Bagi Responden Penelitian

Harapan peneliti ini dapat menambah informasi bagi responden tentang cara mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) secara nonfarmakologi dan responden dapat Menggunakan senam yoga sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada menstruasi mendatang agar tidak bergantung pada obat analgetik setiap menstruasi.

4. Bagi Universitas Alifah Padang

Diharapkan Mahasiswa Universitas Alifah Padang dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam penanganan nyeri haid untuk diri sendiri maupun orang lain.

