

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas XI SMK Rahani Husada Klaten” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini rata-rata usia responden adalah $16,83 \pm 0,781$, rata-rata usia menarche $12,58 \pm 1,152$, rata-rata siklus haid $30,03 \pm 3,000$, rata-rata lama haid $6,20 \pm 1,091$.
2. Rerata nyeri haid sebelum diberikan perlakuan $4,65 \pm 1,562$ dan rerata setelah diberikan senam yoga adalah $2,65 \pm 1,545$, sehingga terjadi penurunan nyeri sebesar 2 tingkatan.
3. Hasil analisis pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMK Rahani Husada Klaten menunjukkan hasil *p value* 0,000; $\alpha=0,05$, sehingga terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami nyeri saat haid sebaiknya sering melakukan olahraga terutama senam yoga dengan frekuensi 3 kali seminggu sebagai upaya menurunkan derajat nyeri haid.

2. Bagi Sekolah

Dengan tidak adanya program UKS khususnya untuk penanganan nyeri haid, sekolah sebaiknya dapat menjadikan senam yoga sebagai salah satu program rutin yoga bersama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini hingga lebih baik lagi dengan mengkombinasikan memakai musik agar lebih rileks.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai petugas kesehatan seharusnya ikut terjun ke lingkungan sekolah untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dan penatalaksanaan nyeri tanpa mengkonsumsi obat.

