

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Perbedaan Derajat Dismenore Pada Wanita yang mengikuti Yoga dan Wanita yang tidak mengikuti yoga di Kabupaten Klaten maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil identifikasi pada kelompok wanita yang mengikuti yoga menunjukkan bahwa rata-rata derajat dismenore yang dialami adalah 2.38 atau setara dengan kategori derajat dismenore skala ringan.
2. Hasil identifikasi pada kelompok wanita yang tidak mengikuti yoga atau sama dengan kelompok yang tidak terpapar yoga rata-rata derajat dismenore adalah 3.81, setara dengan kategori derajat dismenore skala sedang.
3. Hasil identifikasi pada kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan rata-rata, dimana rerata pada kelompok terpapar yoga adalah 2.38, sedangkan rerata pada kelompok tidak terpapar yoga adalah 3.81, selisih beda rata-rata tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang mengikuti Yoga dan Wanita yang tidak mengikuti Yoga di Kabupaten Klaten didapatkan nilai  $p$  value=0,004, dengan demikian  $p$  value  $< \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan derajat dismenore pada wanita yang mengikuti yoga dan wanita yang tidak mengikuti yoga di Kabupaten Klaten.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu :

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan instruktur yoga dan dosen pendidik dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadikan penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam penanganan nyeri seperti dismenore atau masalah kesehatan lain untuk masa yang akan datang.

2. Bagi para wanita yang mengalami nyeri saat haid

Meningkatkan informasi kepada masyarakat khususnya para wanita agar dapat menggunakan yoga untuk menangani nyeri dismenore dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan nyeri dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi bahan acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan dismenore seperti pengaruh kombinasi yoga & aroma teh/ aroma terapi terhadap tingkat nyeri dismenore.