

BAB V

PENUTUP

Bab ini akan menguraikan kesimpulan hasil dan saran pada penelitian. Dari hasil penelitian dan pembahasan yang ada pada bab sebelumnya maka dapat dijelaskan kembali secara singkat pada kesimpulan. Selain itu, juga akan diuraikan saran-saran yang berkaitan dengan penelitian.

5.1 Kesimpulan Penelitian

5.1.1 Seluruh siswi mengalami skala nyeri. Sampel sebanyak 30 siswi, dengan jumlah 12 responden (40%) mengalami nyeri haid dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri), 11 responden (36,7%) dengan skala 1 (sedikit nyeri), 5 responden (16,7%) dengan skala 3 (lebih nyeri) dan 2 responden (6,7%) dengan skala 4 (sangat nyeri).

5.1.2 Kondisi responden sesudah melakukan senam yoga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang sangat terlihat yaitu 28 responden (93,3%) mengalami perubahan kondisi ke skala 0 (tidak nyeri) dan 2 responden (6,7%) lainnya masih mengalami sedikit nyeri.

5.1.3 Hasil uji statistik nilai Asymp Sig. (2-tailed) $0,000 < (0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya senam yoga efektif menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring.

1.2 Saran Penelitian

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Siswi XI MIPA di SMA Negeri 1 Cluring dapat berperan aktif dalam membantu mengurangi masalah nyeri haid pada sesama perempuan dengan

mengikuti senam yoga secara rutin untuk mengurangi dan mengatasi nyeri menstruasi.

5.2.2 Bagi Peneliti

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian tentang efektivitas senam yoga dalam mengatasi nyeri haid.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan teori ilmu kebidanan dan dapat dijadikan bahan masukan dalam melakukan penelitian tentang pelayanan kebidanan khususnya mengenai efektivitas senam yoga dalam menurunkan intensitas nyeri haid.