

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang mampu disimpulkan sebagaimana berikut:

1. Tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberi intervensi yoga *child pose* sebagian besar adalah nyeri ringan.
2. Tingkat nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberi intervensi yoga *child pose* sebagian besar adalah nyeri ringan.
3. Ada pengaruhnya yoga *child pose* dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) dengan hasil analisis nilai p (0,000).

5.2 Saran

Mengacu pada hasil penelitian terkait Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang, maka didapati beberapa saran yang mampu penulis sampaikan yakni:

1. Bagi Responden

Mengacu pada hasil penelitian yang sudah dilangsungkan, responden mampu mempergunakan yoga *child pose* sebagai cara penanganan nyeri haid (*dismenore*) dan bisa menghindari penggunaan farmakologi sebagai penanganan nyeri haid (*dismenore*).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini mampu dipergunakan sebagaimana bahan kepustaan, alhasil mampu dipergunakan sebagaimana bahan media acuan ataupun referensi guna penelitian berikutnya terakit yoga *child pose* saat mengatasi nyeri haid (*dismenore*) secara non farmakologis dan juga bisa sebagai bahan edukasi tambahan dalam pembelajaran mengenai kesehatan reproduksi pada remaja putri.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Dengan harapan Tenaga kesehatan bisa lebih memberi informasi kesehatan terutama dalam pencegahan maupun penatalaksanaan kesehatan reproduksi terutama pada *dismenore*. Dengan memberikan penatalaksanaan non farmakologis melalui kegiatan-kegiatan seperti penyuluhan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan harapan periset berikutnya mampu melaksanakan pengembangan riset misalnya mengkombinasikan yoga *child pose* dengan terapi lainnya ataupun dengan jenis penanganan non farmakologis lainnya serta bisa lebih mengembangkan lagi penanganan *dismenore* secara non farmakologis