

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan,

Senam yoga dapat memperbaiki ketidakseimbangan sistem saraf autonom dan mengontrol aktivitas saraf simpatis yang berlebih sehingga dapat memberikan penurunan pada intensitas dismenore pada remaja yang mengalami dismenore. Hasil penelitian yang telah dikaji secara kritis didalam *literature review* ini bisa diambil kesimpulan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian studi literatur ini diharapkan bisa dipakai untuk sumber informasi bagi profesi keperawatan mengenai pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian pustaka ini akan menjadi dasar untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan yoga dalam memberikan penurunan pada intensitas nyeri haid. Peneliti selanjutnya akan dapat meneliti gerakan lain dari yoga yang dapat memberikan pengurangan pada intensitas nyeri haid pada remaja.