

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai Efektivitas Yoga Pose Balasana Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul Tahun 2025 yang dilakukan pada 128 responden, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden pada kedua kelompok mengalami lama menstruasi 4–7 hari, mayoritas memiliki riwayat dismenore keluarga, serta sebagian besar berstatus gizi normal. Tingkat stress pada kedua kelompok juga didominasi dengan tingkat stress sedang.
2. Intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok eksperimen sebelum intervensi yoga pose balasana mayoritas mengalami nyeri sedang, setelah intervensi mayoritas mengalami nyeri ringan.
3. Intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok kontrol sebelum intervensi relaksasi napas dalam mayoritas mengalami nyeri sedang, setelah intervensi sebagian besar mengalami nyeri ringan.
4. Terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi yoga pose balasana. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi dengan median 4,00 menurun menjadi 2,00.
5. Terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi relaksasi napas dalam.

Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi dengan median 4,00 menurun menjadi 3,00.

6. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yoga pose balasana lebih efektif menurunkan nyeri dismenore primer dibandingkan dengan relaksasi napas dalam.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi, saran, dan bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan pada perempuan usia produktif yang mengalami dismenore yaitu dengan mengenalkan yoga pose balasana sebagai penanganan nyeri dismenore secara nonfarmakologi.

2. Bagi Siswi Kelas X dan XI SMAN 2 Bantul

Diharapkan dengan penelitian ini, remaja putri dapat mempraktikkan yoga pose balasana sebagai penanganan nonfarmakologi ketika mengalami dismenore primer saat menstruasi, sehingga nyeri dismenore akan berkurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini berguna sebagai referensi pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan yoga pose balasana untuk menangani dismenore primer pada remaja putri.