

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan senam *yoga* intensitas nyeri *Dysmenorrhea* berada di nyeri sedang dengan skala 6, lalu setelah diberikan senam *yoga* intensitas nyeri *Dysmenorrhea* menurun dengan skala 0 yang artinya adalah tidak terasa nyeri. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam *yoga* memberikan pengaruh penurunan intensitas nyeri *Dysmenorrhea* yang dibuktikan dengan adanya perubahan pada skala nyeri.

5.2 Saran

Saran bagi pasien diharapkan dapat menerapkan latihan senam *yoga* sebagai penanganan untuk mengatasi nyeri *Dysmenorrhea*. Saran bagi perawat diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam pemberian intervensi manajemen nyeri kepada pasien penderita *Dysmenorrhea* secara nonfarmakologis dengan senam *yoga* untuk mengurangi intensitas nyeri. Saran bagi rumah sakit/puskesmas diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran pada instansi kesehatan dalam menangani klien penderita *Dysmenorrhea*. Saran bagi pendidikan diharapkan dapat menjadi sarana dalam bidang pendidikan untuk peserta didik lebih memahami mengenai senam *yoga* sebagai salah satu intervensi penurunan intensitas nyeri *Dysmenorrhea*.