

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Literature Review ini secara komprehensif merangkum serta menjelaskan hasil penelitian dari beberapa literature yang telah dikumpulkan mengenai “Efektivitas Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid”, menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang mengalami *dysmenorrhea*. Yoga adalah salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan mandiri dan tidak memerlukan biaya.

Hasil dari review beberapa jurnal mengenai “Efektivitas Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid” diperoleh informasi bahwa yoga memiliki beberapa gerakan. Hasil analisis data yang sering digunakan dari 7 jurnal adalah Uji Independent sample t-test, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$) antara kelompok intervensi dan kelompok control.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa yoga mempunyai pengaruh yang efektif terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada perempuan yang mengalami *dysmenorrhea*.

B. SARAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian dari jurnal yang telah dikumpulkan, *dysmenorrhea* merupakan gangguan ginekologi pada perempuan saat dimulai menstruasi dan terjadi selama 2 hingga 3 hari. Peneliti menyarankan bahwa ketika menangani *dysmenorrhea*, dapat menggunakan metode non farmakologi seperti, penggunaan aroma terapi, teknik relaksasi