

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan September 2017 – Juni 2018 tentang “Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Rerata nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru sebelum melakukan senam yoga adalah 6,05.
- b. Rerata nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru sesudah melakukan senam yoga adalah 1,27.
- c. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan $p\text{-value}=0,000$.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru berdasarkan hasil penelitian yang telah ditunjukkan oleh peneliti, diharapkan para remaja yang memiliki anggota keluarga mengalami nyeri haid dapat mengaplikasikan senam yoga secara mandiri dan senam dilakukan tidak hanya sekali agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

6.2.2 Bagi Sekolah

Bagi Sekolah di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru atau di sekolah lainnya dapat dijadikan sebagai salah satu kurikulum pembelajaran penjaskes bagi siswi disekolah. Sehingga dengan adanya pengetahuan tentang pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid ini bisa dijadikan panduan untuk diri sendiri.