

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan pemberian terapi yoga terhadap dismenore pada mahasiswi angkatan 2018 prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar mahasiswi angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mengalami dismenore derajat sedang hingga berat sebelum dilakukan terapi yoga
2. Sebagian besar mahasiswi angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi ringan hingga sedang setelah dilakukan terapi yoga
3. Terdapat hubungan yang signifikan dari pemberian terapi yoga terhadap derajat dismenore.



#### 1.2 Saran

1. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan bagi institusi Pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan evaluasi mengenai pengaruh pemberian terapi yoga terhadap mahasiswi.
2. Bagi penelitian selanjutnya  
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait pengaruh terapi yoga yang memberikan efek jangka panjang. Selain itu, peneliti lain dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam pengembangan penelitian serta mendalami pembahasan terkait faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore seperti stress dan pola makan.

3. Bagi mahasiswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, mahasiswi ataupun wanita yang mengalami dismenore dapat mengatasinya dengan olahraga yoga yang berkesinambungan. Selain itu, mahasiswi juga diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore.

