

BAB 7 **PENUTUP**

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas yoga posisi *balasana* dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, peneliti mendapatkan beberapa kesimpulan diantaranya :

1. Rata-rata mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebelum dilakukan yoga posisi *balasana* memiliki skala dismenore primer dengan skala sedang
2. Rata-rata mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas setelah dilakukan yoga posisi *balasana* memiliki skala dismenore primer dengan skala nyeri ringan
3. Terdapat perbedaan bermakna antara skala dismenore primer sebelum dan setelah dilakukan yoga posisi *balasana* yang memperlihatkan adanya penurunan skala yang menunjukkan bahwa yoga posisi *balasana* efektif dalam mengurangi dismenore primer dan memberikan efek yang besar dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti untuk dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta meningkatkan keterampilan penelitian melalui penelitian selanjutnya dengan mengembangkan penelitian yoga dalam mengurangi dismenore primer di kemudian hari.

7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variasi intervensi yoga dan membandingkan efektivitas yoga posisi *balasana* dengan posisi yoga lainnya terhadap dismenore primer.

7.2.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan institusi pelayanan kesehatan untuk dapat mempertimbangkan yoga posisi *balasana* sebagai salah satu terapi non farmakologis yang dapat menangani masalah dismenore primer serta mengintegrasikannya ke dalam program promotif dan preventif kesehatan reproduksi.

7.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan tambahan referensi dalam proses pembelajaran terutama pada pembelajaran yang berkaitan dengan terapi non farmakologis dalam penanganan dismenore primer dan kesehatan reproduksi, serta institusi pendidikan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian yang sejenis.

7.2.5 Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk terus menerapkan yoga posisi *balasana* secara mandiri dan berkelanjutan. Responden dapat menjadikan yoga posisi *balasana* sebagai upaya non farmakologi utama yang dapat menangani dismenore primer yang sedang dialami oleh responden.

