

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Sebelum intervensi yoga, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenore sedang hingga berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, istirahat, dan aktivitas sosial, serta menimbulkan rasa tidak nyaman dan sulit berkonsentrasi.
2. Setelah dilakukan yoga, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menstruasi menjadi lebih ringan. Yoga membantu merilekskan tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta membuat responden merasa lebih tenang dan nyaman selama menstruasi.
3. Hasil seluruh artikel menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah yoga. Sebagian besar penelitian membuktikan bahwa yoga efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri serta meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Kajian literatur review ini memberikan implikasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai yoga sebagai terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Yoga merupakan intervensi yang relatif mudah diterapkan, dapat dilakukan secara mandiri, dan memiliki tingkat penerimaan yang baik pada remaja putri.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa yoga berpotensi menjadi alternatif atau terapi pendamping dalam manajemen nyeri dismenore primer, terutama bagi individu yang ingin mengurangi ketergantungan terhadap obat analgetik farmakologis. Selain itu, intervensi ini dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam pelayanan kesehatan reproduksi perempuan.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan keterbatasan yang telah diperoleh, maka rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian mengenai efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan cakupan yang lebih luas, sehingga dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai penerapan yoga sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dismenore.
2. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dalam pengembangan materi pembelajaran terkait kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai penatalaksanaan nonfarmakologis nyeri dismenore. Selain itu, institusi pendidikan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi atau promosi kesehatan mengenai manfaat yoga bagi remaja putri.
3. Bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat memberikan edukasi dan konseling mengenai yoga sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan relatif ekonomis untuk membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja.
4. Bagi masyarakat, khususnya remaja putri dan keluarga, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat yoga dalam membantu mengurangi nyeri dismenore. Yoga dapat diterapkan secara rutin sebagai upaya mandiri untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi serta meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis selama periode menstruasi.
5. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam mendukung pelaksanaan program kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah. Selain itu, sekolah dapat memberikan edukasi mengenai penanganan dismenore secara nonfarmakologis, termasuk yoga sebagai salah satu alternatif yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi pada siswi.