

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian pada bab sebelumnya terkait analisis asuhan keperawatan pada remaja putri dengan *premenstrual syndrome* (PMS) melalui intervensi yoga dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Terdapat tiga masalah keperawatan yang diambil pada pasien kelolaan keluarga Bapak T, yaitu : manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada An. Y dengan *premenstrual syndrome* (PMS), pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada Bapak T dengan hipertensi, dan gangguan pola tidur pada An.R.
- b. Pada masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada An.Y dengan *premenstrual syndrome* (PMS), klien diberikan intervensi inovasi berupa latihan yoga untuk mengatasi gejala PMS. Yoga dilakukan selama empat minggu dalam delapan kali pertemuan, dua kali dalam satu minggu.
- c. Yoga dilakukan selama 50 menit dalam satu kali pertemuan, 5 menit untuk latihan bernapas, 35 menit untuk latihan pose yoga, dan 10 menit untuk meditasi relaksasi. Terdapat lima pose yoga yang digunakan dalam mengatasi gejala PMS yaitu *cat-cow pose*, *child's pose*, *downward dog pose*, *plank pose*, dan *cobra pose*.
- d. Pengukuran gejala PMS dilakukan sebelum dan sesudah intervensi inovasi yoga untuk mengetahui efektivitas yoga dalam mengatasi gejala PMS. Pengukuran gejala PMS menggunakan kuesioner *premenstrual symptoms screening tool* (PSST).
- e. Terdapat penurunan gejala PMS setelah diberikan intervensi inovasi yoga. Beberapa gejala PMS yang berada pada tingkat sedang – berat menurun menjadi tingkat ringan – sedang setelah dilakukan intervensi inovasi yoga.

## VI.2 Saran

### a. Bagi Remaja

Bagi remaja dapat menjadikan yoga sebagai salah satu olahraga rutin yang dilakukan. Yoga selain untuk mengatasi gejala PMS masih memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, sehingga yoga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Yoga dapat dilaksanakan dua kali dalam satu minggu. Pelaksanaan yoga juga harus diimbangi dengan pola makan dan pola tidur yang baik agar manfaat yang dirasakan lebih maksimal.

### b. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada anaknya dalam pelaksanaan yoga. Remaja masih memerlukan dukungan dari keluarga dalam melakukan suatu hal. Remaja juga membutuhkan motivasi untuk konsisten dalam menjalankan sesuatu. Keluarga dapat membantu mengingatkan remaja, memberikan lingkungan yang nyaman dalam pelaksanaan yoga, atau melakukan yoga bersama dengan anak remajanya.

### c. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Bagi pengembangan ilmu keperawatan dapat menjadikan intervensi inovasi yoga dalam mengatasi gejala PMS pada remaja. Dan dapat menjadikan yoga menjadi intervensi non farmakologi dalam mengatasi PMS.