

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 66 responden mengenai Pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, maka kesimpulan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan analisis karakteristik durasi menstruasi pada 66 mahasiswi program studi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, diperoleh rata-rata durasi menstruasi sebesar  $6,88 \pm 0,814$  hari. Data observasi menunjukkan rentang durasi menstruasi antara 5 hari (minimum) hingga 8 hari (maksimum).
- b. Berdasarkan analisis data usia *menarche* pada responden menunjukkan rata-rata  $11,98 \pm 1,452$  tahun. Rentang usia *menarche* yang teramati berkisar antara 10 tahun (minimum) hingga 16 tahun (maksimum).
- c. Berdasarkan analisis aktivitas fisik, menunjukkan bahwa kategori "jarang berolahraga" mendominasi, dengan 32 partisipan (48,5%) termasuk dalam kategori ini. Sejumlah partisipan yang sama ( $n=17$ ; 25,8%) terbagi rata antara kategori "tidak pernah berolahraga" dan "sering berolahraga".
- d. Berdasarkan data yang ditemukan pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan rata-rata skala nyeri pada hari pertama adalah  $5,76 \pm 1,621$ , di hari kedua menjadi  $5,42 \pm 1,786$  dan di hari terakhir menjadi  $5,55 \pm 1,822$  yang diklasifikasikan sebagai *moderate pain*.
- e. Berdasarkan data yang ditemukan pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan skala nyeri menurun menjadi  $3,73 \pm 2,050$  di hari pertama,  $3,48 \pm 1,679$  di hari kedua, dan  $3,61 \pm 1,836$  di hari ketiga yang diklasifikasikan sebagai *mild pain*.
- f. Berdasarkan analisa dari uji *Wilcoxon* pada *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi didapatkan hasil  $p=0,000$  ( $<0,05$ ). Hasil ini memiliki arti bahwa terdapat pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The*

*Needle* terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.

- g. Berdasarkan analisis uji *Mann-Whitney U* terhadap data *post-test*, ditemukan perbedaan yang sangat bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol secara konsisten selama tiga hari pengukuran, dengan nilai *p* masing-masing sebesar 0,004 (hari pertama), 0,002 (hari kedua), dan 0,000 (hari ketiga) ( $p < 0,05$ ).

## V.2 Saran

Berdasarkan data dan temuan yang dipaparkan, peneliti menemukan beberapa saran bagi berbagai pihak, yaitu:

- a. Bagi Responden
 

Peneliti berharap responden lebih aktif mencari informasi mengenai cara mengurangi nyeri menstruasi, khususnya menerapkan gerakan yoga *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle*.
- b. Bagi Pelayanan Keperawatan
 

Peneliti merekomendasikan tenaga kesehatan untuk menyediakan informasi yang lebih komprehensif mengenai metode yoga yang aman, termasuk penggunaan alat bantu seperti bantal pengalas dan matras, seperti yang diterapkan dalam gerakan *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* yang tepat dan sesuai bagi pasien untuk meredakan nyeri menstruasi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
 

Peneliti merekomendasikan penelitian lanjutan mengenai pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* dengan responden yang lebih banyak lagi untuk meningkatkan akurasi data. Pada peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengkombinasi gerakan *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* dengan intervensi lainnya.
- d. Bagi Institusi Pendidikan
 

Peneliti menganjurkan institusi pendidikan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai terapi alternatif yoga sebagai bagian dari upaya penatalaksanaan kesehatan terkait nyeri menstruasi.