

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada 31 siswi SMAN 15 Jakarta mengenai *pengaruh terapi yoga menstrual dengan iringan musik meditatif Islami Qasida Burda terhadap penurunan nyeri menstruasi (nyeri haid)*, maka dapat disimpulkan:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa usia menstruasi pertama (menarche) sebagian besar terjadi pada masa remaja awal, dengan rata-rata usia sekitar 12 tahun. Variasi usia menarche yang ditemukan masih berada dalam rentang normal perkembangan remaja.
- b. Lama menstruasi pada responden umumnya berlangsung sekitar 5 hingga 8 hari, dengan rata-rata durasi sekitar 6 hari. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola menstruasi yang relatif normal.
- c. Ditinjau dari riwayat keluarga, mayoritas responden memiliki anggota keluarga perempuan yang mengalami keluhan nyeri menstruasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor keluarga berpotensi berperan dalam kejadian nyeri haid pada remaja.
- d. Sebelum diberikan intervensi, tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan responden sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang hingga berat, yang berpotensi mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar di sekolah.
- e. Setelah diberikan intervensi berupa terapi yoga menstrual yang dipadukan dengan iringan musik meditatif Islami Qasida Burda, terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi, di mana sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang.

- f. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired T-Test menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga menstrual dengan iringan musik meditatif Islami Qasida Burda berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri nyeri haid pada siswi SMAN 15 Jakarta.

V.2 **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. **Bagi Responden**

Siswi diharapkan dapat memanfaatkan terapi yoga menstrual dengan iringan musik meditatif Islami Qasida Burda sebagai salah satu upaya non farmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi. Penerapan terapi ini secara rutin dapat membantu meningkatkan kenyamanan selama masa menstruasi.

- b. **Bagi Pihak Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran dalam promosi kesehatan remaja, khususnya terkait kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi. Program edukasi atau kegiatan pendukung yang bersifat promotif dan preventif dapat menjadi langkah yang bermanfaat bagi siswi.

- c. **Bagi Bidang Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas dan keperawatan remaja, terutama terkait penerapan intervensi non farmakologis dalam penanganan nyeri haid.

- d. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.