

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden sebelum diberikan tindakan senam yoga di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli mengalami nyeri sedang.
2. Sebagian besar responden sesudah diberikan tindakan senam yoga di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli tidak mengalami nyeri.
3. Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Stikes Widya Nusantara Palu**

Saran bagi Stikes Widya Nusantara agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel-variabel lain seperti senam yoga terhadap perkembangan motorik halus, dan tingkat konsentrasi belajar siswa.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Saran bagi masyarakat khususnya keluarga dan orangtua siswi agar dapat selalu mengingatkan untuk melakukan kegiatan senam yoga pada anak secara rutin di lingkungan rumah sehingga dapat mengurangi nyeri haid dan tidak bergantung pada obat-obat analgesik setiap menstruasi.

##### **3. Bagi MTS Madinatul Ilmi DDI Siapo Kabupaten Tolitoli**

Saran bagi tempat penelitian yaitu diharapkan sekolah dapat memfasilitasi siswi untuk tetap melakukan yoga seperti menyediakan ruangan untuk melakukan senam yoga, alat (matras dan bantal) dan lain sebagainya.