

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Plus PGRI Cibinong dengan jumlah empat responden. Pada perencanaan penelitian dilakukan 6x pertemuan dengan sistem 3x pertemuan tatap muka dan 3x pertemuan daring berdurasi 20-30 menit akan tetapi pada saat dilakukan intervensi terdapat perubahan sistem yaitu menjadi 2x pertemuan tatap muka dan 4x pertemuan daring dengan durasi 20 menit, hal ini dikarenakan peneliti mengikuti jadwal yang sudah ditetapkan oleh pihak sekolah. Intervensi secara tatap muka dilakukan pada tanggal 28 dan 30 Maret 2022 di ruang kelas SMA Plus PGRI Cibinong sedangkan intervensi secara daring dilakukan pada tanggal 29, 30, 31 maret dan tanggal 1, 2 april 2022 melalui zoom meeting dan videocall/whatsapp. Berikut adalah hasil dan pembahasan mengenai hasil penelitian.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Plus PGRI Cibinong yang beralamat di jalan Golf, Kelurahan Ciriung, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Terdapat 46 kelas dengan jumlah siswa kurang lebih 1690 siswa dan jumlah guru yang mengajar adalah 65 guru. SMA Plus PGRI Cibinong memiliki 3 unit gedung pembelajaran dengan masing-masing gedung berlantai dua/tiga, terdapat 3 jenis laboratorium, memiliki satu perpustakaan,

terdapat satu masjid, memiliki dua cafeteria yang aman dan nyaman, memiliki lapangan olah raga, serta memiliki satu ruang UKS (usaha kesehatan sekolah) dengan dokter jaga disetiap harinya. Tindakan yang dilakukan di UKS dalam mengatasi permasalahan nyeri *dismenorrhea* pada siswa adalah dengan memberikan fasilitas tempat tidur untuk siswa beristirahat dan dokter jaga memberikan obat paracetamol untuk mengurangi nyeri serta diberikan teh hangat. Keadaan umum di SMA Plus PGRI Cibinong, penerangan cahaya matahari dan lampu yang sudah cukup, serta terdapat banyak pepohonan dilingkungan sekolah sehingga memberikan suasana asri.

B. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini dilakukan pada empat siswa Sma Plus PGRI Cibinong, pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) dan wawancara terhadap ke-empat responden.

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini menetapkan seluruh siswi SMA Plus PGRI Cibinong sebagai subjek, kemudian dilakukan *skrining* kasus dengan cara menyebar kuesioner awal melalui *platform* google formulir kepada siswi dengan menggunakan media komunikasi *WhatsApp Group*. Dari hasil *skrining* tersebut didapatkan empat siswi yang bersedia mengikuti penelitian ini.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden (n=4)

| No | Responden | Usia | Kelas | Alamat |
|----|---------------|----------|------------|---------------------------------|
| 1. | Responden I | 17 Tahun | XI IPA U 6 | Perumahan Pesona Telaga |
| 2. | Responden II | 16 Tahun | XI IPA U 6 | Pabuaran Asri |
| 3. | Responden III | 16 Tahun | X IPA 2 | Karanggan |
| 4. | Responden IV | 15 Tahun | X IPA 2 | Perumahan Cibinong Alam Lestari |

Berdasarkan tabel 4.1 mahasiswa yang dijadikan responden adalah Responden I (remaja R) berumur 17 tahun yang beralamat di Perumahan Pesona Telaga, responden I merupakan remaja kelas 2 SMA yaitu kelas XI IPA Unggulan 6. Responden II (remaja M) berumur 16 tahun yang beralamat di Pabuaran Asri, responden merupakan remaja kelas 2 SMA yaitu kelas XI IPA Unggulan 6. Responden III (remaja C) berumur 16 tahun yang beralamat di karanggan, responden merupakan remaja kelas 1 SMA yaitu kelas X IPA 2. Responden IV (remaja A) berumur 15 tahun yang beralamat di Perumahan Cibinong Alam Lestari, responden merupakan remaja kelas 1 SMA yaitu kelas X IPA 2.

2. Keadaan Umum Responden

Keadaan umum keempat responden didapatkan dari hasil pengkajian umum responden dan gambaran nyeri menstruasi yang dialami responden.

Tabel 4.2
Pengkajian Umum Responden (n=4)

| Gambaran Responden | Responden | | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Responden I | Responden II | Responden III | Responden IV |
| Berat Badan | 55 kg | 51 kg | 43 kg | 57 kg |
| Tinggi Badan | 158 cm | 150 cm | 156 cm | 158 cm |
| Usia Menarche | 12 tahun | 12 tahun | 12 tahun | 12 tahun |
| Lama Menstruasi | 24 hari | 24 hari | 23 hari | 23 hari |
| Siklus Menstruasi | 7 hari | 7 hari | 3-7 hari | 7-8 hari |
| Melakukan Olahraga | 1x seminggu | Jarang | Jarang | 1x seminggu |
| Riwayat Keluarga Nyeri Menstruasi | Ada | Ada | Ada | Tidak |

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil wawancara sebagai berikut, Responden I mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun, lama menstruasi 7 hari dengan siklus menstruasi 24 hari. Berat badan responden 55 kg, tinggi badan 158 cm, responden jarang berolahraga dan hanya melakukan olahraga disaat jam pelajaran olahraga yaitu satu kali dalam seminggu. Responden makan 2x sehari dengan porsi sedang. Ibu dan

kakak responden memiliki riwayat nyeri menstruasi.

Responden II mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun, lama menstruasi 7 hari dengan siklus menstruasi 24 hari. Berat badan responden 51 kg, tinggi badan 150 cm, responden jarang melakukan olahraga dan hanya sesekali ikut yoga bersama ibunya. Responden makan 1x sehari dengan porsi sedang. Responden mengatakan keluarga responden memiliki riwayat nyeri menstruasi.

Responden III mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun, lama menstruasi 3-7 hari dengan siklus menstruasi 23 hari. Berat badan responden 43 kg, tinggi badan 156 cm, responden jarang melakukan olahraga. Responden makan 3x sehari dengan porsi normal. Responden mengatakan ibunya mengalami nyeri pada saat menstruasi.

Responden IV mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun, lama menstruasi 7-8 hari dengan siklus menstruasi 23 hari. Berat badan responden 57 kg, tinggi badan 158 cm, responden hanya melakukan olahraga seminggu sekali. Responden makan 2x sehari dengan porsi sedang. Tidak ada riwayat nyeri haid di keluarga.

Tabel 4.3
Gambaran Nyeri Responden Saat Menstruasi (n=4)

| Pengkajian Nyeri | Responden | | | |
|---------------------|------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|
| | Responden I | Responden II | Responden III | Responden IV |
| Penyebab Nyeri | melakukan aktivitas | melakukan aktivitas berlebih | bangun dari tempat tidur dan melakukan aktivitas berat | kegiatan berat dan kecapekan |

| | | | | |
|--------------------|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Kualitas Nyeri | terlilit | tertusuk | dipelintir | dipelintir |
| Penyebaran Nyeri | perut bagian bawah | menyebar pada perut bagian bawah | perut bagian bawah | perut hingga menyebar kepongung |
| Skala Nyeri | 6 | 6 | 5 | 4 |
| Waktu | hari pertama menstruasi | saat akan menstruasi dan hari pertama | hari pertama dan hari kedua menstruasi | hari pertama menstruasi |
| Hal yang Dilakukan | meminum kiranti atau jamu beras kencur | tidur dan kompres hangat | kompres hangat | kompres hangat atau meminum kiranti |

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil wawancara pada empat responden sebagai berikut, responden I mengatakan pada saat menstruasi hari pertama mengalami nyeri, nyeri dirasakan pada saat responden melakukan aktivitas, nyeri terasa seperti dililit pada perut bagian bawah dengan skala nyeri 6 atau nyeri sedang, nyeri berkurang pada hari ke 2 menstruasi dan seterusnya. Pada saat mengalami nyeri responden meminum kiranti atau jamu beras kencur agar nyeri dapat berkurang. Responden diberikan terapi yoga pada saat sebelum menstruasi yaitu tanggal 28 Maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi yaitu pada tanggal 7 April 2022.

Responden II mengatakan nyeri pada saat akan menstruasi dan hari pertama menstruasi, nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih, nyeri seperti ditusuk pada bagian perut dengan skala nyeri 6 atau nyeri sedang, responden mengatakan nyeri akan berkurang pada hari ke 2 dan seterusnya. Responden diberikan terapi yoga pada saat sebelum menstruasi

yaitu tanggal 28 Maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi yaitu pada tanggal 4 April 2022.

Responden III mengatakan nyeri pada saat hari pertama dan kedua menstruasi, nyeri bertambah pada saat bangun dari tempat tidur dan melakukan aktivitas berat, nyeri seperti dipelintir pada perut bagian bawah dengan skala nyeri 5 atau nyeri sedang, responden mengatakan nyeri akan berkurang pada hari ke 3 menstruasi. Pada saat nyeri responden melakukan kompres hangat dibagian perut. Responden diberikan terapi yoga pada saat sebelum menstruasi yaitu tanggal 28 Maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi yaitu pada tanggal 5 April 2022

Responden IV mengatakan nyeri pada saat hari pertama menstruasi, nyeri bertambah saat melakukan kegiatan berat dan kecapekan, nyeri seperti dipelintir pada perut dan menyebar ke punggung dengan skala nyeri 4 atau nyeri sedang, responden mengatakan nyeri akan berkurang pada hari ke dua menstruasi. Pada saat nyeri responden biasanya melakukan kompres hangat atau meminum jamu kiranti agar nyeri dapat berkurang. Responden diberikan terapi yoga pada saat sebelum menstruasi yaitu tanggal 28 Maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi yaitu pada tanggal 7 April 2022. Keempat responden tersebut mengalami permasalahan yang sama yaitu nyeri pada saat hari pertama menstruasi.

C. Hasil Penelitian

Saat dilakukan pengkajian melalui kuesioner pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) dan wawancara terhadap responden didapatkan hasil responden I, II, III dan IV rata-rata mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama menstruasi dan nyeri akan bertambah jika responden melakukan aktivitas berat.

Tabel 4.4
Distribusi Skala Nyeri Responden Sebelum Intervensi Yoga pada Remaja Putri Di SMA Plus PGRI Cibinong Tahun 2022 (n=4)

| No | Responden | Skor Sebelum Intervensi | Skala Nyeri |
|----|---------------|-------------------------|-------------|
| 1 | Responden I | 6 | Sedang |
| 2 | Responden II | 6 | Sedang |
| 3 | Responden III | 5 | Sedang |
| 4 | Responden IV | 4 | Sedang |

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat nyeri *dismenorrhea* yang dialami oleh responden sesuai dengan hasil pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dilakukan terapi yoga adalah pada responden I dengan skala nyeri 6 (sedang), responden II dengan skala nyeri 6 (sedang), responden III dengan skala nyeri 5 (sedang) dan responden IV dengan skala nyeri 4 (sedang).

Tabel 4.5
Distribusi Skala Nyeri Responden Sesudah Intervensi Yoga pada Remaja Putri Di SMA Plus PGRI Cibinong Tahun 2022 (n=4)

| No | Responden | Skor Sesudah Intervensi | Skala Nyeri |
|----|---------------|-------------------------|-------------|
| 1 | Responden I | 3 | Ringan |
| 2 | Responden II | 3 | Ringan |
| 3 | Responden III | 4 | Sedang |
| 4 | Responden IV | 2 | Ringan |

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil tingkat nyeri yang dialami responden setelah dilakukan terapi yoga berkurang pada responden I dari 6 menjadi 3 poin (nyeri ringan), responden II dari 6 menjadi 3 poin (nyeri ringan), responden III dari 5 menjadi 4 poin (nyeri sedang) dan responden IV dari 4 menjadi 2 poin (nyeri ringan).

Tabel 4.6
Distribusi Perbandingan Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Yoga pada Remaja Putri Di SMA Plus PGRI Cibinong Tahun 2022 (n=4)

| No | Responden | Skala Nyeri | | Keterangan |
|----|---------------|-------------|---------|------------|
| | | Sebelum | Sesudah | |
| 1. | Responden I | 6 | 3 | Menurun |
| 2. | Responden II | 6 | 3 | Menurun |
| 3. | Responden III | 5 | 4 | Menurun |
| 4. | Responden IV | 4 | 2 | Menurun |

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan pengukuran skala nyeri *dismenorea* menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada keempat responden: responden I setelah dilakukan intervensi yoga selama 10x pertemuan pada tanggal 28 maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi pada tanggal 7 April 2022, Responden I mengatakan pada hari pertama responden bisa melakukan aktivitas secara normal tanpa terganggu rasa sakit. Skala nyeri sebelum dilakukan terapi yoga pada responden adalah 6 atau nyeri sedang dan skala nyeri setelah dilakukan terapi yoga adalah 3 atau nyeri ringan. Sesuai dengan pengukuran tersebut maka dapat disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri pada responden I dengan selisih 3 poin.

Responden II setelah dilakukan intervensi yoga selama 7x pertemuan pada tanggal 28 maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi pada tanggal 04 april 2022, menunjukkan penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) dengan selisih penurunan 3 poin. Responden II mengatakan pada saat akan menstruasi tidak ada nyeri yang dirasakan, nyeri terasa pada hari pertama menstruasi, nyeri pada perut bagian bawah seperti tercubit.

Responden III setelah dilakukan intervensi yoga selama 8x pertemuan pada tanggal 28 maret 2022 hingga responden mengalami menstruasi pada tanggal 5 april 2022, didapatkan hasil penurunan dari 5 (nyeri sedang) menjadi 4 (nyeri sedang) dengan selisih penurunan 1 poin. Meskipun responden III mengalami penurunan tetapi masih dalam kategori sedang, artinya skala nyeri masih dalam rentang sedang. Responden III mengatakan pada hari pertama dan hari kedua menstruasi nyeri masih terasa pada perut bagian bawah namun nyeri sedikit berkurang dibandingkan dengan nyeri saat sebelum dilakukan terapi yoga.

Responden IV setelah dilakukan intervensi terapi yoga selama 11x pertemuan pada tanggal 28 maret 2022 hingga klien mengalami menstruasi pada tanggal 07 april 2022, responden IV mengatakan nyeri menstruasi berkurang dan responden masih bisa menjalankan aktivitas berat tanpa terganggu dengan rasa nyeri yang dialami, skala nyeri sebelum dilakukan terapi yoga adalah 4 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan terapi yoga menjadi 2 (nyeri ringan) dengan selisih 2 poin.

D. Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan membandingkan dengan konsep teori dari penelitian sebelumnya.

1. Hasil pengukuran nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi yoga

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data ke-empat responden mengalami nyeri *dismenorea* pada hari pertama menstruasi dengan rata-rata tingkat nyeri yang dialami adalah nyeri sedang, nyeri menstruasi akan bertambah jika responden melakukan aktivitas secara berlebihan atau melakukan aktivitas berat, ke-empat responden memiliki kebiasaan yang sama yaitu jarang melakukan olahraga dan hanya sekali dalam seminggu, tiga dari empat responden memiliki kelebihan berat badan dan berdasarkan hasil wawancara tiga dari empat responden memiliki riwayat nyeri menstruasi pada keluarga.

Menurut hasil penelitian (Hayati et al., 2020) hampir seluruhnya (65%) atau sebanyak 78 siswi yang mengalami dismenore primer berolahraga < 30 menit dan < 3x dalam satu minggu. kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer memiliki hubungan yang signifikan dikarenakan kurangnya aktivitas dan olahraga dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun sehingga berdampak pada uterus lalu menyebabkan nyeri.

Sejalan dengan (Hayati et al., 2020) menurut (Anisa, 2015) hasil dari 42 responden (56,8%) yang kurang aktif dalam berolahraga mengalami

dismenore primer, yang berarti kebiasaan olahraga dapat mempengaruhi nyeri dismenore pada siswi Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. Seperti halnya olahraga yang dapat mempengaruhi nyeri *dismenorhea*,

Penelitian (Ammar, 2016) mengatakan riwayat keluarga juga dapat mempengaruhi terjadinya dismenore primer, riwayat keluarga positif dismenore primer mempunyai risiko 1,447 kali lebih besar untuk mengalami dismenore daripada responden yang tidak memiliki riwayat keluarga positif, hal ini disebabkan karena adanya faktor genetik yang mempengaruhi keadaan psikis. Riwayat keluarga yang dimaksud adalah ada tidaknya anggota keluarga yang mengalami dismenore primer.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa ke-empat responden menderita *dismenorhea* dikarenakan faktor responden jarang melakukan olahraga sehingga sirkulasi darah dan oksigen didalam tubuh menurun serta faktor kedua yaitu adanya riwayat pada keluarga yang dapat mempengaruhi psikis responden.

2. Hasil pengukuran nyeri *dismenorhea* setelah dilakukan terapi yoga

Setelah dilakukan terapi yoga didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dialami oleh ke-empat responden, pada responden I dan II terdapat penurunan tingkat nyeri hingga 3 poin (nyeri ringan), pada responden III mengalami penurunan tingkat nyeri 1 poin dan masih dalam rentang nyeri sedang, sedangkan pada responden IV mengalami penurunan tingkat nyeri 2 poin (nyeri ringan).

Menurut (Kurniawati et al., 2021) yoga dapat mengeluarkan produksi hormon *endorphin*. hormon *endorphin* dapat mengurangi sensasi nyeri dan kram perut akibat adanya peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi rahim dan membuat pembuluh darah menegang. Hormon *endorphin* akan menekan produksi prostaglandin dan melancarkan peredaran darah dalam uterus. Dalam penelitian ini beberapa gerakan menggunakan gerakan yoga pranayama disertai dengan latihan pernapasan.

Sejalan dengan penelitian (Prabhu & Shyam, 2019) menunjukkan bahwa latihan pernafasan dalam yoga dapat menurunkan tekanan, bernapas yang benar dan teratur juga dapat membantu relaksasi dan mengatur nyeri. Sedangkan menurut (Kurniawati et al., 2021) gerakan pranayama dalam yoga berguna untuk mengatur peredaran darah, menguatkan organ-organ otot seksual, melemaskan otot-otot, menenangkan pikiran, memperkuat daya konsentrasi serta melemaskan sistem saraf.

Hasil dari penelitian, terapi yoga memberikan pengaruh terhadap nyeri *dismenorrhea* yang dialami oleh ke-empat responden dengan rata-rata nyeri berkurang. Berlandaskan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terapi yoga mampu mengurangi nyeri dan kram perut dengan cara memperlancar peredaran darah dalam uterus serta dapat meningkatkan kadar oksigen didalam tubuh.

3. Perbandingan hasil nyeri *dismenorrhea* sebelum dan setelah terapi yoga

Setelah dilakukan intervensi yoga didapatkan perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi yoga. Pada responden I dan II terdapat penurunan tingkat nyeri dimana pada saat sebelum terapi yoga skala nyeri 6 atau nyeri sedang dan saat setelah dilakukan terapi yoga skala nyeri menjadi 3 atau nyeri ringan, pada responden III mengalami penurunan tingkat nyeri dimana sebelum terapi yoga skala nyeri 5 dan setelah terapi yoga skala nyeri menjadi 4 namun tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada responden III masih dalam kategori nyeri sedang, dan pada responden IV mengalami penurunan tingkat nyeri dimana pada saat sebelum dilakukan terapi yoga skala nyeri 4 atau nyeri sedang dan saat setelah terapi yoga skala nyeri menjadi 2 atau nyeri ringan.

Menurut penelitian (Manurung et al., 2015) terhadap 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok responden yang diberikan terapi yoga selama 45 menit sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan terapi yoga namun kedua kelompok tersebut diberikan pengukuran intensitas nyeri menstruasi dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Didapatkan hasil intensitas nyeri dismenore menurun dengan rata-rata sebelum dilakukan terapi yoga yaitu 5,20 pada kelompok eksperimen dan 5,13 pada kelompok kontrol. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan terapi yoga adalah 4,20 untuk kelompok eksperimen dan

5,20 untuk kelompok kontrol. Artinya pada penelitian ini terapi yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Terapi yoga dapat memberikan efek rileks kepada responden sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan efek vasodilatasi pembuluh darah uterus dan membuat aliran darah terus mengalir serta kontraksi uterus berkurang. Stimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen memberikan efek relaksasi otot abdomen sehingga kram abdomen dapat berkurang.

Pada hasil penelitian responden III mengalami penurunan skala nyeri hanya 1 point dan masih memasuki kategori nyeri sedang hal ini dikarenakan status gizi pada responden III berada di bawah normal dengan berat badan 43 Kg, tinggi badan 156 cm dan IMT 17,7.

Sesuai dengan teori yang dibahas oleh (Astuti et al., 2017) bahwasannya remaja dengan status gizi *underweight* berhubungan dengan rentannya kejadian dismenore primer hal ini terjadi disebabkan oleh kekurangan nutrisi dan zat besi sehingga berpengaruh terhadap hormon reproduksi pada remaja tersebut dan ketahanan tubuh terhadap nyeri menjadi berkurang.

Sejalan dengan teori (Astuti et al., 2017) menurut (Trimayasari & Kadar, 2014) asupan gizi yang baik akan mempengaruhi pembentukan hormon-hormon yang terlibat dalam menstruasi yaitu hormon FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*), LH (*Luteinizing Hormone*), estrogen dan juga progesterone. Hormon FSH, LH dan estrogen bersama-sama akan

terlibat dalam siklus menstruasi, sedangkan hormon progesteron mempengaruhi uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid. Sesuai dengan teori tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden III tidak mengalami penurunan yang signifikan pada nyeri dismenore dikarenakan adanya faktor kekurangan berat badan yang membuat status gizi pada responden tidak tercukupi sehingga pertahanan tubuh terhadap nyeri berkurang.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terapi yoga efektif untuk mengurangi tingkat nyeri *dismenorea* primer dengan rata-rata nyeri sebelum dilakukan terapi yoga adalah nyeri sedang dan setelah dilakukan terapi yoga adalah nyeri ringan, diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan terapi yoga efektif untuk mengurangi intensitas nyeri *dismenorea*, akan tetapi frekuensi melakukan yoga tidak memberikan jumlah yang konstan terhadap penurunan tingkat nyeri masing-masing responden hal ini dikarenakan terjadi faktor lainnya yang membuat nyeri pada tiap responden berbeda, contohnya seperti faktor gaya hidup dan faktor psikis dari tiap responden.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu sulit menetapkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian dan memiliki jadwal menstruasi pada rentang tanggal 04 hingga 08 april 2022, sehingga pada penelitian ini hanya terdapat empat responden. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden dalam kuesioner terkadang tidak menunjukkan yang sebenarnya, hal ini terjadi karena adanya perbedaan pemahaman dan pemikiran dari tiap responden.

Hasil penelitian ini didapatkan saat responden mengalami menstruasi sehingga penelitian dilakukan lebih cepat daripada jadwalnya yaitu pada tanggal 28 maret 2022 agar pada saat tanggal pengumpulan data responden sudah mengalami menstruasi. Saat dilakukan intervensi terjadi perubahan jadwal, rencana penelitian akan dilakukan 3x tatap muka dan 3x daring namun karena menyesuaikan jadwal sekolah maka pada saat intervensi hanya dapat dilaksanakan 2x tatap muka dan 4x daring melalui zoom dan video call, artinya penelitian ini lebih banyak dilakukan secara online sehingga peneliti sulit untuk melihat gerakan yang dilakukan responden apakah sudah sesuai dengan standar operasional prosedur atau tidak sesuai.

