

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan S-1 Unjaya”. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2023 hingga 28 Juni 2023 di Kampus 2 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Pada penelitian ini jumlah sampel adalah 28 mahasiswi semester II dari 42 populasi. Hasil penelitian akan disajikan dalam data umum dan data khusus. Data yang akan ditampilkan pada data umum umur, menarche, lama haid, dan haid hari ke berapa serta pada data khusus akan di tampilkan data tentang *pretest* dan *posttest* “Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan S-1 Unjaya”.

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan Lembaga Pendidikan di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) hasil penggabungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (stikes) dan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stmik) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diresmikan oleh Kepala Staf TNI Angkatan Darat (Kasad) Jenderal TNI Mulyono pada 26 Maret 2018.

Universitas Jenderal Achmad Yani memiliki dua kampus yaitu ; Kampus 1 yang berada di Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, sedangkan Kampus 2 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang beralamat di Jl. Brawijaya Ringroad Barat, Ambarketawang, dimana keduanya berada di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilengkapi dengan ruang kuliah yang representatif, laboratorium berstandar internasional, dan didukung berbagai

fasilitas penunjang pendidikan diantaranya: laboratorium komputer, laboratorium CBT, asrama mahasiswi, masjid, area olah raga, hotspot area, dan berbagai kerjasama baik dalam dan luar negeri untuk mendukung pengembangan Akademik, penelitian dan praktik mahasiswa. Program Studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta telah terakreditasi Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia (LAM-PTKes) dan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT), dimana untuk Insitusi telah terakreditasi dengan peringkat B. Sementara mengenai Kesehatan reproduksi utamanya mengenai dismenore, di Universitas Jenderal Achmad yani Yogyakarta belum pernah dilakukan.

2. Data Umum

Data umum akan menyajikan mengenai karakteristik responden berdasarkan usia, karakteristik responden berdasarkan usia awal haid (menarche), karakteristik berdasarkan lama haid, dan karakteristik berdasarkan hari beberapa haid.

Tabel 4. 1 karakteristik responden

Karakteristik	F	%
Usia		
18 Tahun	2	7,1
19 Tahun	17	60,7
20 Tahun	8	28,6
21 Tahun	1	3,6
Total	28	100,0
Menarche		
11-12 Tahun	19	64,3
13 Tahun	7	25,0
14-15 Tahun	3	10,7
Total	28	100,0
Lama Haid		
1-5 Hari	8	28,6
6-10 Hari	20	71,4
Total	28	100,0
Hari Haid		
1	19	67,9
2	9	32,1
Total	28	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa usia responden paling banyak adalah 19 tahun dengan jumlah 17 orang (60,7%) dan usia responden paling sedikit adalah 21 tahun dengan jumlah 1 orang (3,6%). Dengan demikian mayoritas kelompok usia responden adalah 19 tahun. Responden yang mengalami menarche atau usia awal haid paling banyak berusia 11-12 tahun dengan jumlah 19 responden (64,3%). Responden dengan lama haid paling banyak adalah pada 6-10 hari dengan jumlah 20 responden (71,4%). Responden dengan hari haid paling banyak adalah hari ke- 1 dengan jumlah 19 responden (67,9%). Sedangkan hari haid responden hari ke-2 sebanyak 9 responden (32,1%).

3. Data Khusus

a. Skala Nyeri Dismenore *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Kontrol

Tabel 4. 2 Skala Nyeri Dismenore Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Intensitas Nyeri Haid	Skala Nyeri	N	%	Mean	Median	Modus	Standart Deviasi	Min-Max
<i>Pretest</i>	Ringan	5	35,7	3,93	4,00	4	1,385	2-6
	Sedang	9	64,3					
Total		14	100,0					
<i>Posttest</i>	Ringan	6	42,9	3,86	4,00	3	1,406	2-6
	Sedang	8	57,1					
Total		14	100,0					

Tabel 4.2 Menunjukkan pada posttest responden dengan nyeri ringan sebanyak 5 dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden, nilai pretest dari 14 responden rata-rata skala intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 3.93 dengan nilai intensitas nyeri haid minimum 2 dan maksimum 6 dengan standart deviasi 1.385. Sedangkan pada posttest didapatkan sebanyak 6 responden yang mengalami nyeri ringan dan 8 responden mengalami nyeri sedang. Didapatkan rata-rata nilai posttest skala intensitas nyeri haid I pada

kelompok kontrol adalah 3.86 dengan nilai standar deviasi 1.406 dan didapatkan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 6.

- b. Intensitas Nyeri Dismenore *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Perlakuan

Tabel 4. 3 Intensitas Nyeri Haid Sesudah Diberikan Yoga

Intensitas Nyeri Haid	Skala Nyeri	N	%	Mean	Median	Modus	Standart Deviasi	Min-Max
<i>Pretest</i>	Ringan	4	28,6	4.14	4,00	5	1.231	2-6
	Sedang	10	71,4					
Total		14	100,0					
<i>Posttest</i>	Ringan	9	64,3	2.93	4,00	4	1.328	1-5
	Sedang	5	35,7					
Total		14	100,0					

Tabel 4.3 Menunjukkan pada pretest didapatkan 4 responden dengan nyeri ringan dan 10 responden dengan nyeri sedang, nilai pretest dari 14 responden rata-rata skala intensitas nyeri haid pada kelompok perlakuan adalah 4.14 dengan nilai intensitas nyeri minimum 2 dan nilai maksimum 6 dengan standart deviasi sebesar 1.231. Sedangkan pada posttest didapatkan 9 responden dengan nyeri ringan dan 5 responden dengan nyeri sedang, rata-rata nilai posttest skala intensitas nyeri haid kelompok perlakuan sesudah diberikan yoga adalah 2.93 dengan nilai intensitas minimum 1 dan nilai maksimum 5 dengan standart deviasi 1.328.

- c. Uji Normalitas Data

Tabel 4. 4 Hasil Uji *Shapiro Wilk*

	Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok Kontrol	0.181	Normal
Posttest Kelompok Kontrol	0.177	Normal
Pretest Kelompok Perlakuan	0.061	Normal
Posttest Kelompok Perlakuan	0.246	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji statistik pada kelompok kontrol didapatkan hasil *pretest* sig 0.181 > 0,05 yaitu data berdistribusi normal sedangkan hasil *posttest* didapatkan nilai sig 0.177 > 0.05 yaitu data berdistribusi normal. Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan didapatkan hasil *pretest* sig 0.061 > 0.05 yaitu data berdistribusi normal sedangkan hasil *posttest* didapatkan sig 0.246 > 0.05 yaitu data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas adalah normal.

- d. Hasil Analisis statistik Uji *Paired T Sample Test* pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Tabel 4. 5 Hasil Uji *Paired T Test*

	N	Correlation	sig.
<i>Pre-post test</i> Kelompok Kontrol	14	0.982	0,336
<i>Pre-post test</i> Kelompok Perlakuan	14	0.806	0.000

Sumber : Data SPSS 26, diolah 2023

Berdasarkan tabel 4.5 hasil analisis uji paired t test pada kelompok kontrol didapatkan sig 0.336 > p = 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah paa kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis pada kelompok perlakuan didapatkan sig 0.000 < 0.05 hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan yoga. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Intensitas Skala Dismenore Sebelum Dilakukan Yoga Pada Mahasiswi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 14 responden yang mengalami dismenore didapatkan rata-rata skala dismenore sebelum

dilakukan yoga pada kelompok perlakuan adalah 4,14 dengan skala dismenore minimum adalah 2 dan maksimum adalah 6 dengan standart deviasi 1,231. Sedangkan rata-rata skala dismenore sebelum dilakukan yoga pada kelompok kontrol adalah 3,93 dengan nilai skala dismenore sebelum dilakukan yoga adalah minimum 2 dan maksimum 6 dengan standart deviasi 1,385. Hal ini menunjukkan responden mengalami dismenore dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda mulai dari nyeri ringan hingga nyeri sedang.

Berdasarkan teori Aziz (2009), nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subyektif dan perasaan nyeri pada setiap individu berbeda-beda dalam hal ataupun tingkat nyerinya. Hanya orang yang mengalami tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dirasakannya (C. I. . Sari, 2018). (Solehati & Kosasih, 2015). Secara umum, nyeri haid muncul akibat kontraksi distrimik myometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada bagian bawah perut, bokong, dan nyeri spasmodik di sisi medial paha (Pusporini, 2021). Menurut (Proverawati & Misaroh, 2009), kontraksi dipengaruhi oleh peningkatan zat prostaglandin yang dihasilkan oleh tubuh seorang wanita saat mengalami haid. Zat tersebut berfungsi sebagai pembuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit dan menimbulkan iskemia jaringan sehingga menyebabkan nyeri saat haid. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di Rahim sehingga menambah intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi Khusnul Hotimah pada tahun 2019 tentang pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di MTsN Sidorejo Kabupaten Madiun, dengan hasil sebelum diberikan yoga untuk dismenore didapatkan tingkat nyeri sedang sebanyak 16 responden (88,9%), dan 2 responden mengalami nyeri ringan (11,1%).

Berdasarkan karakteristik usia bahwa responden yang paling banyak mengalami dismenore adalah responden yang berusia 19 tahun yaitu sebanyak 17 responden. Usia termuda responden yaitu 18 tahun dan usia tertua responden yaitu 21 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat (Masruroh et al., 2021) bahwa dismenore sering terjadi antara usia 18-21 tahun karena fungsi rahim sudah optimal pada usia tersebut. Dari 17 responden yang berusia 19 tahun, 11 responden mengalami nyeri sedang dan 6 responden mengalami nyeri ringan. Responden yang berusia 20 tahun sejumlah 7 responden yang mengalami nyeri sedang dan sejumlah 3 responden mengalami nyeri ringan. Responden yang berusia 18 tahun sejumlah 1 responden mengalami nyeri sedang dan sejumlah 1 responden mengalami nyeri ringan. Sedangkan usia 18 tahun sejumlah 1 responden yang mengalami dismenore dengan nyeri sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang ada. Disebutkan dalam teori, insiden tertinggi dismenore biasanya pada usia akhir 20-an serta awal 30-an dan dari hasil penelitian ini dismenore terjadi pada remaja usia 19-20 tahun. Hal ini dapat terjadi karena pada usia remaja terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang pada akhirnya muncul rasa nyeri saat haid atau disebut juga dismenore (Setyawati, 2023).

Selain itu, dismenore juga dapat dipengaruhi oleh usia awal haid atau menarche responden. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat usia menarche responden paling banyak berada pada usia 11-12 tahun sebanyak 19 responden. Smeltzer dan Bare (2002) dalam (Indarna, 2021) berpendapat bahwa menarche lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap menghadapi dismenore. Peneliti berasumsi usia menarche dapat berpengaruh terhadap nyeri yang dialami oleh responden. Hal ini dapat terjadi karena semakin awal usia menarche seseorang maka seseorang tersebut juga sering terpapar dengan nyeri yang dirasakan sehingga pengalaman seseorang terhadap nyeri serta pengalaman seseorang dalam mengatasi nyeri yang dirasakan itu semakin baik dan akhirnya seseorang menganggap nyeri sudah biasa dialami.

Berdasarkan karakteristik hari haid responden, rata-rata responden mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore) pada hari ke 1 dan 2 dari 28 responden yang diteliti, 19 responden mengalami dismenore pada hari ke-1 haid dengan 12 responden mengalami nyeri sedang dan 7 responden mengalami nyeri ringan, 9 responden lainnya mengalami dismenore pada haid hari ke-2 dengan skala dismenore sedang dan nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo dan Wulandari (2013) dalam (Sisilawati & Riniasih, 2022) pada saat menstruasi akan terjadi pelepasan sel-sel endometrium yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin merangsang kontraksi otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan darah ke rahim). Prostaglandin diperkirakan menjadi factor utama dalam dismenore.

Dari uraian di atas peneliti berpendapat bahwa skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda. Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya. Nyeri saat menstruasi atau dismenore dapat terjadi karena adanya peningkatan zat prostaglandin pada tubuh seorang perempuan saat menstruasi. Zat tersebut bergungsi menyebabkan otot endometrium berkontraksi sehingga semakin tinggi zat prostaglandin maka semakin kuat pula kontraksi pada endometrium. Kontraksi yang kuat menyebabkan endometrium mengalami vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menuju pembuluh darah tidak bisa mengalir dengan lancar dan akhirnya pembuluh darah mengalami iskemia atau kekurangan oksigen sehingga terjadi nyeri.

2. Intensitas Skala Dismenore Sesudah Dilakukan Yoga Pada Mahasiswa Kebidanan Semester II Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian terhadap 28 mahasiswa kebidanan semester II universitas jenderal achmad yani yogayakarta yang mengalami dismenore didapatkan bahwa rata-rata skala dismenore setelah dilakukan yoga pada kelompok perlakuan adalah 2,93 dengan skala dismenore terendah adalah 1

dan skala tertinggi 5. Responden yang mengalami dismenore sesudah dilakukan yoga Sebagian besar skala dismenorenya mengalami perubahan yaitu penurunan. Dari 28 responden yang diteliti 14 responden kelompok intervensi mengalami penurunan skala nyeri dismenore sesudah dilakukan yoga.

Penurunan tersebut sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh *Wall* bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls akan dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Upaya menutup atau pemblokkan ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi (Agustina, 2018). Potter dan Perry (2006) menyatakan bahwa salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah dengan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011). Pujiastuti, 2014 dalam (Manurung, 2015) berpendapat bahwa yoga merupakan suatu teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi serta dapat mengurangi dismenorea. Latihan yang dilakukan dalam yoga seperti menggerakkan panggul, memposisikan lutut, menegakkan dada dan latihan pernafasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenorea.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beramsumsi bahwa yoga merupakan salah satu Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dismenore. Pada penelitian ini responden yang telah dilakukan intervensi yoga mengalami perubahan yaitu penurunan skala nyeri dismenore. Hal ini dapat terjadi karena melalui teknik relaksasi yang diajarkan dalam yoga berupa latihan pernafasan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakanpun berkurang. Selain itu, Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat mnegurangi rasa nyeri.

3. Pengaruh Yoga Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Semester II Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenore, peneliti menggunakan uji statistik *paired t test* dengan syarat data harus berdistribusi normal. Setelah menganalisa, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan yoga adalah sebesar 4,14, rata-rata dismenore sesudah dilakukan yoga adalah sebesar 2,93, perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi adalah sebesar 1,210 dan nilai (p) yang diperoleh adalah 0,000 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai (p) lebih kecil dari nilai (α), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hal ini menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga terhadap perubahan skala dismenore. Adapun berdasarkan kategorinya didapatkan skala dismenore sebelum dilakukan yoga sebanyak 19 responden mengalami nyeri sedang dan 9 responden mengalami nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan yoga terjadi perubahan yang bermakna. Jumlah responden yang mengalami nyeri sedang berubah menjadi 13 responden dan 15 responden mengalami nyeri ringan.

Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing-masing responden (Gumelar et al., 2022). Nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (termal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri (Solehati & Kosasih, 2015). (Anurogo & Wulandari, 2011) menyatakan

selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasoconstriction) di sekitarnya. Penyempitan ini menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium, sehingga jaringan mengalami kekurangan oksigen (iskemia) dan menimbulkan nyeri (Gumelar et al., 2022).

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Rumanti, 2022). Yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri.. Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang(Gumelar et al., 2022).

Penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Astarini, 2022) tentang penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang dengan menggunakan terapi yoga. Penelitian tersebut dilakukan pada 32 orang responden. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang dengan hasil $p\text{-value} = 0.000$. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Arini et al., 2020) yang berjudul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahaiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah. Penelitian ini dilakukan pada 30 mahasiswi dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran

pretest dan posttest serta intervensi yoga selama 45 menit sebanyak 3x, sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran pretest dan posttest. Setelah dianalisis didapatkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen. Hasil yang diperoleh $p\text{-value} = 0,002 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan yoga. Hal ini berarti yoga efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea. Dari hasil penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukan yoga terhadap perubahan skala dismenore. Sehingga yoga dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani dismenore.

4. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengakui terdapat kelemahan dan kekurangan sehingga memungkinkan hasil yang ada belum optimal atau bisa dikatakan belum sempurna. Kelemahan dan kekurangan tersebut antara lain :

- a. Peneliti tidak dapat menyamakan hari haid responden dalam mengalami dismenore, karena masing-masing responden mengalami dismenore pada hari haid yang berbeda-beda sehingga hal tersebut akan mempengaruhi hasil penelitian
- b. Cuaca merupakan salah satu keterbatasan dalam penelitian ini, karena saat melakukan penelitian peneliti harus menuju ke lokasi pelaksanaan yoga dan juga menjemput responden untuk melakukan yoga.