



## PEMBERIAN EDUKASI SENAM PILATES UNTUK MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA DI SMAN 12 BANDAR LAMPUNG

**Triana Indrayani\*, Risza Choirunnisa, Yunida May Sari, Andi Julia Riviana**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri saat haid (menstruasi), biasanya ditandai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah, nyeri haid juga identik dengan rasa nyeri/mulas. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Latihan olahraga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid yang mudah dan praktis yaitu pilates dan senam yoga. Tujuan: Tujuan dari kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui apakah senam pilates berpengaruh untuk mengatasi dismenorea pada remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Penyuluhan, Praktek dan tanya jawab dengan responden. Diketahui bahwa pada saat sebelum dilakukan intervensi dari 32 responden didapatkan 9 (28%) responden mengalami nyeri sedang dan 23 (72%) responden nyeri ringan, kemudian setelah dilakukan intervensi sebanyak 13 (56,5%) responden menjadi tidak nyeri, 19 (59,4%) responden menjadi nyeri ringan dan 0 (0%) responden yang menetap di tingkat nyeri sedang. Hasil pengolahan data didapatkan nilai Z -4.994, p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan Senam Pilates terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

Kata kunci: remaja; nyeri dismenore; senam pilates

## PROVISION OF EDUCATION ON PILATES GYMING TO OVERCOME DYMENOROREAIN ADOLESCENTS AT SMAN 12 BANDAR LAMPUNG YEAR 2022

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain during menstruation (menstruation), usually characterized by cramping and centered in the lower abdomen, menstrual pain is also synonymous with pain / heartburn. Complaints of menstrual pain can occur ranging from mild to severe. Sports exercises that can be used to reduce menstrual pain that are easy and practical are Pilates and yoga exercises. Objective: The purpose of this community service activity is to find out whether Pilates has an effect on overcoming dysmenorrhea in adolescents. The method used in this activity is counseling, practice and question and answer with respondents. It is known that before the intervention, from 32 respondents, 9 (28%) respondents experienced moderate pain and 23 (72%) respondents had mild pain, then after the intervention 13 (56.5%) respondents had no pain, 19 (59,4%) respondents had mild pain and 0 (0%) respondents had moderate pain. The results of data processing obtained a Z value of -4.994, a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means that there is an effect before and after being given Pilates exercise to reduce dysmenorrhea pain in adolescents.*

*Keywords: teenager; dysmenorrheal pain; pilates*

### PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita% wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini

didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%. Prevelensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Prevelensi di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore sebanyak 64,25% yang diantaranya terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Manurung, 2015 dalam Joeng, 2018). Angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan mencapai 55% pada perempuan usia produktif yang menyebabkan terganggunya aktifitas harian selama 1-2 hari setiap bulannya.

Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada remaja putri, keluhan nyeri haid terbanyak antara usia 15-17 tahun dengan skala nyeri ringan sebelum pemberian kompres panas sebanyak 66,7% dan skala nyeri berat sebanyak 33,3% kasus (Bonde *et al.*, 2014 dalam Joeng, 2018). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Rosmiyati, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 dismenore belum diklasifikasikan, kejadian dismenore di Kota Bandar Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Dinkes Provinsi Lampung 2017). Ketidak hadirannya remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore. Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tetapi tidak melakukan pengobatan. Rasa kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat penderita dismenore tidak melakukan pengobatan. Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami dismenore tidak segera mengatasinya dan hanya membiarkan saja (Setyowati, 2018).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olah raga yang teratur (terutama berjalan), pijatan, yoga, dan pengompresan dengan air hangat di daerah perut (Manan, 2011 dalam Rahmadhayanti *et al.*, 2017). Latihan olahraga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid yang mudah dan praktis yaitu pilates dan senam yoga (Sari *et al.*, 2017).

## **METODE**

Penyuluhan adalah suatu usaha pendidikan non-formal yang dimaksudkan untuk mengajak orang sadar dan mau melaksanakan ide-ide baru. Sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan yang dibawakan oleh mahasiswa. diisi dengan pemberian materi dan membagikan leaflet. Pemberian pelatihan senam pilates yang dilakukan selama 30 menit. Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan. Sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif. Sesi doorprize ini sekaligus digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini, 3 pertanyaan telah disiapkan dengan 3 hadiah bagipeserta yang dapat menjawab pertanyaan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* 3,00 dengan nilai minimum 1 dan nilai maximum 6. Sesudah diberikan terapi senam pilates diperoleh nilai rata-rata *posttest* 0,91 dengan

nilai *minimum* 0 dan nilai *maximum* 3 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata dismenore sebesar 2,094.

Tabel 1  
 Frekuensi Dismenorea Sebelum dan Sesudah Dilakukan senam Pilates

	N	Mean	Selisih Mean	SD	Min	Ma
<i>Pretest</i> Senam Pilates	32	3,00	2,094	1,414	1	6
<i>Posttest</i> Senam Pilates	32	0,91	2,094	0,893	0	3

Tabel 2.  
 Pengaruh Edukasi Senam Pilates Terhadap Dismenore Pada Remaja di SMAN 12 Bandar Lampung

Nyeri Disminore	Z	Asymp. Sig (2 Tailed)
Pre test	-4,990	
Post test		0,000

Didapatkan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya pengaruh senam pilates terhadap penurunan dismenore.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa frekuensi dismenore sebelum pemberian senam pilates diperoleh rata-rata *pretest* 3,00 dengan nilai minimum 1 dan nilai maximum 6. Sesudah diberikan terapi senam pilates diperoleh nilai rata-rata *posttest* 0,91 dengan nilai *minimum* 0 dan nilai *maximum* 3 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata dismenore sebesar 2,094. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nora (2017) dengan judul Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum perlakuan diketahui dari 16 responden terdapat sebagian besar 10 responden (62,5%) yang mengalami dismenore dengan nyeri berat tak tertahankan. Sedang setelah perlakuan sebagian besar yaitu 6 responden (37,5%) dengan nyeri sedang, maka terdapat pengaruh dan perbedaan.

Nyeri yang dirasakan responden merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang merupakan respon individu yang menyertai pada saat haid. Menurut Namora (2017) nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan pada waktu haid yang terasa di perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum, selama, dan setelah haid, serta dapat bersifat terus-menerus. Nyeri haid juga dapat diartikan sebagai nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Pada dasarnya nyeri haid merupakan hal yang wajar yang dialami pada hari pertama dan hari kedua menstruasi khususnya bagi para remaja. Akan tetapi apabila nyeri haid dirasakan terjadi secara terus menerus dan dirasakan sangat menyiksa atau sangat mengganggu maka hal ini tidaklah wajar, karena nyeri haid yang berkelanjutan dapat mengganggu fungsi mental dan juga dapat mengganggu sistem reproduksi seorang wanita (Bella, 2020).

Hasil pengolahan data dari kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja dengan dismenore yang melakukan senam pilates didapatkan hasil bahwa ada pengaruh dan perbedaan dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya pengaruh senam pilates terhadap penurunan dismenore pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amellia (2015) dengan judul Pengaruh Pemberian *Pilates Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Primer Pada

Remaja Usia 18-21 Tahun didapatkan nilai  $p(0,001)$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara nyeri menstruasi sebelum dan sesudah melakukan *Pilates Exercise*. Hal ini dikarenakan Senam Pilates dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot daerah *core* yaitu daerah antara pelvik, perut dan pinggang (Trisnowiyanto, 2016). Menurut analisis peneliti terapi senam pilates yang dilakukan pada remaja SMA dapat merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga, juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorphin sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman sehingga terdapat pengaruh dan perbedaan saat setelah dilakukan senam pilates pada remaja yang mengalami dismenore.

### **SIMPULAN**

Sebelum melakukan edukasi senam pilates tingkat dismenore pada remaja dengan skala nyeri ringan 72%, nyeri sedang 28% dan setelah melakukan senam pilates tingkat dismenore pada remaja menjadi skala tidak nyeri 56,5%, nyeri ringan 59,4. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan di dapatkan hasil ada pengaruh pemberian senam pilates terhadap dismenore pada remaja dengan  $p\ value = 0,000$ .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Sarwono, P. 2014. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jurnal <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkesko/article/download/1098/568>
- Setyowati, Heni. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: Unimma Press. Jurnal <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/22038/pdf>
- Herawati R. (2017). “ Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.” Journal UPP. Jurnal <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/download/1138/919/2578>
- Larasati, T. A & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority, Volume 5, Nomor 3*. Jurnal <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/download/1138/919/2578>
- Manan, L. 2011. *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Buku Biru. Jurnal <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/621>
- Sari, I.E.P. Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea) <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17391/8777/>
- Araujo, L.M., Silva, J.M.N., Bastos, W.T & Ventura, P.L.(2012) Pain improvement in women with primary dysmenorrhea treated with Pilates. Original Article. Jurnal <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/download/140/112>.