PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Meli Doloksaribu

Institut Kesehatan Sumatera Utara

Email Korespondensi: melidoloksaribu88@gmail.com

Artikel history

Dikirim, May 13th, 2023

Ditinjau, Jun 10th, 2023

Diterima, Jun 15th, 2023

ABSTRACT

Menstruation is the release of the lining of the uterus (endometrium) which is accompanied by bleeding and leaves only the basal layer. This menstrual process takes place regularly every month for every woman. There are many problems that arise during menstruation such as menstrual irregularities, menorrhagia, dysmenorrhea, and other related symptoms. Among these complaints, dysmenorrhea is the most frequently reported problem, dysmenorrhea occurs in 60% -90% of adolescents, and is the cause of reduction in daily activities. This study aims to determine the effect of pilates exercise on reducing menstrual pain in young women. Method used Pre-experiment with the one group pre-test and post-test design approach to determine the effect of Pilates Exercise on reducing menstrual pain in adolescents who experience menstrual pain. The results of the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) there was an effect after Pilates Exercise therapy on reducing menstrual pain in young women. Pilates Exercise has a strong influence on menstrual pain, so that there is a decrease in menstrual pain felt by respondents after doing Pilates Exercise.

Keywords: *Pilates Exercises; Menstrual Pain; Teenage girl*

ABSTRAK

Menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan hanya menyisakan lapisan basal saja. Proses menstruasi ini berlangsung secara rutin setiap bulan pada setiap wanita. Ada banyak masalah yang timbul saat menstruasi seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan. Diantara keluhan tersebut dismenorea adalah masalah yang paling sering dilaporkan, dismenorea terjadi pada 60%-90% remaja, dan menjadi penyebab pengurangan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Pilates Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Metode penelitian yaitu Pre-Eksperimen dengan pendekatan *the one group pre-test and post-test design* untuk mengetahui pengaruh *Pilates Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja yang mengalami nyeri haid. Hasil penelitian dengan analisis uji wilcoxon didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh setelah dilakukan terapi *Pilates Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Pilates Exercise* mempunyai pengaruh yang kuat terhadap nyeri haid, sehingga terdapat penurunan nyeri haid yang dirasakan responden setelah melakukan *Pilates Exercise*.

Kata Kunci: *Pilates Exercise; Nyeri Haid; Remaja Putri*

PENDAHULUAN

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. Keparahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid (Irawan, Nurhikmawaty and Irianto, 2021) . Biasanya nyeri muncul sebelum keluarnya haid kemudian meningkat pada hari pertama dan kedua haid (Bella Shinta Saputra, 2020).

Tindakan perawatan diri atau terapi non farmakologi yang dapat digunakan menurut (Studi *et al.*, 2021), seperti, latihan fisik (olahraga), kompres hangat, massase, orgasme, perubahan diet: kurangi garam, istirahat cukup, dan latihan relaksasi atau yoga. Salah satu trend terbaru dari dunia latihan kebugaran tubuh yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah *pilates exercise* (Purba *et al.*, 2021).

Latihan dasar *pilates* dibentuk untuk membentuk postur tubuh, memperlancar peredaran darah, sistem pernapasan, dan sistem limfa. Dengan menggunakan rangkaian gerakan dan pernapasan yang terkontrol, *pilates exercise* dirancang untuk memperkuat otot-otot postural bagian dalam. Semacam membangun otot korset disekeliling tubuh yang bisa melindungi punggung dari kemungkinan terluka, rasa pegal, dan nyeri. Teknik *pilates* bertujuan untuk meningkatkan tonus dan kekuatan otot-otot tersebut, serta peregangan lumbal sehingga menurunkan kompresi sendi yang menyebabkan penurunan nyeri (Kelly., 2021).

Latihan pilates memiliki manfaat seperti kemampuan untuk membentuk dan memperbaiki tubuh, melancarkan peredaran darah, sistem pernapasan dan sistem limfatik. Latihan pilates juga dirancang untuk memperkuat otot-otot postural internal dengan menciptakan perlindungan otot korset di sekitar tubuh yang dapat melindungi punggung dari cedera, nyeri dan kekakuan otot. Latihan ini dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja pasca pilates (Tri Wahyudi *et al.*, 2022)

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Puskesmas Lawe Sigala-gala. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *pilates exercise* dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Puskesmas Lawe Sigala-gala.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif melalui metode *Pre-Eksperimen* dengan pendekatan *the one group pre-test and post-test design* yang bertujuan untuk menguji hipotesis melalui suatu intervensi yang menggunakan satu kelompok dan memberikan *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami disminore ringan dan sedang di Puskesmas Lawe Sigala-gala. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, jumlah sampel yang diteliti sebanyak 30 orang. Penelitian dilakukan pada Januari-Februari Tahun 2023. Penelitian dilakukan di Puskesmas Lawe Sigala-gala. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur skala nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara serta observasi pada remaja putri yang mengalami nyeri haid, kemudian menjelaskan tujuan, manfaat dari penelitian serta memberikan lembar persetujuan atau informed consent yang menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Apabila responden bersedia peneliti memberikan perlakuan *pilates exercise*, sebelum dilakukan *pilates exercise* terlebih dahulu dilakukan pengukuran skala nyeri untuk mengetahui skala nyeri yang dialami remaja putri dan setelah dilakukan pengukuran skala nyeri kemudian diberikan perlakuan atau intervensi berupa *pilates exercise* dan setelah selesai pelaksanaan *pilates exercise* kemudian diukur kembali skala nyeri untuk mengetahui apakah ada perubahan yang dialami setelah diberikan *pilates exercise*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis yang dilakukan untuk mengetahui hasil pengaruh *pilates exercise* terhadap nyeri haid pada remaja putri dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Pre Test	Post Test				Total		P-value
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan				
	f	%	f	%	f	%	
Nyeri Ringan	7	63.4	4	36.3	11	36.7	0.000
Nyeri Sedang	3	15.7	16	84.2	19	63.3	
Total					30	100	

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan hasil pre dan post test setelah dilakukan uji Wilcoxon Rank Test bahwa diperoleh hasil nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) berarti ada pengaruh setelah dilakukan terapi *Pilates Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa 19 responden (63,3%) yang mengalami nyeri sedang, setelah dilakukan intervensi terdapat 16 responden (84,2%) yang mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan, 3 responden (15,7%) yang menurun menjadi tidak. Dan sebelum dilakukan intervensi didapatkan juga 11 responden (36,7%) yang mengalami nyeri ringan, setelah dilakukan intervensi terdapat 7 responden (63,6%) yang menurun menjadi tidak nyeri, 4 responden (36,3%) yang menetap erada di tingkat nyeri ringan dan 0 responden (0%) yang mengalami peningkatan nyeri menjadi nyeri sedang.

Menurut (Aras *et al.*, 2018), hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p (0.001) < (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara nyeri menstruasi sebelum dan sesudah melakukan *pilates exercise*. Hal ini dikarenakan *Pilates exercise* dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot daerah core yaitu daerah antara pelvik, perut dan pinggang (Harahap and Silitonga, 2021). Tujuan *pilates exercise* merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga, juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorphen sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman. Terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan dalam mengurangi nyeri haid antara lain istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijitan, yoga, *Pilates*, dan orgasme pada aktivitas seksual.

Pilates exercise merupakan sebuah metode olahraga yang fokus pada kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh. *Pilates exercise* dapat memperbaiki postur tubuh yang kurang sempurna serta dapat memperbaiki masalah-masalah yang berhubungan dengan kelainan tulang belakang (Murdiyanti., 2021).

Pilates exercise dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot daerah coreya itu daerah antara pelvik, perut dan pinggang (Trisnowiyanto, 2021). Gerakan *Pilates Exercise* yang diberikan ke responden yaitu 10 gerakan dasar *Pilates Exercise* yang dapat mengurangi nyeri haid antara lain *Lumbar stretch, Spine Twist, Child Pose, The wind mill, Half curl, Tiny step, The humdred I, Rolling down, single leg stretch*.

Setelah *Pilates Exercise* diberikan, rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang dikarenakan *Pilates Exercise* membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan *endorphin*, penurunan *katekolamin endogen* rangsangan terhadap serat *eferen* yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan terdapat penurunan nyeri haid pada remaja putri di Puskesmas Lawe Sigala-gala setelah melakukan *Pilates Exercise*. Hal ini dikarenakan *Pilates Exercise* membantu dalam merelaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan *endorphin*, penurunan *katekolamin endogen* rangsangan terhadap serat *eferen* yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmatNya penulis dapat menyelesaikan penelitian dan artikel ini. Dalam menyelesaikan penulisan artikel ini, penulis dibantu oleh berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan Sumatera Utara yang telah mewadahi penulis selama proses penelitian, kepada Puskesmas Lawe Sigala-gala yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya lebih khusus kepada remaja putri sebagai responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, semoga hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk artikel ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR RUJUKAN

- Aras, D. et al. (2018) 'Pengaruh Pemberian Pilates Exercise terhadap Perubahan Fleksibilitas Lumbal Pada Ibu Post Partum (The Effect of Granting Pilates Exercise to Lumbal Flexibility Changes of Post Partum Mother)', *Journal Poltekkes Makasar*, pp. 44–47.
- Amellia, M. (2015). Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Usia 18-21 Tahun. 2. *_Naskah_Publikasi*.
- Araujo, de Luana Macedo., Jose Mario Nunes da Silva., Weltianne Tavares Bastos., Patricia Lima Ventura. 2012. Pain improvement in women with primary dysmenorrhea treated by Pilates. 13(2): 119-23.
- Bella Shinta Saputra (2020) Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Man 2 Kota Palembang Tahun 2020 Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Man 2 Kota Palembang Tahun 2020.
- Destyaningrum. Et. al. 2015. Pengaruh pilates excersise dan yoga terhadap penurunan nyeri Haid pada Remaja Di Purwokerto. *Jurnal*. 102-115.
- Harahap, R. F. and Silitonga, L. L. (2021) 'Efektifitas Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III', *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(4), p. 285. doi: 10.30829/jumantik.v6i4.9922.
- Irawan, A. I., Nurhikmawaty, N. and Irianto, I. (2021) 'Perbandingan Efek antara Core Stability Exercise dengan Pilates Exercise terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal

- Mahasiswa dengan Overweight di Makassar, Indonesia', *Nusantara Medical Science Journal*, V(1), pp. 14–22. doi: 10.20956/nmsj.v5i1.6703.
- Murdiyanti, Dewi. 2019. *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Purba, R. T. et al. (2021) 'Pemberian Pilates Exercise Menurunkan Derajat Dismenore Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Denpasar', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), p. 49. doi: 10.24843/mifi.2021.v09.i01.p10.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2015). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika, 144
- Purnawati, W. 2016. *Efektifitas Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis terhadap Nyeri Haid (disminorea) Pada Siswi*. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Studi, P. et al. (2021) 'Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren Putri As Sa ' Adah
- Tri Wahyudi, A. et al. (2022) 'Pilates Exercise Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal pada Pembuat Batako di TB Darma Putra Tabanan I Made Egie Arianto Paramartha 1)', 8(1), pp. 64–73.
- Trisnowiyanto, Bambang. 2016. *Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh*. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 40–52.