

PEMBERIAN PILATES EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID

Neta Ayu Andera

Stikes Ganesha Husada Kediri

Netha.andra18@gmail.com**ABSTRAK**

Dysmenorrhea adalah gangguan aliran darah haid/nyeri haid. Nyeri *dysmenorrhea* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga perlu adanya tindakan non farmakologis. **Tujuan** dari pemberian pilates exercise dapat menurunkan nyeri haid di SMPN 7 Kota Kediri. **Metode** memberikan penyuluhan pilates exercise untuk menurunkan nyeri haid kepada 15 siswa putri yang ada di SMPN 7 Kota Kediri. **Hasil** penyuluhan pemberian *pilates exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di SMPN 7 Kota Kediri, dapat menerapkan *pilates exercise* untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* yang tidak menimbulkan efek samping dalam menurunkan kejadian nyeri *dysmenorrhea*. Kesimpulan Pemberian pilates exercise mampu menurunkan nyeri haid pada remaja di SMPN 7 Kota Kediri, Sehingga remaja disarankan agar dapat menerapkan pilates exercise untuk mengurangi nyeri disminorea yang tidak menimbulkan efek samping dalam menurunkan nyeri disminorea

Kata Kunci: Pilates Exercise, Dysmenorrhea, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a disruption in menstrual blood flow/menstrual pain. If dysmenorrhea pain is not treated immediately, it will affect the individual's mental and physical function so that non-pharmacological measures are needed. Non-pharmacological therapy that can be done is Pilates exercise.. The aim of providing pilates exercise is to reduce menstrual pain at SMPN 7 Kota Kediri. Method of providing pilates exercise counseling to reduce menstrual pain to 15 female students at SMPN 7 Kota Kediri. The results of counseling on providing pilates exercise to reduce menstrual pain in teenagers at SMPN 7 Kota Kediri, can apply pilates exercise to reduce dysmenorrhea pain which does not cause side effects in reducing the incidence of dysmenorrhea pain. Conclusion Giving pilates exercise can reduce menstrual pain in adolescents at SMPN 7 Kota Kediri, so adolescents are advised to apply pilates exercise to reduce dysminorea pain that does not cause side effects in reducing dysminorea pain

Keywords: Pilates Exercise, Dysmenorrhea, Teenager

* **Corresponding Author:** Neta Ayu Andera (netha.andra18@gmail.com) Stikes Ganesha Husada Kediri, Jl. Soekarno Hatta, Gang Budaya cipta No.2, Tepus Sukorejo, Kec. Ngasem, Kabupaten Kediri

Received 10 November 2023; received in revised from 12 January 2024; accepted 16 January 2024

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang paling penting dan harus mendapat perhatian khusus terutama pada remaja. Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja ialah dapat didefinisikan sebagai tumbuh ke arah kematangan, yang memiliki arti yang sangat luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (1)

Wanita yang sehat dan tidak hamil setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya yang disebut menstruasi (haid). Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur(2).

Ada beberapa masalah terkait siklus menstruasi yaitu, amenorea, dismenore, menoragi, metroragi, oligomenorea, dan sindrom pramenstruasi. Pada hari pertama atau satu hari menjelang datang bulan, banyak wanita yang mengeluh sakit perut atau tepatnya kram perut. Kram pada waktu menstruasi atau dismenore merupakan suatu gejala yang paling sering. Gangguan nyeri yang hebat, atau yang dinamakan dismenore, sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan acap kali mengharuskan penderita beristirahat bahkan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam atau beberapa hari (3)

Menurut *World Health Organization (WHO)* 2021 angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%(4). Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia memiliki rata-rata 45-95% yang terjadi pada periode produktif. Data tersebut dirangkum dengan hasil dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%. Pada kasus banyak ditemukan remaja mengalami kasus pada setiap bulannya yaitu kasus dismenore. Di SMPN 7 Kota Kediri ini masih banyak remaja putri yang mengalami kasus dismenore selama ini penanganan yang dilakukan dengan minum obat dan sering tidak masuk sekolah. Dari sini maka perlu dilakukan pemahaman bagaimana cara untuk menangani atau mengatasi nyeri pada saat dismenore dengan menggunakan terapi Non farmakologi.

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yakni dengan *pilates exercises*. *Pilates exercise* merupakan suatu metode olahraga yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates yang berasal dari Jerman pada awal abad ke-20. *Pilates exercise* telah memberikan perbaikan gejala yang berhubungan dengan *dysmenorrhea*.(5) Menurut penelitian pilates telah memberikan gejala yang berhubungan dengan *primary dysmenorrhea*. Tujuan *pilates exercise* yaitu merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga, juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorfin sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman sehingga nyeri berkurang. Dengan demikian Pilates sebagai latihan fisik telah dipercaya untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dan menunjukkan bahwa Pilates adalah salah satu alternatif yang menjanjikan pada penanganan dismenore secara nonfarmakologi(6).

METODE

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMPN 7 Kota Kediri. Mereka siswa-siswi ditingkat pendidikan menengah pertama yang perlu diberikan pemahaman bagaimana mengatasi nyeri dismenorea.

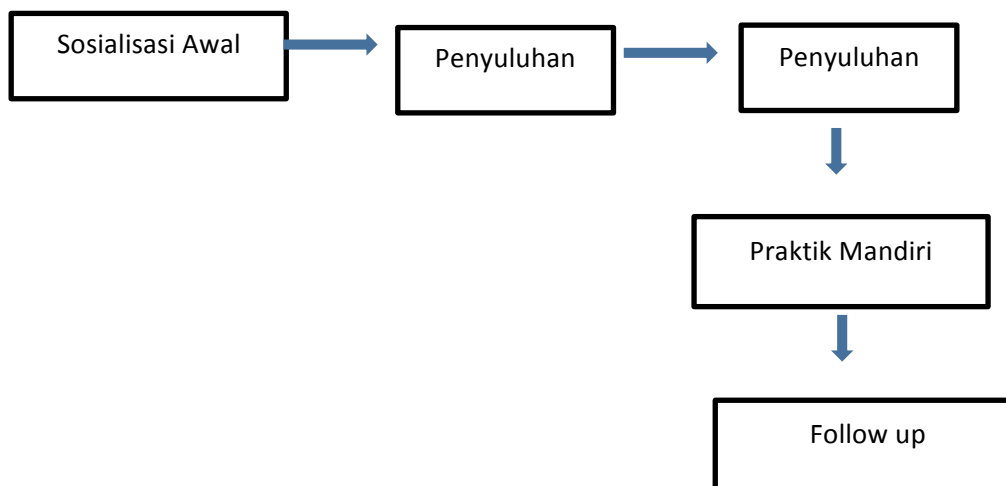
Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMKN 7 Kota Kediri yang terletak di Kota Kediri.

Langkah-langkah Kegiatan

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat.

Gambar 1 Langkah –Langkah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



1. Sosialisasi awal : Tim Pengabdian masyarakat akan melakukan sosialisasi mengenai bagaimana cara mengatasi nyeri dismenorea dengan menggunakan metode pilates exercise kepada siswa remaja putri di SMPN 7 Kota Kediri melalui penyampaian materi secara lisan dan visual
2. Penyuluhan : dilakukan lebih mendalam mengenai metode *pilates exercise* termasuk teknik, frekuensi. Penyuluhan akan disampaikan melalui presentasi, diskusi, tanya jawab dan interaktif.
3. Pelatihan : Remaja putri akan diberikan pelatihan langsung tentang bagaimana melakukan Sadari dengan benar.
4. Praktik mandiri: Setelah pelatihan, remaja putri akan diberikan kesempatan untuk berlatih melakukan *pilates exercise* secara mandiri dengan bimbingan tim pengabdian masyarakat. Mereka akan diberikan umpan balik dan arahan untuk memperbaiki teknik mereka.

5. Follow-up: Tim pengabdian masyarakat akan melakukan kunjungan *follow-up* untuk memastikan pemahaman remaja putri telah meningkat. Mereka juga akan memberikan dukungan tambahan dan menjawab pertanyaan yang mungkin timbul.

Instrumen

1. Kuesioner Pengetahuan: Kuesioner akan digunakan untuk mengukur pengetahuan awal dan pengetahuan yang diperoleh setelah sosialisasi, penyuluhan, dan pelatihan.
2. Observasi: Observasi akan dilakukan untuk memantau dan mengevaluasi keterampilan Sadari remaja putri selama pelatihan dan praktik mandiri.
3. Wawancara: Wawancara akan dilakukan untuk mendapatkan umpan balik dan evaluasi dari remaja putri mengenai kegiatan pengabdian masyarakat.

Materi Kegiatan

Materi kegiatan akan meliputi presentasi visual, brosur, poster, dan materi cetak lainnya yang berisi informasi tentang *pilates exercise*, teknik melakukan *pilates excercise*.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui analisis kuesioner pengetahuan awal dan pengetahuan yang diperoleh, observasi teknik *pilates exercise*, dan wawancara dengan remaja putri. Data ini akan digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang menangani nyeri dismenorea pada remaja putri dismpn 7 Kota Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan September 2023 bertempat di SMPN 7 Kota Kediri. Peserta pengabdian masyarakat dalam upaya menangani nyeri dimenorea ditujukan untuk remaja putri yang pada saat menstruasi dengan jumlah yang hadir 15 orang. Sedangkan tim penyuluh kesehatan terdiri 1 dosen beserta mahasiswa dari Stikes Ganesha Husada Kediri. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan tabel dibawah ini

No	Karateristik	Sebelum	Sesudah
1	Nyeri Berat	66,7%	33,3%
2	Nyeri Ringan	33,3%	66,7%

Wanita remaja memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan wanita dewasa. Prevalensi wanita yang mengalami dismenore 25% - 50% terjadi pada wanita dewasa, sedangkan pada wanita remaja menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu 75%. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia wanita, maka akan semakin sering seseorang mengalami menstruasi dan uterusnya semakin lebar yang akan menyebabkan sekresi hormon prostaglandin berkurang(7). Penuaan akan berdampak terhadap penurunan fungsi saraf rahim yang menurunkan risiko dismenore primer(8).

ambar 2 . Kegiatan penyuluhan



Evaluasi Tindakan

1. Evaluasi Hasil : Dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat nyeri sebelum diberikan metode *pilates exercise* diketahui bahwa sebagian besar 10 responden mengalami tingkat nyeri berat sebanyak 10orang (66,7%) dan nyeri ringan 5 orang (33,3%) sebelum melakukan *Pilates Exercise*. Setelah diberikan metode pilates exercise dari 10orang mengalami nyeri ringan sebanyak (66,7%) Dismenorrhoe akan dirasakan remaja putri saat ia mengalami menstruasi. Penelitian (9)menjelaskan bahwa menstruasi (haid) ialah perdarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus(10), hipofisis dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi(11).

Setiap wanita akan mengalami masalah ketika menstruasi. Salah satunya disebut *dismenorrhoe*. Dismenorea adalah nyeri sewaktu haid. Dismenorea terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum. Dismenorea adalah masalah yang paling sering dilaporkan, dismenorea terjadi pada 60%-90% remaja, dan menjadi penyebab pengurangan aktivitas sehari-hari (1)

2. Evaluasi respon : Waktu terbaik untuk pelaksanaan pilates adalah sore hari tanpa hari tertentu dan dapat dilakukan sebelum atau ketika menstruasi karena pada sore hari konsentrasi endorphen stabil, dijelaskan oleh (12)pada sore hari kadar *endorphin* lebih tinggi dan pada malam hari kadar *endorphin* menjadi rendah sehingga pada sore hari erdorfin stabil maka waktu yang tepat untuk melakukan *pilates* adalah sore hari(8).

Adanya peningkatan keterampilan dalam melakukan *pilatesexercise* juga mengindikasikan dosis latihan yang akurat dalam meningkatkan keterampilan partisipan.

Pengabdi berasumsi bahwa *pilates exercises* dapat menurunkan nyeri yang dialami responden. *Pilates exercises* menstimulasi sistem limbik dan hipotalamus untuk memproduksi endorfin yang merupakan hormon relaksasi. Hal ini didukung oleh karena responden rutin melakukan *pilates exercises* setiap sore hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Pada saat sore hari, kadar endorphine meningkat, sehingga efek relaksasi sangat bisa dirasakan oleh responden.

Gambar 3. Kegiatan Evaluasi



Kendala yang dihadapi

Selama kegiatan pengabdian masyarakat, beberapa kendala yang dapat muncul antara lain :

Keterbatasan waktu : waktu yang terbatas dapat menjadi kendala dalam menyampaikan materi secara mendalam . Solusinya adalah mengoptimalkan waktu yang ada dengan menyampaikan informasi yang paling penting dan memberikan materi yang terstruktur dengan jelas.

Dengan mengatasi kendala-kendala tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat lebih efektif dan memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri pada saat disminorea di SMPN 7 kota Kediri

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan september tahun 2023 di SMPN 7 Kota Kediri dengan peserta 15 siswa SMPN 7 Kota Kediri Pada Kegiatan ini memberikan

intervensi pilates Exercise untuk mengurangi rasa nyeri pada saat disminorea . Tim yang menguti kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 1 dosen dan 5 mahasiswa dari Stikes Ganesha Husada Kediri. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap meliputi pre test , edukasi, intervensi pemberian metode pilates exercise dan evaluasi. Pada pemberian materi ini yang disampaikan meliputi bagaimana cara melakukan metode pilates exercise dan memberikan intervensi secara langsung pilates exercise, evaluasi kegiatan ini mencakup bagaimana pengaruhnya metode pilates exercise untuk menurunkan nyeri dismenorea. Hasil evaluasi menunjukkan peserta yang mengikuti kegiatan ini pada saat disminorea rata-rata merasakan efeknya yaitu dalam metode exercise ini mampu menurunkan nyeri dismenorea. Pada Kegiatan ini akan mampu memberikan atau mengatasi solusi kepada siswa remaja putri untuk menurunkan nyeri dismenorea.

Saran :

1. Melanjutkan kegiatan ini secara berkelanjutan agar mampu memahami bagaimana cara mengatasi nyeri dismenorea
2. Mengembangkan metode exercise pilates ini agar mampu dikenali banyak remaja putri dalam mengurangi nyeri
3. Menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan yang lain untuk mendukung dan melanjutkan kegiatan ini

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMPN 7 Kota Kediri, para siswi serta tim pengajar yang telah memberikan izin, kerjasama dan dukungan penuh selama kegiatan pengabdian masyarakat. Kontribusi dan partisipasi aktif dari semua pihak tersebut sangatlah berharga dalam upaya mengatasi nyeri dismenorea pada remaja putri. Tanpa dukungan dan kerjasama kegiatan ini akan terlaksana dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ulsafitri Y. Pengaruh Exercise Pilates Dengan Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Tingkat 1 Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi Tahun 2016. *J 'Afiyah* , 3 (2), 67-72. 2017;
2. Marlina Y. Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Dismenorhoe pada Remaja Putri di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *J Kesehat Masyarakat*,. 2019;4(1):41–50.
3. Elfira, R., Saadah, S., Rismawati S. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Di Smkn Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017. *J Kesehat Bakti Tunas Husada*, 17 (2), 293-302. 2017;1(1):5–8.
4. WHO. *Maternal Mortality Country Profiles*. 2009.
5. Pibriyanti. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Anak Balita. *J Kesehat Glob*. 2022;5(1):26–33.
6. Meidina. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren Putri As Sa'adah Kaligawe Semarang (Skripsi). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 2022;
7. Anugrah D. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminorea Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *J Kesehat HKBP Nommensen*. 2022;10(18):25–30.
8. Rani M. Pengaruh Latihan Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Primary Dismenore Pada Remaja Putri: Narrative Review (Naskah Publikasi). Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2022;
9. Saputra. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di MAN Kota Palembang. *SKRIPSI*. 22AD;
10. Joeng RS. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Intensi Dan Keterampilan Remaja Putri Dalam Penanganan Nyeri Haid Di SMPN 13 Manado. Thesis Univ Katolik.
11. Amelia M. Pengaruh Pemberian Pilates Excercise Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja. *J Kesehat UNS*. 2015;17(3):13–5.
12. Handayani, E.Y., & Rahayu L. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *J Matern Neonatal*. 2014;1(4):163–5.