

PENERAPAN LATIHAN PILATES UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Devy Putri Nursanti¹, Eri Puji Kumalasari²

¹⁻²Program Pendidikan Profesi Kebidanan di Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia

Email: devyputrinursanti@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid yang, jika tidak segera diatasi, dapat mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu, sehingga diperlukan tindakan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah latihan Pilates, yang merileksasikan otot yang berkontraksi dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorfin sebagai obat penenang alami yang mengurangi nyeri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri melalui kelas latihan Pilates yang dilaksanakan di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Program ini melibatkan 10 remaja putri sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, edukasi, dan pelatihan teknik Pilates oleh instruktur yang kompeten. Pelatihan ini mencakup panduan praktis mengenai teknik Pilates yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan remaja putri. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dari 10 remaja putri yang mengikuti program, 8 remaja (80%) melaporkan penurunan nyeri menstruasi setelah mengikuti sesi latihan Pilates, sementara 2 remaja (20%) melaporkan nyeri yang tetap. Tidak ada remaja yang melaporkan peningkatan nyeri. Hasil ini menunjukkan bahwa kelas latihan Pilates memiliki dampak signifikan dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri, yang merupakan faktor penting untuk kesejahteraan mereka. Dengan demikian, program kelas latihan Pilates ini dapat dianggap efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesehatan fisik serta psikologis remaja putri, serta memperkuat peran mereka dalam menjaga kesehatan diri.

Kata Kunci: Dismenore, Latihan Pilates, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a disorder of menstrual blood flow or menstrual pain that, if not promptly addressed, can affect an individual's mental and physical functions, necessitating non-pharmacological interventions. One such non-pharmacological therapy is Pilates exercises, which relax contracted muscles and stimulate the hypothalamus to produce endorphins, a natural pain reliever that reduces pain. This community service activity aims to reduce menstrual pain in adolescent girls through Pilates exercise classes held in Dusun Luksongo, Tugurejo Village, Ngasem District, Kediri Regency. The program involves 10 adolescent girls as

participants. The methods used include socialization, education, and training in Pilates techniques by a competent instructor. The training includes practical guidance on safe and effective Pilates techniques to reduce menstrual pain and enhance the well-being of the adolescent girls. The results of the service show that out of 10 adolescent girls who participated in the program, 8 girls (80%) reported a decrease in menstrual pain after attending the Pilates sessions, while 2 girls (20%) reported the pain remained the same. No participants reported an increase in pain. These results indicate that the Pilates exercise classes have a significant impact on reducing menstrual pain in adolescent girls, which is an important factor for their well-being. Therefore, the Pilates exercise class program can be considered effective in reducing menstrual pain and improving the physical and psychological health of adolescent girls, as well as strengthening their role in maintaining their own health.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Pilates Exercise

***Corresponding Author:** Devy Putri Nursanti (email: devyputrinursanti@gmail.com), Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kediri City, East Java 64123

Received 13 June; received in revised form 2 July 2024; accepted 10 July 2024

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi merupakan aspek yang sangat penting dan membutuhkan perhatian khusus, terutama pada periode remaja. Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Ini adalah periode di mana individu mengalami pertumbuhan menuju kedewasaan, yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.¹ Umumnya, remaja mengalami masa pubertas, yaitu periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa ketika ovarium sudah mulai berfungsi secara stabil dan teratur. Pubertas adalah tanda penting dalam perkembangan remaja dan ditandai dengan terjadinya menarche, yaitu menstruasi pertama, yang menandakan kematangan seksual dan kesehatan reproduksi yang baik pada wanita.²

Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 64,92 juta jiwa, atau sekitar 23,90% dari total populasi Indonesia menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Di Jawa Timur jumlah remaja pada Juni 2021 mencapai 3,8 juta jiwa menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri. Dari jumlah tersebut, sekitar 1,05 juta jiwa (27,63%) adalah remaja di Kediri yang termasuk dalam kelompok usia belum produktif (0-14 tahun).³

Setiap bulan, wanita yang sehat dan tidak hamil secara teratur mengalami perdarahan dari rahimnya, yang dikenal sebagai menstruasi atau haid. Menstruasi adalah bagian dari siklus bulanan yang mempersiapkan tubuh wanita untuk kehamilan, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, kelenjar di bawah otak depan, dan ovarium. Umumnya, wanita mengalami ketidaknyamanan fisik beberapa hari sebelum menstruasi mereka.⁴

Terdapat beberapa masalah yang terkait dengan siklus menstruasi, termasuk amenore (tidak menstruasi), dismenore (nyeri menstruasi), menoragi (perdarahan menstruasi yang berlebihan), metroragi (perdarahan menstruasi yang tidak teratur), oligomenorea (menstruasi jarang), dan sindrom pramenstruasi. Pada hari pertama atau beberapa hari sebelum menstruasi, banyak wanita mengalami nyeri perut atau kram perut yang parah. Kram perut selama menstruasi atau dismenore merupakan salah satu gejala yang paling umum. Nyeri yang parah, atau dismenore, dapat sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan sering kali memaksa penderita untuk beristirahat atau bahkan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam atau beberapa hari.⁵

Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, kejadian dismenore cukup tinggi secara global. Diketahui bahwa tingkat kejadian dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8 hingga 81%. Di negara-negara Eropa, rata-rata kejadian dismenore mencapai 45-97% pada populasi wanita. Tingkat prevalensi dismenore bervariasi, dengan prevalensi terendah tercatat di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi mencapai 94% di Finlandia. Prevalensi dismenore umumnya tinggi pada remaja wanita, dengan perkiraan antara 20 hingga 90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan menderita dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah pada remaja putri. Selain itu, survei pada 113 wanita di

Amerika Serikat juga mengungkapkan bahwa prevalensi dismenore berkisar antara 29 hingga 44%, dengan jumlah paling banyak pada rentang usia 18 hingga 45 tahun. Di Indonesia, prevalensi dismenore berkisar antara 45 hingga 95% pada periode usia produktif. Data tersebut mencakup hasil dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%.⁶

Dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti dys (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) dan Meno yang berarti bulan, serta rhea yang berarti aliran, sehingga istilah dysmenorrhea mengacu pada gangguan aliran darah haid atau nyeri haid. Jika nyeri dysmenorrhea tidak segera diatasi, hal ini dapat memengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan atau terapi baik secara farmakologis maupun non farmakologis.⁷

Salah satu terapi farmakologis adalah dengan memberikan obat analgesik. Obat golongan NSAID (Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok prostaglandin yang menjadi penyebab nyeri. Penggunaan NSAID untuk pengobatan nyeri menstruasi memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya seperti risiko kerusakan lambung dan ginjal. Terapi non farmakologis meliputi pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, imajinasi, kompres, dan penggunaan ramuan herbal.⁸ Pengobatan dengan ramuan herbal dapat dilakukan dengan menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tumbuhan, selain itu, salah satu olahraga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah pilates exercise.⁹

Pilates exercise adalah suatu metode latihan yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates pada awal abad ke-20, berasal dari Jerman. Penelitian telah menunjukkan bahwa Pilates exercise memberikan perbaikan pada gejala yang terkait dengan dysmenorrhea. Menurut studi oleh El-Kholy & Shalaby (2022), Pilates telah terbukti memberikan perbaikan pada gejala yang terkait dengan primary dysmenorrhea. Tujuan dari Pilates exercise adalah untuk merileksasikan otot yang berkontraksi dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorfin sebagai obat penenang alami yang menghasilkan efek nyaman sehingga nyeri berkurang.¹⁰

Gerakan dalam Pilates dikembangkan dengan menggunakan gerakan tarik ulur untuk membangun ketahanan, kekuatan, dan kelenturan. Fokus pada gerakan Pilates lebih banyak pada pelatihan otot perut, punggung bagian bawah, dan panggul, dimana tidak hanya otot luar yang dilatih, tetapi juga otot dalam. Ketika otot berkontraksi, terjadi perubahan dalam ukuran otot yang diikuti dengan peningkatan pada muscle pump sehingga sirkulasi darah meningkat, dan ini diikuti dengan penurunan hipersensitivitas saraf perifer yang menyebabkan perubahan kualitas nyeri.¹¹

Melalui pemahaman akan pentingnya kesehatan reproduksi pada remaja putri dan kesadaran akan tingginya prevalensi dysmenorrhea, langkah konkret perlu diambil untuk memberikan solusi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjadi respons langsung

terhadap tantangan ini dengan memberikan akses kepada remaja putri untuk mengurangi nyeri menstruasi melalui kelas latihan Pilates. Dengan fokus pada pengenalan dan penerapan latihan Pilates, diharapkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ini akan memberikan dampak positif pada kesejahteraan remaja putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri.

METODE

Deskripsi Singkat Mitra

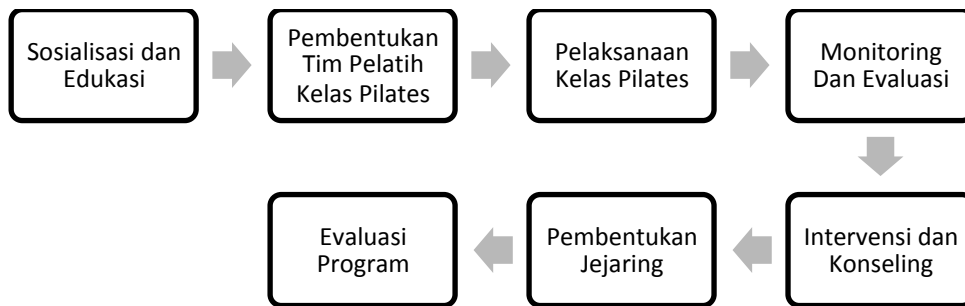
Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Mereka berperan penting dalam program ini karena sebagai individu yang mengalami nyeri menstruasi, partisipasi mereka sangat krusial untuk mencapai tujuan pengurangan nyeri menstruasi. Melalui program kelas latihan Pilates, remaja putri akan diberikan pelatihan dan pengetahuan mengenai teknik Pilates yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberdayakan remaja putri dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola nyeri menstruasi secara mandiri, meningkatkan kualitas hidup mereka, serta mendukung kesehatan reproduksi yang optimal.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan diDusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri

Langkah-Langkah Kegiatan

Berikut adalah langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini:



1. Sosialisasi dan Edukasi: Mengadakan sosialisasi dan edukasi kepada remaja putri di Dusun Luksongo tentang pentingnya latihan Pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui pertemuan komunitas, lokakarya, atau kampanye penyuluhan kesehatan yang melibatkan instruktur Pilates dan tenaga kesehatan terkait. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai manfaat Pilates dan bagaimana latihan ini dapat membantu mengatasi nyeri menstruasi.
2. Pembentukan Tim Pelatih: Membentuk tim pengajar yang terdiri dari instruktur Pilates yang berpengalaman, dokter, perawat, dan ahli kesehatan lainnya yang akan bertanggung jawab dalam memberikan pelatihan teknik

- Pilates. Tim pengajar juga dapat melibatkan mahasiswa atau relawan kesehatan sebagai pendukung untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Tim ini akan bertugas merancang materi pelatihan, memberikan bimbingan praktis, serta memantau kemajuan peserta selama program berlangsung.
3. Pelaksanaan Pelatihan Rutin: Tim pengajar memberikan pelatihan teknik Pilates secara teratur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Pelatihan dilakukan dengan mengikuti protokol dan panduan Pilates untuk memastikan akurasi dan konsistensi teknik yang diajarkan. Setiap sesi pelatihan akan mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan dengan fokus pada gerakan yang dapat mengurangi nyeri menstruasi. Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi nyeri tetapi juga untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot peserta.
 4. Monitoring dan Evaluasi: Setelah pelatihan Pilates dilakukan, dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap efektivitas pelatihan tersebut. Data ini dianalisis untuk melihat dampak pelatihan pada pengurangan nyeri menstruasi dan peningkatan kesejahteraan fisik serta mental remaja putri. Menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mendapatkan umpan balik dari peserta mengenai perubahan yang dirasakan. Evaluasi ini penting untuk memastikan bahwa tujuan program tercapai dan untuk mengetahui area yang memerlukan perbaikan.
 5. Intervensi dan Konseling: Jika ditemukan remaja yang masih mengalami nyeri menstruasi yang signifikan setelah mengikuti pelatihan, dilakukan intervensi dan konseling tambahan. Intervensi dapat melibatkan sesi Pilates tambahan, teknik relaksasi lainnya, atau rujukan ke spesialis kesehatan jika diperlukan. Konseling ini juga mencakup pemberian dukungan emosional dan psikologis kepada remaja yang membutuhkan.
 6. Pembentukan Jejaring: Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, penting untuk membentuk jejaring dengan pihak terkait, seperti puskesmas, rumah sakit, atau lembaga lainnya yang dapat memberikan dukungan dan sinergi dalam upaya mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri melalui latihan Pilates. Mengadakan kerjasama dengan komunitas lokal untuk memfasilitasi keberlanjutan program. Jejaring ini juga dapat membantu dalam penyebaran informasi dan peningkatan partisipasi masyarakat.
 7. Evaluasi Program: Terakhir, dilakukan evaluasi program kelas latihan Pilates secara keseluruhan untuk mengevaluasi dampak dan efektivitas kegiatan. Evaluasi ini melibatkan semua pihak terkait dan dapat digunakan sebagai dasar untuk perbaikan program di masa depan. Hasil evaluasi juga akan digunakan untuk mengembangkan rekomendasi bagi program-program serupa di wilayah lain. Dengan evaluasi yang komprehensif, program ini dapat terus disempurnakan agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak remaja putri di masa mendatang.

Metode yang Digunakan

Metode yang Digunakan dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Penerapan Latihan Pilates Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja

1. Identifikasi Dan Seleksi Peserta:Tahap awal melibatkan identifikasi dan pemilihan peserta yang akan mengikuti kelas latihan Pilates di Dusun Luksono, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Peserta terdiri dari remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi, dengan jumlah peserta yang telah ditentukan sebanyak 10 remaja putri. Identifikasi peserta dilakukan melalui kerjasama dengan komunitas lokal dan pihak terkait untuk memastikan remaja yang membutuhkan dapat berpartisipasi dalam program ini.
2. Sosialisasi dan Persiapan:Sebelum kelas dimulai, dilakukan sosialisasi kepada remaja putri dan orang tua mengenai pentingnya latihan Pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Persiapan juga mencakup penjadwalan kelas, pengadaan perlengkapan latihan, serta persiapan ruang dan fasilitas yang diperlukan. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai manfaat Pilates dan bagaimana latihan ini dapat membantu mengatasi nyeri menstruasi.
3. Pelaksanaan Kelas Latihan Pilates:Dalam kegiatan kelas, remaja putri akan mendapatkan panduan langsung dari instruktur Pilates yang terlatih dalam teknik Pilates. Setiap remaja diajarkan cara melakukan gerakan Pilates dengan benar dan aman, serta manfaatnya bagi pengurangan nyeri menstruasi dan kesejahteraan umum. Pelatihan dilakukan secara teratur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.
4. Pendokumentasian dan Analisis Data:Partisipasi remaja dalam kelas Pilates akan didokumentasikan untuk setiap sesi. Data yang terkumpul akan dianalisis untuk melihat dampak latihan Pilates terhadap pengurangan nyeri menstruasi dan peningkatan kesejahteraan fisik serta mental. Penggunaan kuesioner atau wawancara dilakukan untuk mendapatkan umpan balik dari peserta mengenai perubahan yang dirasakan.
5. Intervensi dan Konseling:Selama kelas, jika ditemukan remaja yang masih mengalami nyeri menstruasi yang signifikan, dilakukan intervensi dan konseling tambahan. Intervensi dapat melibatkan sesi Pilates tambahan, teknik relaksasi lainnya, atau rujukan ke spesialis kesehatan jika diperlukan. Konseling ini juga mencakup pemberian dukungan emosional dan psikologis kepada remaja yang membutuhkan.
6. Monitoring dan Tindak Lanjut:Setelah kelas selesai, dilakukan monitoring terhadap perkembangan remaja putri dan praktik Pilates yang dilakukan di rumah. Monitoring ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta terus mendapatkan manfaat dari latihan dan jika diperlukan, dilakukan tindak lanjut lebih lanjut, seperti konsultasi tambahan dengan instruktur atau tenaga kesehatan.
7. Evaluasi Program:Terakhir, dilakukan evaluasi terhadap program kelas latihan Pilates secara keseluruhan. Evaluasi ini melibatkan partisipasi remaja, penilaian instruktur, dan umpan balik dari pihak terkait untuk mengevaluasi efektivitas program dan mendapatkan masukan untuk perbaikan di masa

mendatang. Evaluasi yang komprehensif ini akan digunakan untuk mengembangkan rekomendasi bagi program-program serupa di wilayah lain dan memastikan manfaat program dapat dirasakan oleh lebih banyak remaja putri di masa depan.

Dalam program pengabdian masyarakat untuk penerapan latihan Pilates guna mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri, evaluasi menyeluruh dilakukan setelah kelas selesai. Evaluasi ini tidak hanya mencakup penilaian dari peserta yang merasakan langsung manfaat dari latihan Pilates, tetapi juga melibatkan orang tua dan pihak terkait lainnya seperti instruktur dan tenaga kesehatan. Melalui evaluasi ini, efektivitas program dalam mengurangi nyeri menstruasi diukur secara objektif, dan area perbaikan diidentifikasi untuk meningkatkan kualitas dan dampak program di masa mendatang. Evaluasi komprehensif ini penting untuk memastikan bahwa tujuan program tercapai dan manfaat latihan Pilates dapat terus dirasakan oleh remaja putri yang mengikutinya.

Instrumen

Instrumen yang Digunakan dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Penerapan Latihan Pilates Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja:

1. Modul Latihan Pilates: Instrumen ini berfungsi sebagai panduan dalam pelaksanaan kelas latihan Pilates. Modul ini mencakup teknik-teknik Pilates yang aman dan efektif untuk remaja putri, langkah-langkah latihan yang harus diikuti, serta manfaat kesehatan fisik dan mental yang diperoleh dari latihan Pilates. Modul ini dilengkapi dengan gambar ilustratif dan instruksi yang jelas untuk memandu peserta dalam melakukan latihan Pilates dengan benar. Tujuan dari modul ini adalah untuk memastikan peserta memahami dan dapat mengikuti latihan Pilates dengan tepat, serta mengetahui manfaat dari setiap gerakan.
2. Formulir Catatan Praktik Pilates: Instrumen ini digunakan untuk mencatat praktik Pilates yang dilakukan oleh remaja putri di rumah setelah mengikuti kelas latihan. Formulir ini mencatat waktu dan frekuensi latihan Pilates, teknik-teknik yang diterapkan, serta pengamatan mengenai efek dan reaksi tubuh terhadap latihan. Data yang terkumpul digunakan untuk memantau konsistensi dan efektivitas latihan Pilates yang dilakukan oleh peserta di rumah. Tujuan dari formulir ini adalah untuk memastikan peserta menerapkan latihan yang telah diajarkan secara konsisten di rumah dan untuk mengumpulkan data mengenai pengurangan nyeri menstruasi.
3. Kuesioner Pre dan Post Program: Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat nyeri menstruasi dan kesejahteraan fisik serta mental remaja putri sebelum dan sesudah mengikuti program latihan Pilates. Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai tingkat nyeri menstruasi (skala 1-10), perubahan suasana hati, tingkat energi, serta kualitas tidur. Kuesioner ini akan membantu dalam menilai perubahan yang terjadi pada peserta setelah mengikuti program. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi efektivitas program dalam mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan peserta.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan menelaah dan menganalisis data hasil program kelas latihan Pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Tujuannya adalah untuk memperoleh manfaat yang diperoleh remaja putri setelah mengikuti program tersebut. Dengan melakukan analisis yang teliti terhadap efek latihan Pilates pada setiap peserta, evaluasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang penurunan nyeri menstruasi dan potensi peningkatan kesejahteraan remaja putri dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2024 di Dusun Luksono, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Peserta kegiatan ini adalah remaja putri dengan jumlah peserta mencapai 10 orang. Tim pelaksana terdiri dari satu dosen dan mahasiswa dari Stikes Ganesha Husada Kediri yang berperan sebagai instruktur dan fasilitator dalam kelas latihan Pilates. Melalui pengamatan kami sebagai pelaksana, antusiasme tinggi terlihat dari para peserta, yang tercermin dari kehadiran penuh sesuai dengan undangan yang diterima, serta kontribusi positif dari tim dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Identifikasi Peserta berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin

Kategori Umur	Frekuensi	Persentase
12 Tahun	6	60%
13 Tahun	4	40%
Total	10	100%
Hasil Kelas Pilates	Frekuensi	Persentase
Nyeri Haid Turun	8	80%
Nyeri Haid Tetap	2	20%
Total	10	100%

Berdasarkan hasil identifikasi peserta dalam Tabel 1, mayoritas peserta program kelas Pilates adalah remaja berusia 13 tahun dengan frekuensi 6 orang (60%), sedangkan sisanya berusia 12 tahun dengan frekuensi 4 orang (40%), dengan total 10 peserta. Hasil dari program menunjukkan bahwa 8 dari 10 peserta (80%) mengalami penurunan nyeri haid setelah mengikuti kelas Pilates, sementara 2 peserta (20%) melaporkan nyeri haid yang tetap, dengan tidak ada laporan peningkatan nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa program kelas Pilates efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada sebagian besar peserta, yang mencerminkan keberhasilan intervensi non-farmakologis ini dalam meningkatkan kesejahteraan remaja putri.

Dismenore dirasakan oleh remaja putri saat mereka mengalami menstruasi. Menstruasi (haid) adalah perdarahan siklik dari uterus yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi dalam tubuh seorang wanita berfungsi dengan baik. Fungsi normal menstruasi merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium, dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran di saluran reproduksi. Ovarium memainkan peran penting dalam

proses ini karena bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan siklus dan durasi siklus menstruasi.⁷

Setiap wanita akan mengalami masalah saat menstruasi, salah satunya disebut dismenore. Dismenore adalah nyeri sewaktu haid. Dismenore terdiri dari gejala kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki, dan biasanya disertai gejala gastrointestinal serta gejala neurologis seperti kelemahan umum. Dismenore adalah masalah yang paling sering dilaporkan, terjadi pada 60%-90% remaja, dan menjadi penyebab berkurangnya aktivitas sehari-hari.¹²

Faktor risiko dari dismenore meliputi volume darah menstruasi yang banyak, durasi menstruasi yang panjang, dan riwayat nyeri dismenore dalam keluarga. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi sering kali merasakan kram otot terutama pada bagian perut bawah, yang disebabkan oleh kontraksi kuat dan berkepanjangan pada dinding uterus. Hal ini menyebabkan kelelahan otot dan berkurangnya aktivitas fisik, sehingga diperlukan latihan fisik untuk mengatasinya. Elastisitas otot perut dipengaruhi oleh kadar oksigen yang mensuplai organ tersebut. Apabila kadar oksigen tercukupi dengan maksimal, nyeri akan berkurang. Selain itu, pengeluaran hormon prostaglandin saat menstruasi juga dapat mengurangi nyeri.¹³

Terapi non-farmakologis untuk mengatasi dismenore meliputi latihan fisik (olahraga), kompres hangat, pijatan, orgasme, perubahan diet dengan mengurangi garam, istirahat yang cukup, dan latihan relaksasi seperti yoga. Salah satu tren terbaru dalam dunia latihan kebugaran yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah pilates exercise. Pilates exercise adalah latihan yang dilakukan dengan peregangan dan penguatan otot di area inti, yaitu daerah antara panggul, perut, dan pinggang. Gerakan pilates dikembangkan dengan gerakan tarikan untuk membina ketahanan, kekuatan, dan kelenturan.¹⁴

Tujuan utama pilates adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah yang mungkin timbul, termasuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Setelah melakukan latihan pilates, impuls saraf secara bertahap melambat, kerja jantung menurun, metabolisme menurun, elastisitas otot perut bagian bawah meningkat, dan saraf parasimpatis terstimulasi. Hal ini merangsang reseptor di hipotalamus dan sistem limbik di otak untuk memproduksi dan melepaskan hormon endorfin, yang berfungsi memberikan efek relaksasi sehingga mengurangi nyeri.¹² Penelitian mengindikasikan bahwa nyeri haid yang dialami responden berada pada kategori sedang hingga berat karena mereka belum mendapatkan intervensi berupa latihan pilates. Latihan pilates membantu memperlambat impuls saraf, menurunkan kerja jantung, meningkatkan elastisitas otot perut bagian bawah, dan merangsang saraf parasimpatis untuk mengaktifkan reseptor hipotalamus dan sistem limbik, yang kemudian memproduksi hormon endorfin sebagai relaksan.

Program pengabdian masyarakat melalui kelas latihan Pilates untuk remaja putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri bertujuan untuk mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Berdasarkan penelitian yang menunjukkan bahwa latihan fisik

seperti Pilates dapat meningkatkan elastisitas otot perut dan merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai relaksan alami, program ini diharapkan memberikan dampak positif bagi para peserta. Nyeri menstruasi sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri, sehingga dengan mengikuti kelas Pilates, mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang teknik yang efektif untuk mengurangi nyeri tetapi juga mendapatkan manfaat jangka panjang berupa peningkatan kesehatan fisik dan mental. Evaluasi terhadap program ini, yang melibatkan pre dan post test untuk mengukur tingkat nyeri menstruasi, menunjukkan hasil yang menggembirakan dengan sebagian besar peserta mengalami penurunan nyeri haid. Hal ini menegaskan pentingnya pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan remaja melalui pendekatan holistik seperti Pilates, yang tidak hanya menangani masalah fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional dan mental mereka.

Evaluasi Tindakan:

1. Evaluasi Hasil: Evaluasi hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui kelas latihan Pilates untuk remaja putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai teknik Pilates yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Latihan fisik teratur seperti Pilates dapat secara signifikan mengurangi gejala nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui program ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara untuk mengatasi nyeri menstruasi secara mandiri dan holistik. Dengan demikian, mereka lebih mampu mengelola nyeri menstruasi mereka, yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.¹⁵
2. Evaluasi Respon: Evaluasi respon terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan tanggapan yang sangat positif dari para peserta dan orang tua remaja putri. Dari observasi yang dilakukan selama program, terlihat antusiasme yang tinggi dari peserta untuk memahami dan mempraktikkan teknik Pilates. Partisipasi aktif dalam setiap sesi latihan dan diskusi menunjukkan tingginya minat dan kesadaran terhadap pentingnya metode ini untuk mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu, keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab dengan instruktur juga mencerminkan keinginan mereka untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Respon positif ini menunjukkan bahwa program kelas Pilates tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi nyeri menstruasi, tetapi juga berhasil meningkatkan kesadaran dan keterlibatan aktif peserta dalam menjaga kesehatan mereka, yang dapat menjadi dasar yang kuat untuk pengembangan program serupa di masa depan.¹⁶

Kendala yang Dihadapi dan Saran Solusi:

Kendala yang dihadapi pada pengabdian masyarakat kelas latihan Pilates untuk remaja putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri adalah:

1. Kurangnya Kesadaran dan Pemahaman Masyarakat: Salah satu kendala utama adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya latihan fisik, khususnya Pilates, dalam mengurangi nyeri menstruasi. Beberapa remaja putri dan orang tua mereka mungkin tidak menyadari manfaat signifikan yang dapat diperoleh dari partisipasi dalam kegiatan ini. Oleh karena itu, upaya penyuluhan dan edukasi perlu ditingkatkan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang dampak positif dari latihan Pilates dalam mengatasi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental.
2. Keterbatasan Sumber Daya: Kegiatan pengabdian masyarakat sering mengalami kendala terkait sumber daya, seperti keterbatasan anggaran, kelangkaan peralatan Pilates yang berkualitas, dan kekurangan instruktur yang terampil dalam mengajarkan teknik Pilates. Untuk mengatasi hal ini, perlu adanya upaya untuk mencari sumber daya tambahan atau kemitraan dengan pihak-pihak yang dapat mendukung penyediaan peralatan dan tenaga instruktur yang memadai.

Saran dan Solusi untuk Pengabdian Masyarakat: Program Kelas Latihan Pilates untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri adalah sebagai berikut:

1. Kontinuitas dan Keberlanjutan: Penting untuk memastikan kelangsungan program ini dengan melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala. Menjalin kerja sama yang erat dengan institusi dan organisasi terkait, seperti sekolah dan puskesmas setempat, dapat membantu memastikan kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan.
2. Peningkatan Pendidikan dan Informasi: Upaya terus-menerus diperlukan dalam meningkatkan pendidikan dan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya latihan Pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penyuluhan rutin, kegiatan sosialisasi, dan distribusi materi informatif dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat latihan Pilates.
3. Kolaborasi dengan Pihak Terkait: Kerja sama dengan institusi kesehatan, pusat kebugaran, dan lembaga pendidikan terkait dapat memperkuat kegiatan ini. Kolaborasi tersebut dapat mendukung penyediaan sumber daya, termasuk alat latihan yang memadai dan instruktur Pilates yang terlatih untuk membantu pelaksanaan program.
4. Pelatihan Mandiri dan Latihan di Rumah: Remaja putri dan orang tua mereka perlu didorong untuk melanjutkan latihan Pilates di rumah. Memberikan panduan tertulis atau video tutorial tentang cara melakukan latihan Pilates dengan benar dapat membantu mereka tetap konsisten dalam berlatih dan merasakan manfaatnya secara berkelanjutan.
5. Evaluasi dan Perbaikan: Evaluasi berkala terhadap kegiatan ini menjadi langkah penting untuk mengidentifikasi kelemahan dan area yang memerlukan perbaikan. Dengan melakukan evaluasi secara rutin, perbaikan dapat dilakukan sehingga program ini dapat terus berkembang dan

memberikan dampak yang lebih besar bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan:

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Maret 2024 di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri, menghasilkan pencapaian yang memuaskan. Dari 10 peserta remaja putri yang mengikuti program kelas latihan Pilates, sebanyak 80% dari mereka melaporkan pengurangan nyeri menstruasi setelah mengikuti program ini. Hasil ini menunjukkan efektivitas program dalam memberikan manfaat langsung bagi kesejahteraan fisik dan mental peserta. Antusiasme peserta serta dedikasi tim penyuluhan kesehatan yang terlibat mencerminkan kesuksesan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Hasil evaluasi ini mendorong keyakinan bahwa program kelas latihan Pilates memiliki potensi besar dalam membantu remaja putri mengatasi nyeri menstruasi dan meningkatkan kesehatan reproduksi mereka. Kesimpulan ini memberikan gambaran positif tentang dampak program ini tidak hanya bagi peserta langsung, tetapi juga bagi masyarakat sekitar Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri.

Saran:

Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat: Program Kelas Latihan Pilates untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri, beberapa saran dapat diajukan untuk meningkatkan efektivitas program di masa depan:

1. Penguatan Penyuluhan: Diperlukan pendekatan penyuluhan yang lebih intensif kepada orang tua remaja putri mengenai manfaat dan teknik Pilates yang tepat. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, para orang tua dapat lebih aktif terlibat dalam mendukung remaja putri mereka untuk melakukan latihan Pilates guna mengurangi nyeri menstruasi. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui sesi edukasi reguler, distribusi materi informatif, dan penguatan komunikasi antara fasilitator dan peserta.
2. Pelatihan bagi Tenaga Kesehatan: Penting untuk menyelenggarakan pelatihan berkala bagi instruktur Pilates dan tenaga kesehatan terlibat, termasuk dokter, bidan, perawat, dan mahasiswa. Pelatihan ini akan meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan panduan latihan Pilates yang aman dan efektif serta memberikan dukungan yang lebih baik kepada remaja putri dalam mengelola nyeri menstruasi. Kolaborasi dengan lembaga kesehatan dan pemerintah setempat juga diperlukan untuk memperluas jangkauan program dan mendukung penyediaan sumber daya yang diperlukan.
3. Kolaborasi dengan Pihak Terkait: Kerjasama yang erat dengan lembaga kesehatan, sekolah, dan pemerintah setempat sangat diperlukan untuk memperluas jangkauan dan keberlanjutan program. Melalui kolaborasi ini, dapat dilakukan penyediaan fasilitas, promosi program, dan pendampingan yang lebih efektif terhadap peserta. Pihak terkait juga dapat memberikan

dukungan dalam mengatasi kendala dan mengidentifikasi kebutuhan yang mungkin terlewatkan.

4. **Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan:** Langkah penting selanjutnya adalah melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan program. Melalui survei, wawancara, dan observasi, dapat diperoleh informasi yang berharga tentang efektivitas program serta kendala yang dihadapi. Evaluasi ini akan memberikan pandangan yang lebih jelas tentang keberhasilan program dan area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih baik di masa mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua mitra yang terlibat dalam keberhasilan kegiatan Pengabdian Masyarakat: Program Kelas Latihan Pilates untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Dusun Luksongo, Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Terima kasih atas kerjasama, dedikasi, dan dukungan yang telah diberikan dalam merealisasikan program ini. Kepada remaja putri dan orang tua yang telah berpartisipasi, kami menghaturkan terima kasih atas antusiasme dan partisipasi aktifnya. Tanpa kerjasama dan partisipasi dari semua pihak, program ini tidak akan berhasil

DAFTAR PUSTAKA

1. Elfira, R., Saadah, S. and Rismawati, S. (2017) 'Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Di SMKN Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(2), pp. 293-302.
2. Husna, M. and Nurul, S. (2021) *Pubertas dan kesehatan reproduksi remaja*. Surabaya: Pustaka Pendidikan.
3. Badan Pusat Statistik (BPS) (2021) *Statistik penduduk Indonesia 2021*. Jakarta: BPS.
4. Fernindi, F. and Ridwan, R.M. (2021) *Menstruasi dan kesehatan wanita*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
5. Cahyanto, I., Mulyani, S. and Kurniawati, T. (2021) *Problematika menstruasi pada remaja putri*. Bandung: Alfabeta.
6. Silviani, N. (2019) 'Epidemiologi dismenore: Sebuah tinjauan global dan nasional', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), pp. 103-115.
7. Saputra, B.S. (2020) *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di MAN 2 Kota Palembang Tahun 2020 (Skripsi)*. Palembang: Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi D-IV Kebidanan.
8. Husna, M. and Sari, N. (2021) 'Pengobatan herbal dan olahraga untuk dismenore', *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 7(1), pp. 45-59.
9. Maharani, S. (2020) 'Pilates exercise untuk mengurangi gejala dysmenorrhea', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 15(3), pp. 210-225.
10. Saetikho, T. and Ambarwati, A. (2017) *Pilates dan manfaatnya bagi kesehatan*. Malang: UMM Press.
11. Juwariyah, T., Winarni, J., Lailaturohmah, L., & Mildawati, R. (2020). The Relationship Between The Level Of Knowledge Of Posyandu Cadres And Early Detection Skill Growth In Toddlers In Mojosari Village And Bleber Village. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 172-177.

12. Meidiana, I. N. (2022). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Kaligawe Semarang (Skripsi). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
13. Destyaningrum, A., Ma'rifah, A.R. and Susanti, M.P.I. (2017). 'Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri di Purwokerto', *Jurnal Viva Medika*, 10(18), pp. 39-51.
14. Rani, A.M. (2022). Pengaruh Latihan Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Primary Dismenore Pada Remaja Putri: Narrative Review (Naskah Publikasi). Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
15. Miller, L., Johnson, K., & Smith, A. (2020). The impact of routine developmental screening on parental knowledge and involvement. *Journal of Pediatric Healthcare*, 35(4), 189-197.
16. Brown, C., Davis, R., & White, L. (2019). Community responses to developmental screening programs: A comprehensive analysis. *Journal of Community Psychology*, 44(2), 210-225.