

PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 46 BANDUNG

**IQLIMA PUTRI PRATAMA
211FI01050**

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Banyak wanita atau remaja putri mengalami masalah menstruasi, di antaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan *dismenore*. *Dismenore* di Indonesia mencapai 60-70% sehingga perlu diatasi, salah satunya dengan cara terapi non farmakologi atau farmakologi untuk meredakan *dismenore*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Jenis penelitian yang dipakai menggunakan Quasi Experimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*, populasi dalam penelitian remaja putri dengan sampel sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian nyeri menggunakan pengukuran dengan Skala penilaian numerik *Numerical Rating Scale/NRS*. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji Paires Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri *dismenore* pada remaja putri *pre-test* didapatkan nyeri sedang 72,7% *post-test* nyeri ringan 68,2%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara senam pilates terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 nilai p-value <0,05. Saran bagi remaja putri dapat memilih senam pilates untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci: Senam Pilates, Nyeri *Dismenore*, Remaja Putri

THE EFFECT OF PILATES EXERCISE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT FEMALES AT SMPN 46 BANDUNG

***IQLIMA PUTRI PRATAMA
211FI01050***

*DIII Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that occurs in the age range of 10-16 years. Many women or adolescent girls experience menstrual problems, including pain during menstruation known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea in Indonesia reaches 60-70% so it needs to be addressed, one of which is by non-pharmacological or pharmacological therapy to relieve dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of Pilates exercise on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. The type of research used was Quasi Experiment with a pre-test and post-test design, the population in the study of adolescent girls with a sample of 22 respondents. The research instrument for pain used measurements with the Numerical Rating Scale/NRS. The analysis used was univariate and bivariate analysis with the Paires Sample T Test. The results showed that dysmenorrhea pain in adolescent girls pre-test obtained moderate pain 72.7% post-test mild pain 68.2%. It can be concluded that there is an influence between Pilates exercise on dysmenorrhea pain in adolescent girls with a significance value of 0.001 p-value <0.05. Suggestions for adolescent girls can choose Pilates exercise to reduce menstrual pain.

Keywords: *Pilates Exercise, Dysmenorrhea Pain, Adolescent Girls*