

Pengaruh *pilates exercise* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri

Annastasya Aura, Rifzul Maulina, Tut Rayani Aksohini Wijayanti

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

How to cite (APA)

Aura, A., Maulina, R., & Wijayanti, T. R. A. Pengaruh pilates exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang. *Journal of Public Health Innovation*, 5(2), 403–411.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v5i2.1680>

History

Received: 28 April 2025

Accepted: 26 Mei 2025

Published: 5 Juni 2025

Corresponding Author

Rifzul Maulina, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen; rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan menstruasi yang paling umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pilates Exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo, Kabupaten Malang.

Metode: Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental design dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Sampel berjumlah 32 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi Pilates Exercise dilakukan selama 8 minggu, satu kali per minggu, dengan durasi 45–60 menit. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata skala nyeri dari 5,97 (SD=1,282) sebelum intervensi menjadi 2,25 (SD=1,566) setelah intervensi. Uji statistik paired t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan Pilates Exercise terhadap penurunan nyeri dismenore.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pilates Exercise efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri, dan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi alternatif yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah.

Kata kunci: dismenore, remaja putri, pilates exercise, nyeri haid, terapi nonfarmakologis.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the most common menstrual complaints experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. This study aims to determine the effect of Pilates Exercise on dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP PGRI 02 Tirtoyudo, Malang Regency.

Method: The method used was a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 32 respondents selected using a purposive sampling technique. The Pilates Exercise intervention was carried out for 8 weeks, once a week, with a duration of 45–60 minutes. Pain measurements were carried out using the Numeric Rating Scale (NRS).

Result: The results showed a decrease in the average pain scale from 5.97 (SD = 1.282) before the intervention to 2.25 (SD = 1.566) after the intervention. The paired t-test statistical test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is a significant effect of Pilates Exercise on reducing dysmenorrhea pain.

Conclusion: The conclusion of this study is that Pilates Exercise is effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls, and can be used as an alternative non-pharmacological therapy that can be applied in the school environment.

Keyword : dysmenorrhea, adolescent girls, Pilates Exercise, menstrual pain, non-pharmacological therapy.

Pendahuluan

Dismenore merupakan rasa nyeri atau kram yang muncul di bagian perut bawah, biasanya terjadi menjelang atau saat menstruasi. Intensitas nyeri ini dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga cukup parah, dan sering kali disertai dengan keluhan lain seperti mual, pusing, atau rasa lelah berlebihan. Secara umum, dismenore diklasifikasikan menjadi dua tipe utama. Pertama, dismenore primer, yang tidak berkaitan dengan kondisi medis tertentu. Kedua, dismenore sekunder, yang disebabkan oleh gangguan kesehatan seperti endometriosis atau mioma rahim (Afriani, 2024).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap tersebut, seseorang mengalami berbagai proses pertumbuhan dan perkembangan yang meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. mengarah pada kematangan secara menyeluruh, mencakup aspek mental, emosional, sosial, serta fisik (Fitrica et al., 2023). Perubahan fisik yang menonjol pada masa remaja ditandai oleh pertumbuhan tubuh yang pesat, salah satunya adalah peningkatan tinggi badan. Perubahan ini sering kali membawa dampak besar terhadap perkembangan psikologis remaja. Selain itu, sistem reproduksi mulai matang, yang pada remaja perempuan ditandai dengan dimulainya menstruasi. (Lessy, purwanti, 2024). Perubahan yang paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Retnaningsih et al., 2020)

Menstruasi merupakan bagian dari siklus biologis yang secara rutin mempersiapkan tubuh perempuan untuk kemungkinan kehamilan setiap bulannya. Proses ini dikendalikan oleh interaksi kompleks hormon yang diproduksi oleh hipotalamus, kelenjar pituitari di otak bagian depan, serta ovarium. Umumnya, perempuan mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik beberapa hari sebelum menstruasi, seperti nyeri,

perubahan suasana hati, atau kelelahan (Fernindi & M.Ridwan, 2021). Sehingga terjadi menstruasi sangatlah penting khususnya bagi kesehatan organ reproduksi seorang perempuan (Ristawati et al., 2024).

Terdapat beberapa gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi, antara lain amenore (tidaknya terjadi menstruasi), dismenore (nyeri saat menstruasi), menoragia (perdarahan menstruasi yang berlebihan), perdarahan menstruasi tidak normal, oligomenore (siklus menstruasi yang jarang atau tidak teratur), serta sindrom pramenstruasi (PMS), yaitu kumpulan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi dimulai. (Fitrica et al., 2023). Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah menstruasi paling sering dialami wanita (Ardyantin et al., 2024).

Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, kejadian dismenore cukup tinggi secara global (Andera, 2023) Prevalensi dismenore di Asia rata-rata sekitar 84,2%, dengan rincian 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat Laut. Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi juga bervariasi, yaitu 69,4% di Malaysia, 84,2% di Thailand, dan di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Dari angka tersebut, 54,89% merupakan dismenore primer, sedangkan 9,36% dismenore sekunder. (Naha et al., 2024). Di wilayah Jawa Timur, tingkat kejadian dismenore mencapai 64,25%, dengan 54,89% merupakan kasus dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder. (Maufiroh et al., 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 09 november 2024 yang dilakukan di SMP PGRI 02 Tirtoyudo dari 60 siswi di antara kelas 7 sampai kelas 9 terdapat sejumlah 35 siswi yang mengalami nyeri Dari dua puluh siswi yang pernah mengalami menstruasi dan menderita dismenore, hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka belum mengetahui cara yang tepat untuk mengelola kondisi dismenore secara akurat.

Kram perut yang terjadi saat menstruasi dikenal sebagai dismenore, dan

umumnya mulai dirasakan oleh perempuan sekitar dua hingga tiga tahun setelah mengalami menarke (menstruasi pertama). (Amaliyah & Khayati, 2023). Dismenore dapat disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin yang diproduksi oleh lapisan endometrium. Produksi prostaglandin ini dipengaruhi oleh hormon progesteron, yang berperan selama fase luteal dalam siklus menstruasi. Ketika menstruasi dimulai, kadar prostaglandin mencapai puncaknya, yang dapat memicu kontraksi intens pada otot rahim (miometrium) serta menyempitkan pembuluh darah di sekitarnya, sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Lessy, purwanti, 2024).

Meskipun dismenore sering dianggap sebagai hal yang normal, jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Gangguan ini dapat menghambat aktivitas, menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, dan dalam beberapa kasus berisiko menyebabkan masalah yang lebih serius, seperti infertilitas, kehamilan yang tidak terdeteksi, kehamilan ektopik yang pecah, terbentuknya kista, serta infeksi pada organ reproduksi. Oleh karena itu, penting bagi remaja yang mengalami dismenore untuk mendapatkan penanganan yang tepat agar dampak-dampak tersebut dapat dicegah. (Azhari, 2021).

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis mencakup pemberian obat-obatan seperti analgesik (peredam nyeri), terapi hormonal, obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) yang menekan produksi prostaglandin, serta prosedur dilatasi kanalis servikalis jika diperlukan. Sementara itu, terapi nonfarmakologis yang umum digunakan meliputi pemberian kompres hangat pada area perut, teknik relaksasi seperti mendengarkan musik, olahraga ringan, dan pendekatan spiritual untuk membantu mengelola stres dan nyeri (Agustina, 2023).

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi dismenore adalah Latihan Pilates merupakan metode latihan fisik yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates, seorang tokoh asal Jerman, pada awal abad ke-20. Latihan ini berfokus pada penguatan inti tubuh, fleksibilitas, serta kontrol pernapasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pilates dapat membantu mengurangi gejala yang berkaitan dengan dismenore, seperti nyeri haid, dengan meningkatkan relaksasi otot dan sirkulasi darah di area panggul (Andera, 2023). Menurut penelitian (Nursanti & Kumalasari, 2024) Tujuan utama dari latihan pilates adalah untuk merileksasikan otot-otot yang berkontraksi selama menstruasi. Selain itu, aktivitas fisik ini juga merangsang hipotalamus untuk memproduksi hormon endorfin, yaitu zat alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan penenang. Hormon ini memberikan efek nyaman sehingga rasa nyeri dapat berkurang secara signifikan. Oleh karena itu, pilates telah dipercaya sebagai salah satu metode latihan fisik yang efektif dalam mengurangi nyeri haid, menjadikannya alternatif penanganan dismenore secara nonfarmakologis yang menjanjikan.

Hasil penelitian Indrayani (2022) Berbagai penelitian menunjukkan Senam Pilates memberikan pengaruh positif dalam mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri. Pilates mampu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki ketidakseimbangan otot dan postur tubuh, serta mengembalikan vitalitas fisik dan mental. Kondisi ini berkontribusi pada penurunan rasa sakit, peningkatan metabolisme, serta menjaga keseimbangan hidrodinamik dan pengaturan kondisi hemodinamik, khususnya melalui peningkatan aliran darah di area panggul.

Metode Pilates telah terbukti efektif dalam pencegahan dan pengobatan berbagai kondisi, termasuk rehabilitasi fisik, peningkatan kesejahteraan secara umum, penguatan otot, kelenturan, keselarasan postur, kontrol gerakan, serta peningkatan kesadaran tubuh. Oleh karena itu, pilates

menjadi pilihan yang sangat baik dan layak dipertimbangkan dalam penanganan dismenore primer. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan penerimaan impuls saraf, meningkatkan fungsi jantung, dan mempercepat metabolisme, yang secara keseluruhan dapat merangsang saraf

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yaitu one group pre-test dan post-test design. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Pilates terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Skala Numeric Rating Scale (NRS).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo yang berjumlah 60 orang. Dari populasi tersebut, diambil 32 responden sebagai sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin. Intervensi Pilates dilakukan selama 8

simpatik dan membantu mengurangi nyeri (Fitrica et al., 2023).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *Pilates Exercise* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo Kabupaten Malang.

minggu, dengan frekuensi satu kali per minggu dan durasi latihan antara 45 hingga 60 menit setiap sesi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat nyeri, serta mengikuti prosedur operasi standar (SOP) dalam pelaksanaan latihan Pilates. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik, dimulai dengan analisis univariat untuk melihat distribusi data. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test, atau jika data tidak berdistribusi normal, digunakan alternatif uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Penelitian ini juga memenuhi prinsip etika penelitian, seperti informed consent, perlindungan privasi responden, dan pemerataan manfaat serta risiko. Penelitian dilaksanakan di SMP PGRI 02 Tirtoyudo dari tanggal 7 Februari hingga 7 April 2025.

Hasil

1. Identifikasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang sebelum diberikan *Pilates Exercise*.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada karakteristik responden sebelum diberikan *Pilates Exercise* terhadap nyeri dismenore

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri dismenore sebelum diberikan *Pilates Exercise*

Pre Test	Mean	SD
	5.97	1.282

Berdasarkan Tabel 5.5 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi nilai

rerata skala dismenore yaitu 5.97 dengan nilai standar deviasi yaitu 1.282.

2. Identifikasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang sesudah diberikan *Pilates Exercise*.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri dismenore setelah diberikan *Pilates Exercise*

Post Test	Mean	SD
	2.25	1.566

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 5.6 diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi nilai

rerata skala dismenore yaitu 2.25 dengan nilai standar deviasi yaitu 1.566

3. Uji Korelasi Variabel Nyeri Dismenore Paired t-test

Tabel 3 Pengaruh Pilates Exercise terhadap Nyeri Dismenore

Karakteristik	N	Mean	SD	P-Value
Pre	32	5.97	1.282	.000
Post	32	2.25	1.566	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5.9 nilai signifikansi paired t-test sebesar $0.000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian *Pilates*

Exercise Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang.

Pembahasan

Mengidentifikasi nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan Pilates Exercise

Berdasarkan hasil penelitian, nilai rata-rata skala nyeri sebelum intervensi Pilates Exercise pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo, yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), adalah 5,97 dengan standar deviasi sebesar 1,282 menurut analisis univariat.

Menurut peneliti, nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia menarke, tingkat aktivitas fisik, tingkat stres, serta indeks massa tubuh. Nyeri dismenore juga dapat disebabkan oleh Sekresi prostanoid yang berlebihan dan tidak seimbang dari lapisan endometrium selama menstruasi merupakan salah satu penyebab nyeri dismenore. Prostanoid ini diproduksi akibat peningkatan kontraksi uterus yang tidak teratur (dysrhythmic), peningkatan tonus basal, serta peningkatan tekanan aktif.

Hiperkontraksi uterus, penurunan aliran darah ke rahim, serta peningkatan sensitivitas saraf perifer turut berkontribusi terhadap munculnya rasa nyeri. Pada wanita dengan dismenore primer, peningkatan

sintesis prostanoid menyebabkan tonus uterus yang tinggi disertai amplitudo kontraksi yang besar, sehingga menimbulkan nyeri haid yang hebat. Temuan ini didukung oleh penelitian Kumaladewi et al. (2018) yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi nyeri dismenore.

Berdasarkan tabel 5.2 karakteristik responden berdasarkan usia menarche diatas menunjukkan bahwa sebagian besar usia menarche remaja putri adalah berusia 13 tahun sebanyak 18 responden (56.2%) dan hampir setengah dari responden yang berusia 12 tahun sebanyak 14 responden (43.8%).

Usia menarche merupakan salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya nyeri haid (dismenore). Pada remaja putri, menarche adalah menstruasi pertama yang menandai awal kematangan seksual atau pubertas. Di Indonesia, rata-rata usia menarche berkisar antara 11 hingga 13 tahun, dengan rentang usia terendah sekitar 9 tahun dan tertinggi mencapai 20 tahun (Putri & Adhitya, 2024).

Berdasarkan Tabel 5.3 mengenai karakteristik responden berdasarkan durasi menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 7 hari, yaitu sebanyak 22 orang (68,8%). Sedangkan,

responden dengan durasi menstruasi kurang dari 7 hari berjumlah 6 orang (18,8%), dan yang mengalami menstruasi lebih dari 7 hari sebanyak 4 orang (12,5%).

Menstruasi merupakan bagian dari proses rutin yang mempersiapkan tubuh wanita untuk kehamilan setiap bulannya, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang diproduksi oleh hipotalamus, kelenjar pituitari di bawah otak depan, serta ovarium (Fernindi & M. Ridwan, 2021). Durasi haid umumnya berlangsung antara 3 hingga 5 hari, namun ada juga yang hanya 1-2 hari dengan pendarahan sedikit, dan sebagian lain mengalami haid selama 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar secara normal rata-rata sekitar ± 16 cc. Siklus haid yang dianggap tidak normal adalah bila interval waktu antara haid kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, atau jika durasi pendarahan kurang dari 3 hari atau lebih dari 7 hari. Kondisi ini disebut sebagai siklus menstruasi tidak teratur. (Saparwati et al., 2023).

Mengidentifikasi nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan Pilates Exercise

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sesudah pemberian *Pilates Exercise* dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rate Scale*) pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo pada data analisis univariat didapatkan nilai rata-rata skala dismenore yaitu 2.25 dan nilai standar deviasi yaitu 1.566.

Menurut peneliti, nyeri Dismenore primer dapat diatasi dengan olahraga seperti Pilates Exercise tanpa perlu mengonsumsi obat-obatan farmakologis. Hal ini didukung oleh tinjauan dari enam artikel yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi Pilates, remaja putri mengalami nyeri

1. Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil analisis output, diketahui bahwa setelah diberikan Pilates Exercise, sebagian besar responden

dengan skala sedang hingga berat yang masih terkendali. Setelah menjalani Pilates Exercise, tingkat nyeri yang dirasakan menurun menjadi ringan. Peneliti juga berpendapat bahwa semakin sering penderita dismenore melakukan Pilates, semakin baik pula hasil yang dapat diperoleh. Latihan Pilates dapat mempercepat impuls saraf, detak jantung, metabolisme, serta meningkatkan elastisitas otot di bagian perut bawah. Setelah latihan selesai, impuls saraf dan detak jantung cenderung melambat, metabolisme menurun, sementara elastisitas otot tetap meningkat. Proses ini merangsang reseptor di hipotalamus dan sistem limbik otak, yang berperan dalam produksi dan pelepasan endorfin, zat alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan penenang. (Ayu Andera and Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada Kediri, no date). Ketika endorfin dilepaskan, zat ini akan berikatan dengan reseptor di hipotalamus dan sistem limbik, yang mengatur emosi. Proses ini memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi rasa nyeri. Selain itu, olahraga teratur seperti Pilates juga meningkatkan sirkulasi darah dan kadar oksigen, sehingga menjaga aliran darah ke rahim menjadi lancar dan otot rahim lebih rileks, yang berkontribusi mengurangi nyeri menstruasi (Ayu Andera and Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada Kediri, no date). Latihan Pilates dapat mulai menunjukkan efektivitas dalam mengurangi nyeri dismenore dalam waktu beberapa 30-60 menit setelah sesi latihan (Ayu Andera and Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada Kediri, no date).

mengalami penurunan nyeri dismenore secara signifikan dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dari tabel tersebut dapat diinterpretasikan bahwa uji statistik Paired T-test menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dismenore setelah intervensi Pilates Exercise.

Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan Pilates Exercise. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti ada pengaruh Pilates Exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo, Kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang. Adanya pengaruh pemberian Pilates Exercise terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan Pilates Exercise memberikan efek relaksasi untuk mengurangi rasa sakit, dan olahraga teratur meningkatkan sirkulasi dan kadar oksigen untuk menjaga aliran darah dan oksigen. Rahim menjadi halus dan mengurangi nyeri saat menstruasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febrianti et al. (2021) mengenai pengaruh Pilates Exercise terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen, Kabupaten Malang, ditemukan bahwa setelah menjalani Pilates Exercise sekali seminggu selama delapan minggu, para remaja mengalami penurunan nyeri haid (dismenore).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Pilates Exercise efektif dalam mengurangi dismenore primer. Pilates Exercise membantu dengan meningkatkan aliran darah, memperkuat otot, memperbaiki ketidakseimbangan postur, serta mengurangi tekanan pada sendi yang menjadi penyebab nyeri. Gerakan Pilates meningkatkan sirkulasi darah, kekuatan otot, dan peregangan pada daerah lumbar, sehingga nyeri dapat berkurang. Selain itu, Pilates juga meningkatkan metabolisme, keseimbangan energi, kondisi hemodinamik, serta aliran darah di daerah panggul, yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan nyeri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Pilates Exercise

terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 02 Tirtoyudo, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri dismenore adalah 5,97 dengan standar deviasi 1,282. Setelah diberikan intervensi Pilates Exercise, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 2,25 dengan standar deviasi 1,566.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Pilates Exercise terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di sekolah tersebut.

Saran

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi institusi pendidikan, temuan ini dapat digunakan sebagai bahan ajar atau referensi dalam praktik kebidanan, baik di bidang klinik, keluarga, maupun komunitas. Bagi tempat penelitian, hasil ini menjadi bukti nyata dalam upaya memberikan asuhan kesehatan reproduksi yang aman, guna meningkatkan derajat kesehatan remaja putri.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan yang berbeda, misalnya dengan menambahkan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

Sementara itu, bagi para responden, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pentingnya Pilates Exercise dalam mengurangi nyeri dismenore, sekaligus mendorong mereka untuk memanfaatkan latihan ini secara optimal saat mengalami nyeri haid.

Daftar Pustaka

- Afriani, D. (2024). *Kesehatan reproduksi: dismenorea (nyeri haid)*. Penerbit Nem.
- Agustina, 2023. *Pengaruh pilates exercise with ball berbasis murottal alquran terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas x smkn 1*

- kota solok (vol. 1, issue 4). desember.
- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (2023). Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada remaja putri dengan dismenore melalui intervensi senam dismenore. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 51. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12848>
- Ardyantin, R. I., Alfitri, R., & Widatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 388–393. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1132>
- Ayu Andera, N., & Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada Kediri, P. (n.d.-a). *Pengaruh pilates exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di smp negeri 7 kota kediri*. <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i2.559>
- Neta Ayu Andera. (2023b). Pengaruh pilates exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di smp negeri 7 kota kediri. *Elisabeth Health Journal*, 8, 111–118. <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i2.559>
- Azhari, N. M. (2021). Penerapan senam dismenore pada remaja putri dengan dismenore karya. *Karya Tulis Ilmiah*, 64.
- Fernindi, D., & M.Ridwan, M. R. (2021). Perbandingan efektivitas aromaterapi lavender dengan senam pilates terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.170>
- Fitrica, A., Hakim, L., & Kemenkes Kalimantan Timur, P. (2023.). *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj) P-Issn: 26227482 Dan E-Issn: 26227487*
- Volume 6 Nomor 2 Tahun 2023
Pengaruh pilates exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.
- Fitrica, A., Jasmawati, & Hakim, L. (2023). *Pengaruh pilates exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja*.
- Lessy, purwanti, A. (2024). The effect of dysmenorhore exercises on reducing. *Kesehatan Saintika Meditory*, 7, 122–130.
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektifitas jalan kaki terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri, 5(2), 203–208.
- Naha, C. R., Awa, A., Purwanti, A. S., & Ilmiah, W. S. (2024). Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 4, Issue 3).
- NMMursanti, D. P., & Kumalasari, E. P. (2024). Penerapan latihan pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. In *LENTERA (Jurnal Pengabdian)* (Vol. 4, Issue 2).
- Putri, N. P. O., & Adhitya, I. P. G. S. (2024). Faktor risiko yang mempengaruhi dismenore pada remaja. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2), 62–71.
- Retnaningsih, Purwanti, Wijayanti. (2020) Pengaruh pemberian puding lidah buaya (aloe vera) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah di smk kesehatan adi husada malang, *Galang Tanjung*, (2504), pp. 1–9.
- Ristawati, D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja puteri di smp pgri 01 karangploso. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 256. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Saparwati, M., Novitasari Hidayaningtyas, E., Trimawati, T., & Saparwati, M. (2023). Hubungan tingkat stres dengan lama menstruasi pada

mahasiswi. *Jurnal Keperawatan
Jiwa*, 1(2), 91–96.