

**PENGARUH EXERCISE PILATES DENGAN PENURUNAN
NYERI HAID PRIMER PADA MAHASISWA DIII
KEBIDANAN TINGKAT 1 STIKES YARSI SUMBAR
BUKITTINGGI TAHUN 2016**

Yellyta Ulsafitri[^]

¹ Dosen Program Studi D IH Kebidanan STIKes Yarsi Bukittinggi

Abstract

Menstruasi atau Haid adalah siklus alami yang alami terjadi secara teratur untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulan nya terhadap kehamilan. Jenis penelitian ini eksperimen (experiment research) yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu, rancangan penelitian yang digunakan *pre and post test, populasi dalam* penelitian ini adalah mahasiswa D3 kebidanan tingkat 1 STIKes YARSI yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini sampel yang diambil dengan metode total sampling seluruh mahasiswa D3 kebidanan tingkat 1 STIKes YARSI yang berjumlah 15 orang dengan *Statistical Program For Science (SPSS)*. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan *Exercise Pilâtes* rata-rata sebagian besar skala nyeri berat dari 15 responden, kemudian menurun menjadi skala nyeri ringan sesudah dilakukannya *exercise Pilâtes*. Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar ,087 dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa p-value $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah dilakukan *Exercise Pilâtes* pada mahasiswi STIKes YARSI Bukittinggi.

Kata kunci : Exercise pilâtes, Desminorhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan (Menarche Atikah proverawati SKM, MPH)

Menstruasi atau Haid adalah siklus alami yang alami terjadi secara teratur untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulan nya terhadap kehamilan haid melibatkan beberapa tahapan yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus kelenjer dibawah otak depan, dan indung telur, pada permulaan siklus lapisan dinding rahim akan mulai berkembang dan menebal, lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang berkembang bila perempuan sedang hamil (Obsetri ginekologi wiliam & dr.dito anugroho dan Ari wulandari 2011)

Menstruasi atau haid merupakan salah satu cirri kedewasaan perempuan yang biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun dan ada juga sebagian kecil yang mengalami dari usia 13-15 tahun meski sangat jarang terjadi (dr.dito anugroho dan Ari wulandari 2011)

Beberapa wanita pasti pernah mengalami rasa sakit pada saat menstruasi berupa nyeri. Nyeri pada saat menstruasi dalam istilah kedokterannya disebut *dysmenotrheal* (Sarwono 2011)

Berdasarkan kriteria WHO (Word Health Organization) umur remaja berkisar antara 10- 19 tahun, Angka kejadian nyeri menstmasi di dunia cukup besar, rata- rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi, Di Amerika Serikat, nyeri haid didapatkan 30-70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60-70% wanita dewasa yang tidak menikah. Penelitian di Swedia menjumpai 30% wanita pekerja industri menurun penghasilannya karena nyeri haid, sementara di Indonesia sendiri mencapai 55% dan mengeluh bahwa aktifitas mereka menjadi terbatas akibat nyeri haid(Proverawati dan Misaroh, 2009).

Nyeri Haid adalah sebagai aliran menstruasi yang sulit atau yang mengalami nyeri, penanganan nyeri haid sangat tergantung dari pemahaman faktor yang mendasarinya, Nyeri haid diklasifikasikan menjadi dua, yaitu Nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder (dr. Dito Nugroho & Ari wulandari 2011)

Nyeri haid primer merupakan nyeri haid tanpa kelainan anatomis genitalis yang dapat diidentifikasi. Nyeri haid primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar usia 6-12 tahun setelah *menarche* dan mencapai maksimal antara usia 15-25 tahun . Nyeri haid primer dirasakan pada perut bagian bawah (*area suprapubik*) dan dapat menjalar

Komentar Pemantau:

tahun . Nyeri haid primer dirasakan pada perut bagian bawah (*area suprapubik*) dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bawah dapat juga disertai dengan mual, muntah, diare, nyeri kepala, nyeri

pinggang bawah, rasa lelah dan sebagainya. Nyeri mulai dirasakan 24 jam saat menstruasi dan bisa bertahan selama 48-72 jam.(dr. Dito Nugroho & Al i wulandari 2011)

Meskipun nyeri haid banyak dialami oleh perempuan yang menstruasi, tetapi banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan nyeri tersebut tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat, kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan mereka sendiri apabila dibiarkan begitu saja karena nyeri tersebut bisa saja merupakan gejala endometriosis, Kanker ovarium, penyakit radang panggul, kanker endometrium, atau penyakit dismenore sekunder lainnya, padahal masih banyak cara yang bisa mereka lakukan untuk mengurangi nyeri tersebut, (dr. Dito Nugroho & Ari wula ndari 2011 dan Obsetri ginekologi wiliam)

Terapi Nyeri haid ada 2 yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, secara farmakologi yaitu Untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibupr ofen, naproxen dan asam mefenamat). Obat anti peradangan non steroid akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi Untuk mengatasi mual dan muntah bisa diberikan obat anti mual, tetapi mual dan muntah biasanya menghilang jika kramnya telah teratasi Jika nyeri terus dirasakan dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka diberikan pil KB dosis rendah yang mengandung estrogen dan progesteron atau diberikan medroxyprogesteron. Pemberian kedua obat tersebut dimaksudkan untuk mencegah ovulasi (pelepasan sel telur) dan mengurangi pembentukan prostaglandin, yang selanjutnya akan mengurangi beratnya nyeri (dr. Dito Nugroho & Ari wulandari 2011)

Sedangkan terapi non farmakologi yaitu Istirahat yang cukup, *exercise pilâtes* mampu meningkatkan produksi hormon endorphin otak yang ' dapat menurunkan stress sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri Pijatan lembut pada bagian tubuh klien yang nyeri dengan menggunakan tangan akan menyebabkan relaksasi otot, Kompres hangat di daerah perut karena Suhu panas dapat memperingan keluhan dan Lakukan pengompresan dengan handuk panas atau botol air atau mandi dengan air hangat, Diantaranya mendengarkan musik yang disukai musik yang disukai dan musik tenang

seperti musik klasik, dan diminta untuk berkonsentrasi pada lirik dan irama lagu. (dr. Dito Nugroho & Ari wulandari 2011 & Jurnal penelitian Marinda Amelia 2015)

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Marinda Amelia tahun 2015 bahwa terdapat pengaruh *exercis*

pilâtes terhadap penurunan nyeri haid primer, pada uji wiloxcon didapat kan nilai sig 0,001 pada kelompok perlakuan dan pada kelompok control nilai sig 0,033, sedangkan pada uji Mann Whithney di dapatkan hasil sig 0,001 yaitu ada pengaruh antara perlakuan dan kelompok control dalam mengurangi nyeri haid primer

Exercise pilâtes bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot global dan daya tahan, dengan menekankan tulang belakang, pernafasan yang tepat, dan pengembangan inti yang kuat, meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan untuk meningkatkan aktivasi otot perut selama atletik atau aktivitas kehidupan sehari-hari, Yang membuat orang menyukai *pilâtes* adalah karena latihannya sangat fleksibel dan dapat disesuaikan sesuai kondisi seseorang. Modifikasi latihan ini membuatnya lebih menantang bagi setiap orang di tingkat mana pun tetapi tetap aman (Jumal Marinda Amelia 2015)

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi Prodi D3 kebidanan tingkat 1 dari 33 mahasiswa didapatkan 19 orang yang mengalami nyeri haid primer, dan selama ini mahasiswa

mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi obat-obatan saja dan sebelumnya tidak mengetahui tentang senam *pilâtes* berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui "**Pengaruh *exercise pilâtes* terhadap penurunan nyeri haid primer pada mahasiswa DII kebidanan Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi Tahun 2016**"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini eksperimen atau percobaan (experiment research) adalah kegiatan (experiment), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu, rancangan penelitian yang digunakan *pre and post test* (Saifuddin dahlan 2011) Dan dalam penelitian ini adalah mahasiswa D3 kebidanan tingkat 1 Stikes Yarsi Sumbar Yang berjumlah 19 orang, Dalam penelitian ini sampel yang diambil dengan metode total sampling seluruh mahasiswa D3 kebidanan tingkat 1 Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi yang berjumlah 19 orang.

Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan

populasi (Sugyono 2007)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Penelitian dilaksanakan dari 28 Maret - 31 April 2016, untuk mengetahui Perbedaan skala nyeri haid primer Sebelum dan Sesudah *Exercise pilâtes* dengan jumlah responden 15 orang di STIKes YARSI Sumbar Bukittinggi.

Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara sesuai dengan karakteristik responden yang telah ditentukan. Data terdiri dari pengaruh *exercise pilâtes* pada mahasiswa yang mengalami nyeri haid primer. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel I

Distribusi frekuensi Menarche dini responden Mahasiswa Tingkat 1 DHI kebidanan STIKes YARSI Sumbar Bukittinggi Tahun 2016

No	Karakteristik	frekuensi	Presentasi
1	Menarche dini	11	73,3%
2	Total	11	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 15 responden sebagian besar responden mengalami menarche dini <12 tahun 11 (73,3%)

Analisa Univariat

Nyeri haid primer pre *exercise pilâtes*

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Nyeri haid primer pre *exercise pilâtes* pada Mahasiswa Tingkat 1 Din Kebidanan STIKes YARSI Sumbar Bukittinggi Tahun 2016

No	Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1	Nyeri sedang	3	20%
2	Nyeri berat	8	53,3%
3	Nyeri sangat berat	4	26,7%
Total		15	100%

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan dari 15 responden sebagian besar responden mengalami Nyeri haid berat (53,3%) sebelum melakukan *exercise pilâtes*.

2. Nyeri haid primer Post *Exercise Pilâtes*

Tabel 3

Distribusi Frekuensi nyeri haid primer post *exercise pilâtes* pada Mahasiswa Tingkat 1 DÛI Kebidanan STIKes YARSI Sumbar Bukittinggi Tahun 2016

No	Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak Nyeri	4	26,7%
2	Nyeri Ringan	6	40%
3	Nyeri Sedang	5	33,3%
Total		15	100%

Berdasarkan Tabel 5.2.1 didapatkan dari 15 responden sebagian besar responden mengalami Nyeri haidringan (40%) setelah melakukan *exercise pilâtes*.

Analisa Bivariat

Perbedaan skala nyeri haid *pre* dan *Post* dengan *exercise pilâtes* pada Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes YARSI Sumbar Bukittinggi.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi skala nyeri Pre dan Post *exercise pilâtes* pada Mahasiswa DIII Kebidanan TIKes YARSI Sumbar Bukittinggi Tahun 2016

No	Sebelum	N	%	Pilâtes	Sesudah	N	%
1	Nyeri sedang	3	20%	Ya	Tidak nyeri	4	26,7%
2	Nyeri Berat	8	53,3%	Ya	Nyeri ringan	6	40%
3	Nyri Sangat Berat	4	26,7%	Ya	Nyeri sedang	5	33,3%
Total		15	100%			15	

Berdasarkan Tabel 4 didapat kan dari 15 responden sebagian besar responden mengalami nyeri berat (53,3%) sebelum dilakukan *exercise pilâtes* dan menurun menjadi skala nyaeri ringan (40%) setelah dilakuakn *exercise pilâtes*

Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar 1,087 dengan p-value sebesar 0,000.. Terlihat

bahwa p-value $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah dilakukan *Exercise Pilâtes* pada mahasiswa DIII Kebidanan STIKes YARSI Sumbar Bukittinggi.

PEMBAHASAN

Nyeri haid primer pre *exercise pilâtes* Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan dari 15 responden sebagian besar mengalami nyeri berat 8 (53,3%) dan penelitian ini sama dengan penelitian

yang telah dilakukan Marinda Amelia sebelumnya pada Tahun 2015 bahwa sebelum dilakukan *exercée pilâtes* responden sebagian besar mengalami nyer haid berat 10 (62,5%).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyer; ha : pada saat menstruasi yaitu pengetahuan, stress, ekonomi, dan salah sa: _r :

Menarche dini, Umur menarche terlalu dini <12 tahun dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan dileher rahim maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Menarche dini yaitu riwayat genetik, mengkonsumsi makanan mengandung pengawet, gizi, lingkungan, media massa dan Dampak yang akan di timbulkan dari menarche dini <12 karena adanya tumor pada hipofisis atau suprarenal yang menghasilkan hormone estrogen, kelaianan organ reproduksi (Menarche Proverawata 2009)

Menurut asumsi peneliti banyak factor yang mempengaruhi nyeri haid salah satunya yaitu menarche dini, wanita dengan menarche dini beresiko mengalami nyeri pada saat haid karena elastisitas organ reproduksi dan abdomen belum berkembang dengan sempurna sehingga pada saat haid tidak terjadi elastisitas otot abdomen dan menimbulkan nyeri pada saat haid.

a. Nyeri haid primer post exercise pilâtes

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan dari 15 responden sebagian besar mengalami nyeri ringan 6 (40%) setelah dilakukan *exercise pilâtes* dan penelitian ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan Marinda Amelia sebelumnya pada tahun 2015 bahwa setelah dilakukan *exercise pilâtes* responden sebagian besar mengalami nyeri haid ringan 8 (53,3%).

Exercise pilâtes suatu gerakan yang bertujuan untuk penguatan, penguluran dan fleksibilitas dalam pemeliharaan bentuk tubuh dan abdomen yang merupakan sebagai pusat kekuatan yang bekerja selama *pilâtes* dilakukan, Tujuan utama *pilâtes* adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya termasuk dalam mengurangi rasa nyeri pada saat haid (Araujo dkk 2012)

Setelah *exercise* selesai dilakukan, impuls saraf perlahan-lahan melambat, kerja jantung menurun, penurunan metabolisme, peningkatan elastisitas otot abdomen bawah dan memacu saraf parasimpatis sehingga merangsang reseptor di hipotalamus dan System limbik yang ada di otak untuk memproduksi dan mengeluarkan hormone, Hormon endorphan berfungsi untuk memberikan efek rileksasi sehingga nyeri berkurang endorphan (Jurnal penelitian 2015),

Menurut asumsi peneliti setelah *exercise pilâtes* dilakukan maka akan menimbulkan elastisitas pada otot-otot abdomen bawah dan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphan

dimana hormone endorphan berfungsi untuk memberikan efek rileksasi sehingga mengurangi nyeri pada saat haid.

Analisa Bivariat

a. Perbedaan Skala Nyeri haid Pre dan Post *exercise pilâtes*

Sebelum dilakukan *Exercise Pilâtes* rata-rata dari 15 responden sebagian besar responden mengalami skala nyeri berat 8 (53,3%), kemudian menurun menjadi skala nyeri ringan 6 (40%) sesudah dilakukannya *exercise Pilâtes*.

Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar 1,087 dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa p-value $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah dilakukan *Exercise Pilâtes* pada mahasiswa STIKes YARSI Bukittinggi

Penelitian ini sama dengan yang telah dilakukan oleh Marinda Amelia tahun 2015 didapatkan 10 (62,5%) responden mengalami nyeri haid berat sebelum dilakukan *exercise pilâtes* dan kemudian menurun menjadi nyeri ringan 8 (53,3%), pada uji wiloxon didapat nilai sig 0,001.

Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri haid seperti ekonomi, pengetahuan, stress, dan menarche dan juga banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, salah satu cara non farmakologi yaitu dengan memberikan *exercise pilâtes* 3x seminggu pada responden yang mengalami nyeri haid (Nyêri hâid Nugrohô Ditô 2011)

Exercise pilâtes suatu gerakan yang bertujuan untuk penguatan, penguluran dan fleksibilitas dalam pemeliharaan bentuk tubuh dan abdomen yang merupakan sebagai pusat kekuatan yang bekerja selama *pilâtes* dilakukan, Tujuan utama *pilâtes* adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya termasuk dalam mengurangi rasa nyeri pada saat haid (Araujo dkk 2012)

Setelah *exercise* selesai dilakukan, impuls saraf perlahan-lahan melambat, kerja jantung menurun, penurunan metabolisme, peningkatan elastisitas otot abdomen bawah dan memacu saraf parasimpatis sehingga merangsang reseptor di hipotalamus dan System limbik yang ada di otak untuk memproduksi dan mengeluarkan hormone, Hormon endorphan berfungsi untuk memberikan efek rileksasi sehingga nyeri berkurang endorphan (Jurnal penelitian 2015)

Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh yang signifikan karena setelah dilakukan *exercise pilâtes* terjadi elastisitas otot-otot abdomen bawah dan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorpin sehingga nyeri berkurang, hormon endorpin berfungsi untuk memberikan efek relaksasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar responden mengalami Nyeri haid berat (53,3%) sebelum melakukan *exercise pilâtes* dan berubah mengalami Nyeri haid ringan (40%) setelah melakukan *exercise pilâtes* dan Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar 1,087 dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa p-value $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah dilakukan *Exercise Pilâtes* pada mahasiswa STIKes YARSI Bukittinggi.

Saran

Bagi peneliti

Kepada peneliti untuk dapat lebih mengembangkan pengetahuan dan wawasan tentang cara penanganan nyeri haid primer.

Bagi institusi pendidikan

Kepada institusi pendidikan agar dapat memberi motivasi dan mengarahkan mahasiswa untuk membuka wawasan yang lebih luas tentang cara penangan nyeri haid, sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan untuk arah yang lebih baik serta pendidikan tentang kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2005) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alimul H, Aziz, 2003, *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Jakarta: Salemba Medilca.

Chamberlian, G. (2006). *Widya Medika*. Jakarta: Widya Medika.

Bagus, Ida

(1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arean

Rayburn, Wiliam, F (2001)

Obstetri dan Ginekologi. Jakarta: Widya Medika

Proverawati, A. (2009) *Afe*. Yogyakarta: Medikal Book.

Nugroho Dito (2011) Nyeri haid.

Marinda Amelia (2015) *pengaruh exercise pilâtes terhadap penurunan nyeri haid primer*.

Luci Handayani (2014) *pengaruh exercise pilâtes terhadap penurunan nyeri haid primer*.