



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 2, Tahun 2024, pp 250-254

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Pemberdayaan Remaja Tentang Pencegahan Nyeri Dismenore Dengan Metode Pillex (Pilates Exercise) Di SMA Kesatrian 1 Semarang

Widya Mariyana^{1,3}, Mudy Oktiningrum², Deasy Virka Sari,³

^{1,2}Stikes Telogorejo Semarang

³Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Telogorejo Semarang

Email:widya_mariyana@stikestelogorejo.ac.id^{1*}, mudy@stikestelogorejo.ac.id²,

Deasy_virka@stikestelogorejo.ac.id^{3*}

Abstrak

Pemberdayaan remaja tentang pencegahan nyeri *dismenorea* dengan *metode pillex (pillates exercise)* di SMA Kesatrian 1 Semarang merupakan program kemitraan masyarakat dalam pengabdian masyarakat. *Dismenorea* merupakan keluhan yang dialami Perempuan pada bagian perut bawah. *Dismenorea* tidak hanya terjadi pada bagian bawah perut bawah saja. Beberapa remaja merasa nyeri pada punggung bagian bawah, pinggang dan pinggul. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebanyak 55%. Nyeri *dismenorea* banyak terjadi dikalangan usia reproduktif berkisar 45-95%. Angka kejadian *dismenorea* primer rata-rata 54,85% dan sisanya mengalami *dismenorea sekunder*. Dapat dikatakan sebanyak 90% remaja di Indonesia pernah mengalami *dismenore*. Cara mengatasi *Dismenorea* salah satunya dengan *metode Pillex (pillates Exercise)*. Pilates adalah metode binaraga yang mengutamakan kekuatan otot-otot bagian tengah tubuh, terutama otot perut bagian depan dan belakang. Otot perut dianggap sebagai otot yang memainkan peran penting dalam mengkoordinasikan, menstabilkan, dan menyeimbangkan gerakan di berbagai bagian tubuh. Pilates pertama kali dikembangkan pada tahun 1920 oleh Joseph Hubert Pilates, seorang pelatih pendidikan jasmani (binaraga, tinju, gulat, yoga, senam, seni bela diri) di Studio Pilates di New York. *Pilates* memiliki pola gerakan dasar yang menitik beratkan pada gerakan otot panggul dan perut. Karena Pilates menganggap panggul dan perut sebagai otot yang paling stabil, gerakan dasar ini sering disebut sebagai inti yang stabil. Pelaksanaan PKM diawali dengan kordiansi dengan Kepala sekolah dan bidang kemahasiswa SMA 1 Kesatrian Semarang sebanyak 4 kali pertemuan, peserta dalam kegiatan berjumlah 50 siswi. Pada pertemuan pertama dibagikan kuesioner untuk melihat pengetahuan siswa SMA tentang *dismenorea*, selanjutnya dilaksanakan kegiatan kedua yaitu tentang pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi *dismenorea* dengan *pillates exercise*, Pada pertemuan ketiga dilakukan intervensi tentang *pillates exercise*, pada pertemuan keempat dilakukan pendampingan *pillates exercise* secara berkelompok pada siswi SMA 1 Kesatrian Semarang, selama pelaksanaan kegiatan peserta selalu antusias dan bersemangat mengikuti semua rangkaian kegiatan. Setelah selesai pelaksanaan PKM para siswi telah mampu melakukan senam *pillates exercise*.

Kata Kunci: Remaja, *Dismenorea*, *Pillates Exercise*

PENDAHULUAN

Dismonerea merupakan keluhan yang dialami Perempuan pada bagian perut bawah. Dismonerea tidak hanya terjadi pada bagian bawah perut bawah saja. Beberapa remaja merasa nyeri pada punggung bagian bawah, pinggang dan pinggul.(Laila, 2014)

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebanyak 55%. Nyeri dismenorea banyak terjadi dikalangan usia reproduktif berkisar 45-95%. Angka kejadian dismenorea primer rata-rata 54,85% dan sisanya mengalami dismenorea sekunder. Dapat dikatakan sebanyak 90% remaja di Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo dan Wulandari,2014)

Pilates adalah metode binaraga yang mengutamakan kekuatan otot-otot bagian tengah tubuh,terutama otot perut bagian depan dan belakang. Otot perut dianggap sebagai otot yang memainkan peran penting dalam mengkoordinasikan, menstabilkan, dan menyeimbangkan gerakan di berbagai bagian tubuh. Pilates pertama kali dikembangkan pada tahun 1920 oleh Joseph Hubert Pilates, seorang pelatih pendidikan jasmani (binaraga, tinju, gulat, yoga, senam, seni bela diri) di Studio Pilates di New York.

Pilates memiliki pola gerakan dasar yang menitikberatkan pada gerakan otot panggul dan perut. Karena Pilates menganggap panggul dan perut sebagai otot yang paling stabil, gerakan dasar ini sering disebut sebagai inti yang stabil (Husin, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Kesatrian pada tanggal 2 Juli 2023 didapatkan data siswi berjumlah kelas X 104 orang. Kemudian data siswi yang mengalami dismenorea sebanyak 50 siswi. Setelah dilakukan wawancara dan observasi dengan 10 orang siswi, terdapat siswi yang menyatakan nyeri 1-3 sebanyak 5, kemudian yang mengalami nyeri 4-5 sebanyak 4 dan siswi yang mengalami nyeri 7-10 sebanyak 1. Pada kegiatan ini akan dilakukan edukasi dan cara menggunakan *pillates exercisel* dengan benar untuk mengurangi nyeri dismenorea. Pengabdian ini akan dilakukan di SMA kesatrian 1 Semarang

METODE

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di SMA Kesatrian 1 Semarang. Adapun waktu pengabdian dilakukan pada September-desember 2023. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa metode pendekatan sebagai berikut :

2.1 Tahapan identifikasi masalah

Identifikasi masalah dilakukan pada tanggal 24 September 2023 dengan menggunakan pendekatan berupa wawancara dan observasi. Wawancara dan observasi dilakukan dengan indikator kendala-kendala yang dialami mitra selama melakukan *Pillates Exercise*

2.2 Tahap Sosialisasi

Sosialisasi pada program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 24 oktober 2023 dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Adapun sosialisasi yang dilakukan menurut materi tentang komponen dismenore, masalah-masalah dismenorea dan cara mengatasi dismenorea.

2.3 Tahap pelatihan

Kegiatan pelatihan dilakukan tanggal 4 november 2023 dengan cara mempraktekkan langsung *pillates exercise* untuk mengatasi nyeri dismenorea. Pelaksanaan ini memerlukan alat dan bahan berupa, laptop, matras, video edukasi tentang *pillates exercise*.

2.4 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dari program pengabdian yang telah dilakukan. Tolak ukur keberhasilan didapat menggunakan instrument berupa angket yang dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan indikator pemahaman materi yang diberikan pada siswi remaja SMA Kesatrian 1 Semarang

Gambar 1 Edukasi *dismenorea*



Gambar 2 pelaksanaan *pillates exercise*



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan tentang pencegahan nyeri dismenore dengan metode pillex (*pillates exercise*) di SMA Kestrian 1 Semarang.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, remaja di edukasi tentang pengertian dismenorea, masalah-masalah dismenorea dan cara menangani dismenorea dengan farmakologi dan non farmakologi. Para siswi remaja SMA Kestrian 1 Semarang di ajarkan tentang cara mengatasi dismenorea dengan metode non farmakologi yaitu *pillates exercise*. Selanjutnya setelah itu para remaja memahami penjelasan yang sudah diberikan manfaat *pillates exercise*. Selanjutnya remaja di berikan kesempatan untuk mencoba melakukan *pillates exercise* dengan pendampingan dosen .

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan cara edukasi tentang penanganan nyeri dismenorea. Untuk mengetahui pengertian, manfaat, masalah dan cara mengatasi nyeri pada saat dismenorea. Mengetahui kapan waktunya melakukan *pillates exercise*, tempat pelaksanaan bisa dilakukan di mana saja sesuai dengan situasi dan kondisi. Setelah dilakukan *pillates exercise* dan edukasi tentang mengatasi nyeri dismenorea respon remaja sangat baik bahwa *pillates exercise* sangat bermanfaat untuk mengatasi nyeri dismenorea.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Kesatrian 1 Semarang telah berjalan dengan baik dan lancar. Tingkat pengetahuan remaja tentang dismenorea meningkat secara signifikan. Beberapa saran yang diberikan kepada petugas Kesehatan yaitu petugas Kesehatan dapat mengedukasi tentang manfaat pilates exercise bisa menurunkan hormon prostaglandin, menitikberatkan pada penguatan, peregangan, kelenturan dengan tetap mempertahankan bentuk tubuh yang berpusat pada perut.

DAFTAR PUSTAKA

- Destyaningrum, A., Puspitasari, I., Rumini, Mukarromah, S., Kumalasari, M. L. F., ¹ دياروم, Monterroso, S., Sari, K., Nasifah, I., Trisna, A., & Yellyta, U. (2017). Pengaruh Exercise Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa DII kebidanan Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi. *Journal of Health Science and Prevention*, 10(2), 1–31.
- Dieny, F. F. (2014). Permasalahan gizi pada remaja putri. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 1(4), 49.
- Elfira, R. (2018). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi di Smkn Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 17(2), 293. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.256>
- Ellsworth, A. (2009). *Pilates Anatomy: a Comprehensive Guide*. Thunder Bay Press.
- Fang, L., Gu, C., Liu, X., Xie, J., Hou, Z., Tian, M., Yin, J., Li, A., & Li, Y. (2017). Metabolomics study on primary dysmenorrhea patients during the luteal regression stage based on ultra performance liquid chromatography coupled with quadrupole-time-of-flight mass spectrometry. *Molecular Medicine Reports*, 15(3), 1043–1050. <https://doi.org/10.3892/mmr.2017.6116>
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Saku Praktik Kebutuhan Dasar Manusia*. Salemba Empat.
- Ilmi, M. B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X and. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*.
- [8] Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita Jakarta. *Selatan: Salemba Medika*.
- Kumalasari Mlf. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiveness Of Dysmenorrhea Gymnastics As An Alternative Therapy In Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Revi. *J HealScence Prev.* 2017;1(1):10 Doi:10.1093/Bja/Aes321
- Laila, N. N. (2011). *Buku pintar menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru. Nabila, Witri Setiawati; Mardison, L. (2020). REAL in Nursing Journal (RNJ). *Real in Nursing*
- Purba, R. T., Saraswati, P. A. S., Widnyana, M., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Pemberian Pilates Exercise Menurunkan Derajat Dismenore Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p10>
- Puspitasari, I., Rumini, & Mukarromah, S. (2017). Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 165–171.
- Saryono, S. W. (2009). Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi. *Yogyakarta: Nuha Medika*.

- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah, Vol. 3*. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. *Bandung: PT. Refika Aditama*.
- Sukmadinata Nana, S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). (Integrated Nursing Journal). *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 25–30.
- Tamsuri, A. (2017). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta: EGC, 212.
- Varney, H. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 4, Jakarta, EGC. Keterampilan DasarKebidanan.
- Wandira, Wayan, E., & Kasmita, N. (2019). Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja di SMP Negeri 1 Simpur Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2019. *Jurkessia*, 6(1), 46–51.
- Wahyuni. The Effect Of Pilates Exercise To Hamper Primary Dysmenorrhea In 18-21 YearsOld Adolescents. International Conference on Health and Well-Being. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2019
- Widayani, W. (2017). Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 123–128