

SKRIPSI

PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP DARUL MUTTAQIEN TUREN KABUPATEN MALANG



OLEH:
SELY EKA FEBRIANTI
NIM. 206084AJ

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2020/2021**

SKRIPSI

PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP DARUL MUTTAQIEN TUREN KABUPATEN MALANG

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan
program studi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
SELY EKA FEBRIANTI
NIM. 206084AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2020/2021**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sely Eka Febrianti
Tempat/tanggal lahir : Probolinggo, 16 Februari 1999
NIM : 206084AJ
Alamat : Dsn Kertah RT 002/RW 007 Sebaung, Kec. Gending Kab. Probolinggo

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqein Turen Kabupaten Malang" merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 28 Juni 2021

enyatakan,



Sely Eka Febrianti
NIM. 206084AJ



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi
" Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja
Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Turen Malang "

Nama : Sely Eka Febrianti
NIM : 206084AJ

Telah disetujui untuk diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal : Oktober 2021

Oleh :

Pembimbing I,

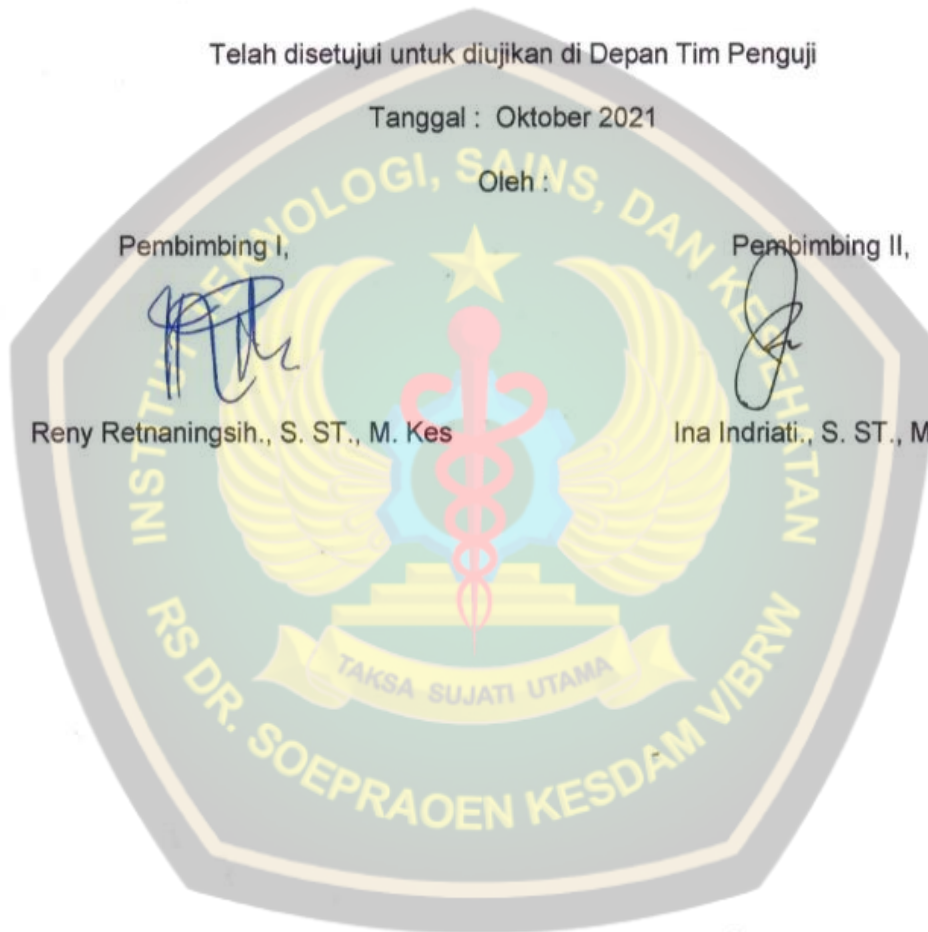


Reny Retnaningsih., S. ST., M. Kes

Pembimbing II,



Ina Indriati., S. ST., M. Kes



LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

" Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Turen Malang. "

Oleh :
Nama : Sely Eka Febrianti
NIM : 206084AJ

Telah di Pertahankan dan di Setujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di Program Studi Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal : Oktober 2021

OLEH TIM PENGUJI :

1. dr. Bambang Susilo, Sp. OG : (.....)
2. Reny Retnaningsih, S. ST., M. Keb : (.....)
3. Ina Indriati, SST., M. Kes : (.....)

Malang, 28 Juni 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Kebidanan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen



Ina Indriati, SST., M. Kes

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sely Eka Febrianti
Tempat Tanggal Lahir : Probolinggo, 16 Februari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Dsn. Kertah RT 002 RW 007 Sebaung,
Kec. Gending, Kab. Probolinggo
Pendidikan : 1. SDN Sebaung 1 (2011)
2. SMPN 1 Gending (2014)
3. SMAN 1 Gending (2017)
4. STIKES Hafshawaty Zainul Hasan
Pajarakan-Probolinggo (2020)

Nama Keluarga

Data Ayah

Nama ayah : Sugi Hartono
Tempat, tanggal lahir : Probolinggo, 23 April 1974
Agama : Islam
Suku : Jawa
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Karyawan BUMN

Data Ibu

Nama Ibu : Umi Kulsum
Tempat, tanggal lahir : Probolinggo, 25 November 1979
Agama : Islam
Suku : Jawa
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : IRT (Ibu Rumah Tangga)

Data Sudara Kandung

Nama Saudara Kandung : Fajaridho Dwi Hartono
Tempat, tanggal lahir : Probolinggo, 25 Januari 2008
Agama : Islam
Suku : Jawa
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Pelajar/SD

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,

SELY EKA FEBRIANTI

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang” sebagai salah satu persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan kuliah Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan Skripsi yang lain maupun penelitian Skripsi bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Arief Effendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku Rektor Institut Teknologi Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ina Indriati, S.ST., M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, selaku Pembimbing II dan Penguji III, yang telah memberikan pengarahan, masukan, motivasi kepada peneliti dan telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
3. dr. Bambang Susilo, Sp. OG selaku Ketua Penguji I Dalam Sidang Skripsi.
4. Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb Selaku Pembimbing I dan Penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
5. Kedua orang tua saya serta yang tiada hentinya mencurahkan kasih sayang, doa, nasehat motivasi baik secara moril maupun materil

6. Teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi Sains, Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang,

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Juni 2021

Peneliti



ABSTRAK

Febrianti, Sely Eka. 2021 Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Reny Retnaningsih., S. ST., M. Keb. Pembimbing II Ina Indriati., S. ST., M. Kes.

Menstruasi merupakan meluruhnya dinding rahim (endometrium) yang mengandung pembuluh darah karena sel telur (ovum) tidak dibuahi. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya. Prevalensi di Indonesia pada tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri menstruasi primer dan 9,36% lainnya mengalami nyeri menstruasi sekunder. Ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Pilates exercise* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang tahun 2021. Metode penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen* dengan pendekatan *one group pre- test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII dan VIII sebanyak 86 siswa dengan responden yang masuk dalam kriteria inklusi yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 20 responden di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Diketahui dari 20 responden pada saat sebelum dilakukan intervensi didapatkan 11 responden (55,0%) yang mengalami nyeri ringan, 9 responden (45,0%) yang mengalami nyeri sedang. Dan setelah dilakukan perlakuan terdapat 14 responden (70,0%) yang mengalami tidak nyeri, 6 responden (40,0%) yang mengalami nyeri ringan dan 0 responden (0,00%) yang mengalami nyeri sedang. Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,000 p value 0,05. Karena nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang. *Pilates exercise* dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot daerah core yaitu daerah antara pelvik, perut dan pinggang yang dapat merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga, juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorphin sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman. Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Pilates Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi dan diharapkan *Pilates Exercise* dapat menjadi salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi yang dirasakan.

Kata Kunci : remaja putri, *pilates exercise* dan nyeri menstruasi

ABSTRACT

Febrianti, Sely Eka. 2021 *The Effect of Pilates Exercise on Menstrual Pain in Adolescent Girls at Darul Muttaqien Middle School, Malang Regency. Thesis. Undergraduate Study Program in Applied Midwifery, Institute of Health and Science Technology, dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Reny Retnaningsih., S. ST., M. Keb. Advisor II Ina Indriati., S. ST., M. Kes.*

Menstruation is the shedding of the uterine wall (endometrium) which contains blood vessels because the egg (ovum) is not fertilized. Menstruation is a period of bleeding that occurs in women regularly every month during their fertile period. The prevalence in Indonesia in 2008 was 64.25%, consisting of 54.89% experiencing primary menstrual pain and 9.36% experiencing secondary menstrual pain. This aims to determine the effect of Pilates exercise on menstrual pain in adolescent girls at SMP Darul Muttaqien Turen Malang Regency in 2021. This research method is a Pre-Experiment with a one group pre-test and post-test design approach. The population in this study were all students of class VII and VIII as many as 86 students with respondents who entered the inclusion criteria who experienced menstrual pain as many as 20 respondents at Darul Muttaqien Middle School Malang Regency. Sampling in this study using purposive sampling. It is known that from 20 respondents before the intervention, 11 respondents (55.0%) experienced mild pain, 9 respondents (45.0%) experienced moderate pain. And after the treatment, there were 14 respondents (70.0%) who experienced no pain, 6 respondents (40.0%) who experienced mild pain and 0 respondents (0.00%) who experienced moderate pain. Based on the Wilcoxon test results obtained a significant value of 0.000 p value of 0.05. Because the p value is 0.000 ($p < 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted, so it can be concluded that there is an effect of Pilates Exercise on Menstrual Pain in Young Girls at Darul Muttaqien Junior High School Turen Malang Regency. Pilates exercise is carried out by stretching and strengthening the core muscles, namely the area between the pelvis, abdomen and waist which can relax contracting muscles and when the body does exercise, it will also stimulate the hypothalamus to produce endorphins hormones as natural sedatives with the effect of causing a sense of comfort. From the research above, it can be concluded that there is an effect of Pilates Exercise on reducing menstrual pain and it is hoped that Pilates Exercise can be one of the therapies used to reduce the perceived menstrual pain.

Keywords: *adolescent girls, pilates exercise and menstrual pain*

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Remaja.....	6
2.1.1 Definisi Remaja.....	6

2.1.2 Tahapan Perkembangan Remaja.....	7
2.1.3 Perubahan Fisik Pada Remaja.....	8
2.1.4 Perkembangan Psikologis Pada Remaja	9
2.2 Konsep Dasar Menstruasi.....	11
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	11
2.2.2 Tanda dan Gejala Menstruasi	12
2.2.3 Fase-fase Menstruasi.....	13
2.2.4 Gangguan-gangguan Menstruasi.....	14
2.3 Konsep Dasar Nyeri.....	17
2.3.1 Definisi Nyeri.....	17
2.3.2 Klasifikasi Nyeri.....	18
2.3.3 Fisiologi Nyeri	19
2.3.4 Respon Terhadap Nyeri.....	19
2.3.5 Management Nyeri.....	25
2.4 Konsep Dasar Nyeri Menstruasi.....	26
2.4.1 Definisi Nyeri Menstruasi.....	26
2.4.2 Usia Wanita yang Mengalami Nyeri Menstruasi.....	26
2.4.3 Klasifikasi Nyeri Menstruasi.....	27
2.4.4 Gejala Nyeri Menstruasi.....	28
2.4.5 Penyebab Nyeri Menstruasi.....	28
2.4.6 Pencegahan Nyeri Menstruasi.....	29
2.4.7 Penatalaksanaan Nyeri Menstruasi.....	30
2.5 Konsep Dasar Pilates Exercise.....	31
2.5.1 Definisi Pilates Exercise.....	31
2.5.2 Jenis-jenis Pilates Exercise.....	32
2.5.3 Hal-hal yang Perlu di Perhatikan dalam Pilates Exercise.....	32
2.5.4 Langkah-langkah Pilates Exercise.....	33

2.5.5 Manfaat Pilates Exercise bagi Kesehatan.	39
2.5.6 Pengaruh Pilates Exercise terhadap Nyeri Menstruasi.	39
2.6 Penelitian Relevan.	40
2.7 Kerangka Konsep.	43
2.8 Hipotesis.	44
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.	45
3.2 Kerangka Kerja.	46
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.	47
3.3.1 Populasi.	47
3.3.2 Sampel Penelitian.	47
3.3.3 Teknik Sampling.	48
3.4 Identifikasi Variabel.	48
3.4.1 Variabel Independen.	48
3.4.2 Variabel Dependen.	48
3.5 Definisi Operasional.	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data.	50
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.	50
3.6.2 Pengolahan Data.	50
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.	52
3.6.4 Analisa Data.	53
3.7 Tahapan Penelitian.	54
3.8 Etika Penelitian.	55
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.	57
4.2 Data Lokasi Penelitian.	57
4.3 Data Umum.	58

4.3.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	58
4.3.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche.....	58
4.3.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi....	59
4.3.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas.	59
4.4 Data Khusus.	60
4.4.1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden sebelum diberikan <i>Pilates Exercise</i> terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang.	60
4.4.2 Distribusi Frekuensi karakteristik responden sesudah diberikan <i>Pilates Exercise</i> terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang.	60
4.4.3 Distribusi Pengaruh <i>Pilates Exercise</i> Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang.	61
4.5 Analisa Data.	62
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasana Hasil Penelitian	63
5.1.1 Mengidentifikasi Remaja Putri Sebelum diberikan <i>Pilates Exercise</i> Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang	63
5.1.2 Mengidentifikasi Pengaruh Sesudah diberikan <i>Pilates Exercise</i> Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Turen Kabupaten Malang	66
5.1.3 Menganalisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Pilates Exercise</i> Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang	67
5.2 Keterbatasan Peneliti.....	68
BAB VI PENUTUP	
6.1 Kesimpulan.....	69
6.2 Saran.....	69

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	69
6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan.....	69
6.2.3 Bagi Remaja Putri	70
6.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

No	Daftar Gambar	Halaman
Tabel 3.1	Desain Penelitian One Group PreTest PostTes	21
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	25



DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
<hr/>		
	Gambar 2.1 Gerakan Lumbar Strech.....	14
	Gambar 2.2 Gerakan Spine Twist.....	14
	Gambar 2.3 Gerakan The Wind Will	15
	Gambar 2.4 Gerakan Half Curl	15
	Gambar 2.5 Gerakan Tiny Step.....	16
	Gambar 2.6 Gerakan The Humbred I	16
	Gambar 2.7 Gerakan Rolling Like a Ball.....	17
	Gambar 2.8 Gerakan Rolling Down.....	17
	Gambar 2.9 Gerakan Single Leg Stretch.....	18



DAFTAR LAMPIRAN

No	Daftar Gambar	Halaman
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Sripsi	
Lampiran 2	Lembar Studi Pendahuluan dan Pelaksanaa Penelitian	
Lampiran 3	Surat Balasan Izin Penelitian	
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian	
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	
Lampiran 6	Format Pengkajian	
Lampiran 7	Lembar Kuesioner	
Lampiran 8	Lembar Kuesioner Skala Nyeri Sebelum	
Lampiran 9	Lembar Kuesioner Skala Nyeri Sesudah	
Lampiran 10	Lembar Observasi	
Lampiran 11	SPO Pemberian <i>Pilates Exercise</i>	
Lampiran 12	Lembar Master Sheet	
Lampiran 13	Lembar SPSS	
Lampiran 14	Lembar Konsul Pembimbing 1	
Lampiran 15	Lembar Konsul Pembimbing 2	

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

No Daftar Gambar Halaman

Arti Lambang:

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
\pm	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai

Arti Singkatan :

dr.	: Dokter
Ka.Prodi	: Kepala Program Studi
LKI	: Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
RS	: Rumah Sakit
Sp. OG	: Spesialis Obstetri Ginekologi

M. Keb	: Magister Kebidanan
M. Kes	: Magister Kesehatan
S.H	: Sarjana Hukum
ITSK	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
NSAID	: <i>Non Steroidal Anti Inflammatori Drugs</i>
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: Numeric Rating Scale

