

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian. Adapun hasil penelitian “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang”. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Maret-30 April dengan sebanyak 20 responden yang sesuai dengan kriteria. Pada hasil penelitian ini akan ditampilkan lokasi penelitian, data umum penelitian, dan data khusus penelitian. Data umum meliputi usia responden, usia menarche responden, lama menstruasi responden dan aktivitas yang dilakukan responden. Data khusus meliputi perbedaan perubahan penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hasil analisa data dengan menggunakan komputersasi SPSS versi 22.

#### 4.2 Data Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang yang berlokasi di Desa Jeru, Kec. Turen, Kab. Malang. SMP Darul Muttaqien adalah salah satu sekolah yang diminati dan merupakan salah satu sekolah baru berbasis pesantren. Pada bulan Januari 2021 peneliti melakukan studi pendahuluan di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang. Jumlah siswa di SMP Darul Muttaqien sebanyak 86 siswa, dengan jumlah siswa kelas VII 42 siswa dan kelas VIII 44 siswa. Terdapat 3 ruang kelas diniyah, 1 kantor ruang guru, 1 masjid, 13 kamar tidur 2 dapur, 8 kamar mandi dan 2 toilet kantor. Serta guru yang mengajar di SMP Darul Muttaqien sebanyak 25 ustadzah. Dalam melakukan pengkajian, wawancara, observasi dan pemberian gerakan *Pilates Exercise* dilakukan di sekolah subyek penelitian yaitu 20 responden.

### 4.3 Data Umum

#### 4.3.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 4.1** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13 tahun	5	25,0%
2.	14 tahun	8	40,0%
3.	15 tahun	7	35,0%
Total		20	100,0

(Sumber : Data Primer Penelitian 2021)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas sebagian besar remaja putri yang berusia 14 tahun sebanyak 8 responden (40,0%) dan sebagian kecil remaja putri yang berusia 13 tahun sebanyak 5 responden (25,0%).

#### 4.3.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

**Tabel 4.2** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

No	Usia Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 12 tahun	12	60,0%
2.	> 12 tahun	8	40,0%
Total		20	100,0

(Sumber : Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 di atas sebagian besar usia menarche remaja putri berusia < 12 tahun sebanyak 12 responden (60,0%) dan sebagian kecil remaja putri berusia < 12 tahun sebanyak 8 responden (40,0%).

#### 4.3.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

**Tabel 4.3** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

No	Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	4-7 hari	14	70,0%
2.	> 7 hari	6	30,0%
	Total	20	100%

(Sumber : Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas sebagian besar lama menstruasi remaja putri 4-7 hari sebanyak 14 responden (70,0%) dan sebagian kecil lama menstruasi remaja putri >7 hari sebanyak 6 responden (30,0%).

#### 4.4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas

**Tabel 4.5** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas

No	Aktivitas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Aktivitas Ringan	20	100%

(Sumber : Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas ringan sebanyak 20 responden (100%).

#### 4.4 Data Khusus

##### 4.4.1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden sebelum diberikan *Pilates Exercise* terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang

**Tabel 4.6** Mengidentifikasi Karakteristik Perubahan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang sebelum diberikan *Pilates Exercise*

No	Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Nyeri	0	00,0%
2.	Ringan	11	55,0%
3.	Sedang	9	45,0%
4	Berat	0	00,0%
	Total	20	100%

(Sumber : Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 responden (55,0%), dan sebagian kecil nyeri sedang sebanyak 9 responden (45,0%).

##### 4.4.2 Distribusi Frekuensi karakteristik responden sesudah diberikan *Pilates Exercise* terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muutaqien Kabupaten Malang

**Tabel 4.7** Mengidentifikasi Karakteristik Perubahan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang sesudah diberikan *pilates exercise*

No	Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase %
1.	Tidak Nyeri	14	70,0%
2.	Ringan	6	30,0%
3.	Sedang	0	00,0%
4	Berat	0	00,0%
	Total	20	100%

(Sumber : Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami tidak nyeri sebanyak 14 responden (70,0%) dan sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (30,0%).

#### 4.4.3 Distribusi Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang

**Tabel 4.8** Tabulasi Silang Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Perubahan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Malang Kabupaten Malang sebelum dan sesudah di berikan *pilates exercise*.

<b>Sesudah</b> <b>Sebelum</b>	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Prosentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0
Ringan	9	2	0	0	55
Sedang	5	4	0	0	45
Berat	0	0	0	0	0
Total	14	6	0	0	100

(Sumber : Data Primer, 2021)

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui sesudah dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami perubahan nyeri dari nyeri ringan ke tidak nyeri sebanyak 9 responden (45,0%) dan sebagian kecil tidak terdapat perubahan di nyeri ringan sebanyak 2 responden (10,0%).

#### 4.5 Analisa Data

Tabel 4.9 Tabel Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post Test - Pre Test
Z	-3.906 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil analisis bivariate dengan 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.



