

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

5.1.1 Mengidentifikasi Remaja Putri Sebelum diberikan *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *Pilates Exercise* terhadap perubahan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang. Berdasarkan tabel 4.6 dari 20 responden menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 responden (55,0%), dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (45,0%)

Nyeri menstruasi adalah nyeri pada waktu menstruasi terasa di perut bagian bawah atau di daerah bujur sangkar *michaelis*, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah menstruasi dapat bersifat kholik atau terus-menerus. Nyeri menstruasi adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Lubis, 2016). Nyeri menstruasi primer adalah nyeri menstruasi yang mulai terasa sejak menarche dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya. Nyeri menstruasi primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka menarche dan berlanjut hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Sekitar 10% penderita nyeri menstruasi primer tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari. Gejalanya mulai terasa pada 1 atau 2 hari

sebelum menstruasi dan berakhir setelah menstruasi dimulai (Irianto, 2015).

Penyebab utama serangan nyeri menstruasi ini adalah sebuah zat bernama *prostaglandin*. Zat ini terdapat pada lapisan rahim yang bertugas merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim saat proses menstruasi dimulai. Kontraksi inilah yang menyebabkan kram. *Prostaglandin* juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga darah menstruasi lebih mudah dikeluarkan. Akibatnya, tubuh menjadi lemas dan kepala terasa pusing karena tekanan darah yang menurun (Mumpuni & Andang, 2016).

Pada beberapa perempuan, *prostaglandin* juga bisa memicu kontraksi otot polos di saluran pencernaan sehingga menimbulkan rasa mual, muntah dan diare. Aliran darah menstruasi juga bisa memperburuk rasa nyeri karena alirannya yang deras harus melalui bukaan leher rahim yang sempit. Namun, pada beberapa perempuan, rasa nyeri haid akan berkurang bahkan menghilang setelah melahirkan. Hal ini dikarenakan setelah melahirkan bukaan serviks mereka telah melebar (Mumpuni & Andang, 2013).

Usia remaja yang masuk karakteristik pada nyeri menstruasi 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%). Kemudian lama menstruasi yang masuk kriteria pada nyeri menstruasi 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%). Usia wanita sangat mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi. Semakin tua usia seseorang, semakin serisa ia

mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, nyeri menstruasi nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf akibat penuaan.

Umur menarche yang terlalu dini (<11 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim atau pematangan organ reproduksi (Bianca, 2018). Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar usia menarche remaja putri berusia < 12 tahun sebanyak 12 responden (60,0%) dan berusia < 12 tahun sebanyak 8 responden (40,0%).

Masa menstruasi yang panjang, terlihat bahwa perempuan dengan siklus yang panjang mengalami nyeri menstruasi yang lebih parah, Mengonsumsi alkohol, Perokok, Stres, Tidak pernah berolahraga Kejadian nyeri menstruasi akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olah raga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Berdasarkan tabel 4.5 sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas ringan sebanyak 20 responden (100,0%).

Hasil penelitian sebelum dilakukan *pilates exercise* responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 responden (55,0%), dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (45,0%). Intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dengan

intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang individu, pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dengan intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda Karakteristik tingkat nyeri yaitu skala 1-10 dengan tingkat keparahan nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat (Tamsuri, 2007 dalam Rahma, 2012).

5.1.2 Mengidentifikasi Pengaruh Sesudah diberikan *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *pilates exercise exercise* sebagian besar responden mengalami tidak nyeri sebanyak 14 responden (70,0%) dan sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (30,0%). Hal ini disebabkan *Pilates Exercise* dapat meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan *core muscle*, mengkoreksi postur sehingga dapat mengurangi rasa nyeri akibat penekanan dari discus intervertebralis. Teknik pilates bertujuan untuk meningkatkan tonus dan kekuatan otot-otot tersebut, serta peregangan lumbal sehingga menurunkan kompresi sendi yang menyebabkan penurunan nyeri. *Pilates Exercise* 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 (Trisnowiyanto, 2016).

Oleh karena itu diberikan *Pilates Exrercise* mengenai nyeri menstruasi pada remaja putri untuk menambah wawasan dan pengetahuan pada remaja putri dan bisa melakukannya sendiri ketika mengalami nyeri menstruasi pada saat menstruasi datang. Hal ini

mempunyai pengaruh dan manfaat yang lebih untuk pengetahuan remaja putri tentang *Pilates Exercise* terhadap Nyeri Menstruasi.

5.1.3 Menganalisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang

Berdasarkan analisis bivariate dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* sebesar 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.

Berdasarkan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvina Destyaningrum 2017 dengan judul Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorrhea* Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Muhammadiyah Purwokerto. Data penelitian dianalisa dengan uji Wilcoxon, berdasarkan hasil data diketahui bahwa ada perbedaan penurunan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *pilates exercise*.

Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tingkat nyeri menstruasi pada saat sebelum dilakukan *pilates exercise* berjumlah 20 responden, didapatkan sebelum dilakukan *pilates exercise* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 responden (55,0%), dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (45,0%) dan sesudah dilakukan *pilates exercise exercise* sebagian besar responden mengalami tidak nyeri sebanyak 14 responden (70,0%) dan sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (30,0%).

Dapat dijelaskan 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%). pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dengan intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang individu, pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dengan intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda Karakteristik tingkat nyeri yaitu skala 1-10 dengan tingkat keparahan nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat (Tamsuri, 2007 dalam Rahma, 2012).

Dengan menggunakan pengukuran nyeri dapat menunjang data remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dan sangat memudahkan peneliti untuk mengetahui perubahan nyeri setelah diberikan *Pilates Exercise*. Oleh karena itu, berdasarkan dengan fakta dan opini sangat membantu peneliti dalam memberikan *Pilates Exercise* guna untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

5.2 Keterbatasan Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai keterbatasan penelitian yaitu waktu penelitian yang sangat sempit sehingga rentang hasil peneliti yang didapat kecil karena pengukuran hanya sekali dalam sebulan setelah diberikan perlakuan (5kali berturut-turut selama seminggu menjelang menstruasi) dan peneliti tidak dapat mengontrol hari menstruasi dari responden sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan oleh responden satu sama lain tidak sama.