

PENYULUHAN SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMAN 4 METRO

Vidia Zainatul Husna¹, Yetti Anggraini², Tisca Kurniliana Prastiwi³

¹ PLP Poltekkes Tanjungkarang Kebidanan Metro

² Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

³ Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

*vidiazainatulhusna2@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan yang berkenaan dengan masa haid. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Salah satu dampak dismenore menurut Sari (2012) mengatakan 10-15% wanita mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk melakukan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswi dalam mengatasi dismenore sehingga dapat melakukan senam pilates yang dapat mengurangi nyeri menstruasi sehingga dapat beraktivitas dengan lancar. Metode kegiatan pelatihan dengan penyuluhan, ceramah dan tanya jawab, simulasi dan simulasi ulang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 4 Metro, Metro Timur. Adanya kegiatan penyuluhan ini memberikan peningkatan kemampuan dan keterampilan tentang senam pilates untuk menurunkan nyeri menstruasi. Hal ini dapat terlihat dari perubahan pengetahuan siswi terhadap penanganan nyeri menstruasi dengan senam pilates dari hasil pretest dengan rata-rata 55 dan sesudah dilakukan penyuluhan terjadi perubahan nilai rata-rata menjadi 75.

Kata Kunci : *Penyuluhan, Senam Pilates, Dismenore.*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Pengeluaran darah menstruasi berlangsung antara 3-7 hari, dengan jumlah darah yang hilang sekitar 50-60 cc tanpa bekuan darah. Siklus menstruasi pada wanita tidak sama, dengan variasi normal antara 26-32 atau 28-35 hari. (Manuaba, 2009:55-57).

Ada beberapa masalah terkait siklus menstruasi yaitu, amenorea, dismenore, menoragi, metroragi, oligomenorea, dan sindrom pramenstruasi (Varney, 2006:339-351). Pada hari pertama atau satu hari menjelang datang bulan, banyak wanita yang

mengeluh sakit perut atau tepatnya kram perut. Kram pada waktu menstruasi atau dismenore merupakan suatu gejala yang paling sering. Gangguan nyeri yang hebat, atau yang dinamakan dismenore, sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan acap kali mengharuskan penderita beristirahat bahkan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam atau beberapa hari (Saryono;Sejati Waluyo, 2009:34).

Dismenore (rasa nyeri saat menstruasi) merupakan gangguan yang berkenaan dengan masa haid. Perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari. Gangguan ini ada dua bentuk yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin. Dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas, kelainan anatomis ini kemungkinan adalah disertai infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial, polip (Manuaba, 2009:57). Penyebab utama dismenore primer adalah adanya prostaglandin F₂α (PGF₂α), yang dihasilkan di endometrium. PGF₂α merupakan hormon yang diperlukan untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi. Pada remaja yang mengalami dismenore, jumlah produksi PGF₂α lebih tinggi di atas nilai normal. Tindakan mengurangi jumlah PGF₂α yang tersedia di dalam tubuh merupakan metode utama dalam mengurangi dismenore (Varney, 2006:341).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Swedia memiliki angka prevalensi dismenore sekitar 72%, sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore. Negara Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Sari, 2012:1).

Angka kejadian dismenore primer pada remaja wanita usia 14–19 tahun di Indonesia sekitar 54, 89 %. SMA Negeri 1 Cimahi pada tahun 2014, jumlah siswi yang mengalami dismenore pada kelas XI 161 orang, dari jumlah siswi sebanyak 167 orang (96,4%). Dampak dismenore berat menyebabkan (27,7%) siswi tidak dapat mengikuti proses pembelajaran, tidak masuk sekolah, dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Murtiningsih, 2015:89-90).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009:102). Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Salah satu olahraga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah pilates. Pilates merupakan suatu metode olahraga yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates yang berasal dari Jerman pada awal abad ke-20. Pilates telah memberikan perbaikan gejala yang berhubungan dengan primary dysmenorrhea (Araujo, dkk, 2012 dalam Handayani, 2014:6).

Menurut penelitian Araujo, dkk (2012:6) pilates telah memberikan gejala yang berhubungan dengan primary dysmenorrhea. Inti pada gerakan pilates sendiri lebih banyak melatih otot-otot perut, punggung bagian bawah dan panggul, dimana otot-otot yang dilatih bukan hanya otot luar, tetapi juga otot dalam. Saat otot berkontraksi terjadi perubahan ukuran otot diikuti dengan perbaikan pada *muscle pump* sehingga sirkulasi darah meningkat, dan diikuti dengan penurunan hipersensitivitas saraf perifer sehingga terjadilah perubahan kualitas nyeri.

Penelitian Araujo dkk, (2012:121) menunjukkan dismenore sebelum terapi adalah $7.89 \pm 1,96$ dan setelah melakukan pilates $2.56 \pm 0,56$ dengan $p < 0,001$. Hasil penelitian Fajaryati (2012:1) sebagian responden melakukan olahraga (jalan sehat, berlari, bersepeda) secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang sebanyak (50,0%), sedangkan responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang sebanyak (55,6%). Nyeri haid juga mengganggu aktivitas remaja khususnya aktivitas belajar, aktivitas belajar yang banyak dilakukan remaja adalah aktivitas membaca dan berfikir. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang mengalami nyeri haid sebanyak 151 siswa dengan persentase sebesar 74% dan 54 siswa tidak nyeri haid sehingga didapatkan persentase sebesar 26% (Handayani, 2014:6).

Hasil yang didapatkan dari survei pendahuluan di 4 SMA Negeri di Kota Metro didapatkan angka prevalensi dismenore pada SMAN 4 Metro dari 115 siswi sebanyak 100 siswi (87%) mengalami dismenore.

Sesuai dengan Visi Program Studi Diploma IV Kebidanan Metro, yaitu: "Menjadi Program Studi Diploma IV Yang Profesional, Unggul, Mandiri di Bidang Penerapan Teknik Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Tahun 2025", maka sebagai upaya untuk mewujudkan Visi tersebut ditempuh secara optimal melalui kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa Diploma IV Kebidanan Metro. Upaya ini dilakukan terhadap remaja putri yang diharapkan dapat menurunkan nyeri menstruasi siswi SMAN 4 Metro.

Berdasarkan latar belakang tersebut Program Studi Diploma IV Kebidanan Metro melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan. Dalam kegiatan tersebut mahasiswa selaku pelaksana kegiatan berupaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam melakukan terapi komplementer salah satunya senam pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi.

METODE

A. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada kegiatan penyuluhan pada siswi SMAN 4 Metro menggunakan metode pelaksanaan sebagai berikut:

1. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan satu tahapan kegiatan, yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang efektivitas senam pilates untuk menurunkan nyeri menstruasi.
2. Kegiatan berupa ceramah dan tanya jawab .
3. Melakukan simulasi senam pilates kepada salah satu peserta pengabdian masyarakat.

Salah satu peserta melakukan simulasi ulang seperti yang telah diperagakan

B. Tempat dan Waktu pelaksanaan

1. Tempat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan di SMAN 4 Metro.

2. Waktu

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2018.

C. Sarana Dan Alat Yang Digunakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 4 Metro menggunakan sarana dan alat sebagai berikut:

1. Sound sistem (pengeras suara)
2. LCD, proyektor dan laptop
3. Leaflet
4. Alat tulis
5. Alat dokumentasi (camera)

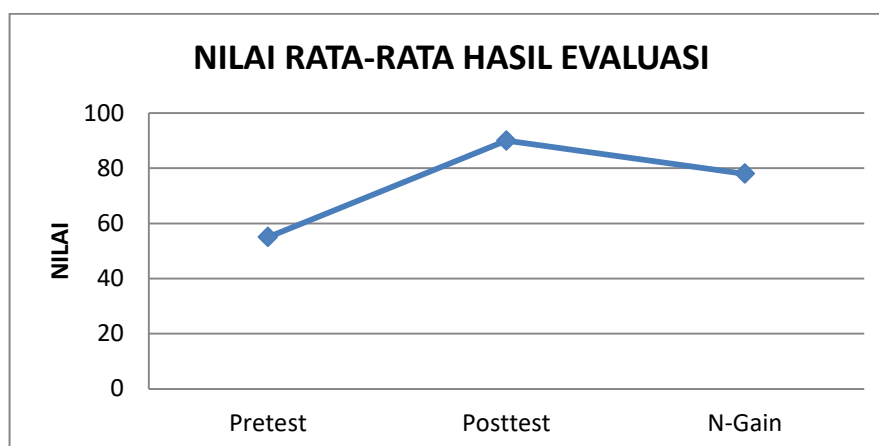
D. Ketenagaan

Tenaga pelaksana pengabdian kepada masyarakat di SMAN Kotabumi Di Kelurahan Tejosari adalah 1 dosen dan 6 mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang khususnya Prodi Kebidanan Kampus Metro, terdiri dari :

1. Vidia Zainatul Husna
2. Yetti Anggraini NIP. 198006122002122003
3. Tisca Kurniliana Prastiwi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian harus berdasarkan dari metode penelitian yang digunakan. Tidak menyatakan referensi pada bagian hasil. Nilai rata-rata harus memakai standar deviasi. Semua data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel atau grafik. Pembahasan data dibandingkan dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilaporkan. setiap akhir pembahasan berikan kesimpulan dan penelitian ke depan dalam topik tertentu.



Gambar 1. Nilai rata-rata hasil evaluasi

Berdasarkan gambar 1 diketahui pengetahuan siswi terhadap senam pilates untuk menangani nyeri menstruasi sebelum penyuluhan sebagian siswi memiliki kemampuan kurang dengan score 55. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dengan score 90.

Sebelum kegiatan penyuluhan siswi belum mengetahui tentang senam pilates untuk penurunan nyeri menstruasi. Setelah kegiatan pelatihan siswi sudah dapat melakukan senam pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi. Untuk menambah pemahaman siswi diberikan handout senam pilates untuk mengurangi nyeri menstruasi. Pengetahuan tentang nyeri menstruasi, senam pilates dan kemampuan siswi dalam melakukan senam pilates dapat digunakan siswi untuk mengurangi nyeri selama menstruasi. Nyeri yang dialami siswi pada saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama sekolah.

Inti pada gerakan pilates sendiri lebih banyak melatih otot-otot perut, punggung bagian bawah dan panggul, dimana otot-otot yang dilatih bukan hanya otot luar, tetapi juga otot dalam. Ketika otot berkontraksi terjadi perubahan ukuran otot diikuti dengan perbaikan pada *muscle pump* sehingga sirkulasi darah meningkat, dan diikuti dengan penurunan hipersensitivitas saraf perifer sehingga terjadilah perubahan kualitas nyeri. Penurunan kualitas nyeri yang dialami siswi membuat siswi bisa melakukan aktivitas dengan normal, sehingga membuat siswi lancar dalam proses pembelajaran di sekolah.



Gambar 1. Pre Test Siswi SMAN 4 Metro



Gambar 2. Pemberian Materi tentang Senam Pilates untuk Penurunan Nyeri Haid



Gambar 3. Siswi SMAN 4 Metro mendengarkan materi yang diberikan



Gambar 4. Mahasiswi memperagakan salah satu gerakan senam pilates



Gambar 5. Pemberian door prize untuk siswi yang menjawab Pertanyaan



Gambar 6. Foto Bersama Mahasiswi DIV dengan Siswi SMAN 4

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan senam pilates untuk menurunkan nyeri menstruasi berlangsung dengan baik, tertib dan lancar. Semua peserta mengikuti hingga kegiatan berakhir. Terjadi peningkatan kemampuan dan keterampilan tentang senam pilates untuk menurunkan dismenore. Meningkatnya kepedulian mahasiswa dalam meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat khususnya remaja putri dengan penyuluhan penanganan dismenore dengan senam pilates di SMA Negeri 4 Metro Kelurahan Tejosari Metro Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Araujo, Luana Macedo de, 2012, *Pain Improvement In Women With Primary Dysmenorrhea Treated With Pilates*, Center Of United Teaching Of Teresina (CUET), Teresina PI, 123 Halaman
- Handayani, Luci, 2014, *Pengaruh Pilates Terhadap Intensitas Nyeri Pada Primary Dysmenorrhea*, Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 13 Halaman
- Husin, Farid, 2014, *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*, Sagung Seto, Jakarta, 434 Halaman
- Manuaba,dkk, 2009, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 287 Halaman
- Prawirohardjo, Sarwono, 2009, *Ilmu Kandungan Edisi 2*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta, 608 Halaman
- Varney, Helen, 2006, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 1*, EGC, Jakarta, 670 Halaman