

ABSTRAK

DianIndah Purnamasari
E2014009
Program Studi DIV Fisioterapi

Dosen Pembimbing
1. Winarni, S.SiT., MPH
2. Yudha Wahyu Putra, SSt.FT., M.Or

PENGARUH PEMBERIAN SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi Dysmenorrhea di Indonesia sebesar 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Prevalensi Dysmenorrhea di Jawa Tengah mencapai 56% walaupun umumnya tidak berbahaya. Besarnya angka kejadian Dysmenorrhea dialami wanita pada umumnya mengakibatkan wanita mencari solusi untuk mengatasi nyeri haid. Solusi salah satunya yaitu Senam Pilates. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan *Pre-test and Post-test Control Group Design*. Sampel diambil menggunakan *Simple Random Sampling*, terdiri dari kelompok I yaitu kelompok eksperimen berjumlah 17 orang dan kelompok II yaitu kelompok kontrol berjumlah 20 orang. Intervensi yang diberikan adalah Senam Pilates selama 4 minggu. Pengukuran penurunan nyeri *Dysmenorrhea* primer dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Analisa univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisa bivariat menggunakan *2 Related Samples test* dan *2 Independent Samples Test*. **Hasil Penelitian :** Setelah 4 minggu dilakukan intervensi didapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan $p < 0,001$ dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai signifikan $p > 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar dan ada perbedaan pengaruh antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci : Remaja, Senam Pilates, Nyeri *Dysmenorrhea* Primer.

ABSTRACT

DianIndah Purnamasari

E2014009

Study Programe DIV of Physiotherapy

Consultants :

1. Winarni, S.SiT., MPH

2. Yudha Wahyu Putra, SSt.FT.,
M.Or

INFLUENCE OF GIFT PILATES ON DYSMENORRHEA PRIMER DERIVATION IN ADOLESCENT SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

ABSTRACT

Background : *The prevalence of Dysmenorrhea in Indonesia is 60-70% and 15% of them have severe pain. The prevalence of Dysmenorrhea in central Java is 56%, although generally harmless. The magnitude of the incidence of Dysmenorrhea experienced by women in general resulted in women seeking a solution to overcome the pain of menstruation. One solution is Pilates Gymnastics.* **Purposes :** *The purpose of this study was to determine the effect of Pilates Gymnastics on the reduction of Primary Dysmenorrhea pain in adolescent girls SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.* **Methods :** *This research is a Quasi Experimental research with Pre-test and Post-Test Control Group Design. The sample was taken using Simple Random Sampling, consisting of group I that is experiment group amounted to 17 people and group II that is control group amounted to 20 people. The intervention given is Gymnastics Pilates for 4 weeks. Measurement of primary dysmenorrhea pain reduction using Numeric Rating Scale. Univariate analysis to know the characteristics of respondents and bivariate analysis using 2 Related Samples test and 2 Independent Samples Test.* **Results :** *After 4 weeks intervention it was found that in the experimental group before and after treatment showed a significant increase of $p < 0.001$ compared with the control group with a significant value of $1,000 > 0.05$.* **Conclusion :** *There was an effect of Pilates Gymnastics on the decrease of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls of SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar and there was a difference of influence between experimental group and control group.*

Keywords : *Adolescent, Pilates Gymnastics, Primary Dysmenorrhea Pain.*