

Halo Salam sehat  
sobat wanita semuanya



Nama : Dila Selpia (202422231)  
Dospem : Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Aisyiah Surakarta  
Tahun 2025



Pilates Exercise Untuk  
Mengurangi  
Nyeri Haid Pada Remaja



## Remaja



Remaja disebut sebagai masa peralihan anak-anak akan mengalami beberapa perubahan untuk menjadi dewasa yang melibatkan berbagai perubahan baik dari aspek biologis, psikologis dan sosial-budaya.

## Perubahan pada remaja

- **Primer**
- **Sekunder**



**Perubahan primer**  
Remaja putri  
akan mengalami  
"menstruasi"



## Perubahan sekunder (Fisik)

- Payudara membesar
- Pinggul melebar
- Tumbuh rambut diketiak & sekitar kemaluan



Menstruasi adalah peristiwa bulanan pada wanita yang melibatkan keluarnya darah dari vagina titik siklus menstruasi biasanya dimulai pada usia 12 tahun atau setelah memasuki masa remaja yang ditandai dengan peristiwa pertama menstruasi disebut menarche.



## Gejala saat menstruasi

Nyeri haid timbul sakit & kram pada perut



Nyeri Punggung



Lemas



Mudah marah



## Dampak Nyeri Menstruasi

**Rasa Tidak nyaman atau letih saat beraktivitas dan Remaja putri ini akan sulit dalam memusatkan perhatian (fokus) terutama saat belajar**

### Terapi Pilates Exercise

**Pilates Exercise dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot core yaitu daerah antara pelvik, perut, dan pinggang.**



### Tujuan Pilates Exercise

**Merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan endorphin sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman.**





## Manfaat Pilates Exercise

Meningkatkan konsentrasi

Menguatkan otot perut

Membuat tubuh menjadi rileks



Pengendalian otot punggung

Menghilangkan stres

Meningkatkan mental

### 1. Latihan Pemanasan



00:06

### 2. Lumbar Stretch



00:05





