

Nur Kassanah A.I.S NIM C2015075 Program Studi Ilmu Keperawatan	Dosen Pembimbing I. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns.M.Kep II. Norman Wijaya Gati, M.Kep, Sp.Kep.J
--	---

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 1 TAWANGSARI**

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenorea* atau nyeri haid biasanya terjadi pada saat menstruasi, nyeri dirasakan tepat sebelum atau selama menstruasi. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* diperkirakan 64.25 % perempuan yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Di Tawangsari angka kejadian *dismenorea* tertinggi terdapat di SMP N 1 Tawangsari. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh *pilates exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tawangsari. **Metode :** Jenis penelitian adalah kuantitatif, metode penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental Design*, dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*, dengan menetapkan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa data dengan uji t berpasangan. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan pada *pilates exercise* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*) dengan hasil (*pvalue*) sebesar $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan :** Ada pengaruh yang signifikan dari *pilates exercise* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP N 1 Tawangsari.

Kata kunci : *Remaja, Nyeri haid, Pilates exercise*