

ABSTRAK

Dinda Norma Amalia

PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI
MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT 1 SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN SURABAYA

xvi + 124 Halaman + 7 Tabel + 21 Lampiran

Nyeri menstruasi (dismenore) merupakan keluhan umum yang sering mengganggu aktivitas remaja putri. Latihan Pilates diketahui sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mampu menurunkan nyeri melalui peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Pilates terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Sarjana Terapan Keperawatan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest non-equivalent control group*. Sampel terdiri dari 50 mahasiswa tingkat 1 Sarjana Terapan Keperawatan Surabaya, dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 25 orang. Intervensi berupa latihan Pilates dilakukan dua kali sehari selama tiga hari. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Terdapat penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,000$), sedangkan kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan tetapi tidak sebesar kelompok intervensi ($p = 0,023$). Uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,000$).

Penurunan nyeri lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan efektivitas Pilates dalam mengaktifkan mekanisme analgesik alami tubuh, seperti pelepasan endorfin dan relaksasi otot, yang tidak terjadi signifikan pada kelompok kontrol.

Pilates efektif menurunkan nyeri menstruasi melalui pendekatan fisiologis dan psikologis. Pilates dapat direkomendasikan sebagai metode yang aman dan efektif untuk mengelola nyeri menstruasi, memberikan alternatif bagi mereka yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi durasi dan frekuensi optimal latihan Pilates dalam mengelola nyeri menstruasi, serta dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang aplikatif di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Pilates, nyeri menstruasi, nonfarmakologis, mahasiswa

Daftar Bacaan: 5 Buku dan 58 Jurnal (2009-2024)

ABSTRACT

Dinda Norma Amalia

THE EFFECT OF PILATES EXERCISE ON THE REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN SCALE AMONG FIRST-YEAR APPLIED NURSING STUDENTS IN SURABAYA

xvi+ 124 Pages + 7 Tables + 21 Appendices

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint that often disrupts the activities of adolescent girls. Pilates exercises are known as a non-pharmacological intervention that can reduce pain through increased blood circulation and the release of endorphins. This study aims to determine the effect of Pilates exercises on the reduction of menstrual pain scale among first-year nursing students at Surabaya Applied Bachelor Program.

This research employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group pretest-posttest approach. The sample consisted of 50 first-year nursing students, divided into intervention and control groups of 25 participants each. The intervention involved Pilates exercises conducted twice daily for three days. Pain measurement was performed using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

There was a significant reduction in pain in the intervention group ($p = 0.000$), while the control group also showed a decrease, but not as substantial as the intervention group ($p = 0.023$). The Mann-Whitney test indicated a significant difference between the two groups ($p = 0.000$).

The greater reduction in pain in the intervention group demonstrates the effectiveness of Pilates in activating the body's natural analgesic mechanisms, such as endorphin release and muscle relaxation, which did not occur significantly in the control group.

Pilates is effective in reducing menstrual pain through physiological and psychological approaches. It can be recommended as a safe and effective method for managing menstrual pain, providing an alternative for those who wish to avoid medication. Further research is needed to explore the optimal duration and frequency of Pilates exercises in managing menstrual pain, making it a practical non-pharmacological intervention among female students.

Keywords: Pilates, menstrual pain, non-pharmacological, students

Reference: 5 Books and 53 Journals (2009-2024)