

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAHARTA

2021

**PERBANDINGAN EFEKTIFITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE*
DENGAN *CHILD POSE* TERHADAP TINGKAT NYERI SAAT
MENSTRUASI PADA REMAJA**

Yulia Rossarila¹, Martina Ekacahyaningtyas², Lalu M. Panji Azali³

rossarilad036@gmail.com¹, mekacahyaningtyas@ukh.ac.id², panji@ukh.ac.id³

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾ Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Masa remaja merupakan masa pemeliharaan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering terjadi pada remaja seperti ketidak teraturan menstruasi, menoragia, *dismenorea*, dan gejala lain. Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara alternatif salah satunya adalah *yoga pelvic floor exercise* dan *child pose*. Alternatif ini menjadi salah satu pilihan olahraga yang tepat saat nyeri menstruasi karena dapat membantu tubuh rileks dan mengurangi gejala stress yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektifitas *pelvic floor exercise* dengan *child pose* terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain penelitian *pre test and post test design with two comparison treatments* dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi dengan sampel 100 responden dibagi menjadi dua *pelvic floor exercise* 50 dan *child pose* 50 responden. Pengambilan sampel ini dengan metode *purposive sampling* dan alat ukur yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian *pelvic floor exercise* dan *child pose* terhadap nyeri saat menstruasi pada remaja, dimana nilai *mean rank* pada kelompok *pelvic floor exercise* 55.64 dan *mean rank* pada kelompok *child pose* 45.38. Nilai *mean rank* 55.64 > 45.38, sehingga pemberian *pelvic floor exercise* lebih efektif dibandingkan dengan *child pose* terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja. Jadi lebih efektif menggunakan teknik *pelvic floor exercise* untuk penanganan nyeri menstruasi karena *pelvic floor exercise* (latihan otot) dapat memfleksibilitas otot punggung yang kaku dan perut tidak terlalu tertekan.

Kata Kunci : Nyeri Saat Menstruasi, *Pelvic Floor Exercise*, *Child Pose*

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2021

THE EFFECTIVENESS OF PELVIC FLOOR EXERCISE AND CHILD POSES ON THE MENSTRUAL PAIN LEVEL IN ADOLESCENTS

Yulia Rossarila¹,Martina Ekacahyaningtyas²,Lalu M.Panji Azali³

¹)Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²)³) Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstract

Adolescence is a sustaining period from puberty to adulthood at the age of 11-20 years. Individuals develop physiologically, psychologically, mentally, emotionally, and socially. The adolescents' gynecological problems are menstrual irregularities, menorrhagia, and dysmenorrhea. Menstrual pain management could be performed by yoga *pelvic floor exercises* and *child poses*. These alternatives are the appropriate exercise for menstrual pain because it assists the body to relax and reduce stress symptoms. This study proposed to distinguish the effectiveness of *pelvic floor exercise* and *child poses* on the menstrual pain levels in adolescents. This study adopted a quantitative pre-experimental method with a pre-test and post-test design with two comparison treatments. Purposive sampling was used to determine menstrual women, which consisted of 100 respondents: 50 by *pelvic floor exercise* and 50 by *child pose*. Its instrument was measured by the Numeric Rating Scale (NRS). The results indicated a difference in performing *pelvic floor exercise* and *child poses* on menstrual pain in adolescents. The mean rank in the *pelvic floor exercise* group was 55.64 and 45.38 in the *child pose* group. The mean rank value was $55.64 > 45.38$. Therefore, providing *pelvic floor exercise* was more effective than *child pose* on the menstrual pain levels in adolescents. This technique could release stiff back muscles and reduce abdominal pressure.

Keywords: Menstrual Pain, Pelvic Floor Exercise, Child Pose.

PENDAHULUAN

Menurut (WHO, 2017), masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial. Masa remaja merupakan salah satu merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perkembangan fisik, seksual, dan psikososial sebagai ciri dalam masa pubertas (Sertianingrum, 2014). Masa remaja terdiri dari beberapa subfase yaitu masa remaja awal (11-14 tahun), masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-20 tahun) (Perry & Potter, 2009).

Masa remaja yaitu masa transisi anantara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana terjadi paku tumbuh, timbul ciri-ciri seksual sekunder, tercapainya fertilisasi, dan terjadi perubahan-perubahan psikologi dan kognitif. Masa remaja berlangsung pada usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai dengan 23 tahun bagi pria .

setiap remaja akan mengalami pubertasa (Ansori, 2019).

Salah satu tanda seorang wanita yang memasuki masa pubertas adalah mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah (Hardisman, 2014). . Menstruasi ini termasuk masa pubertas yang terjadi pada kalangan wanita yang menginjak remaja. Rata – rata lama menstruasi adalah 3- 8 hari dengan siklus rata – rata 28 hari tiap bulannya, dan batas maksimalnya masa menstruasi adalah 15 hari selama darah yang keluar belum melewati batas menstruasi Pada masa ini, kadar luteinizing hormone (LH dan Folllicle stimulating hormone (FSH) akan meningkat sehingga merangsang pembentukan hormone seksual. Peningkatan hormone tersebut menyebabkan beberapa perubahan fisik pada remaja putri, yaitu pematangan, ovarium, rahim dan vagina (Andira, 2010).

Menurut pundawi, sistiarani, & Hariyadi (2016) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri menstruasi

antara lain usia *menarche*, riwayat keluarga, lama menstruasi, stress, dan kebiasaan olah raga. Ada beberapa faktor lain yang berhubungan dengan gangguan menstruasi diantaranya sindroma pra menstruasi, amenore, disminorea, hipermenore, dan hipomenore. (Deshpande dkk, 2013). Nakata (2019) menyebutkan bahwa dari kebiasaan makan cepat saji atau *fast food* juga dapat berpengaruh pada gaya hidup dan dapat membuat gangguan ginekologi seperti menstruasi tidak teratur.

Disminorea atau nyeri menstruasi, sifat derajat rasa nyeri ini bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi untuk relaksasi. Umumnya kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri

Nyeri menstruasi dapat menyerang perempuan yang

mengalami menstruasi pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia, karena hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi. Pada saat nyeri menstruasi biasanya juga terjadi mual, pusing bahkan pingsan. (Anugoro dan Wulandari, 2017). Nyeri menstruasi yang dialami pada remaja putri juga dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja putri. Seseorang yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berlebihan akan berpotensi menyebabkan stress dan berdampak pada gangguan fisik (Proverawati & Misaroh, 2017). Hal ini juga akan mengganggu proses kegiatan belajar mengajar disekolah, karena rasa sakit yang berlebihan yang terjadi pada remaja akan mengganggu kejernihan dalam berfikir (Erlina, 2013). Nyeri menstruasi terutama terjadi pada Sehingga angka nyeri menstruasi yang dialami remaja di setiap harinya masih terus meningkat.

Berdasarkan data dari *Nasional Health and Nutrition Examination Survey* (2015) mengatakan bahwa umur rata-rata menstruasi pada anak remaja di Indonesia sekitar 13 tahun sedangkan nyeri menstruasi yang terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43 % hingga 93 % dimana sekitar

78-80% remaja mengalami nyeri menstruasi ringan. Sedangkan pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38% (Hestiantoro, 2012). Menurut WHO (2014) di dunia di perkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18 % dari jumlah penduduk di dunia. Sehingga membutuhkan pertolongan untuk mengatasi nyeri menstruasi yang dirasakan oleh remaja.

Pertolongan nyeri merupakan pertolongan yang diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami nyeri. Dapat dilakukan dengan salah satu upaya dalam memberikan informasi dan edukasi, dan serta memberikan dukungan sosial bagi orang yang mengalami masalah nyeri (Widyaningrum, 2013). Meredakan rasa nyeri yang cepat dapat dilakukan dua cara yaitu *pelvic floor exercise* dan *child pose*. Rahayu (2016) menjelaskan bahwa teknik *pelvic floor exercise* (latihan dasar panggul) merupakan olahraga yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi pada remaja manfaat yang lain juga dapat meredakan rasa nyeri panggul, berkurangnya inkontinensia, berkurangnya nyeri punggung, dan mengurangi risiko terjadinya ruptur perineum. Sedangkan teknik *child pose* merupakan olahraga

untuk meningkatkan fleksibilitas otot. *Child pose* merupakan salah satu usur yang berkaitan dengan postur atau gerakan, dapat melenturkan otot dan jaringan pengikat disekitar tulang sendi. Proses ini melepaskan asam laktat yang biasanya menyebabkan kekakuan, ketegangan, nyeri serta kelelahan. Sehingga latihan secara teratur dapat mencegah munculnya berbagai keluhan diarea tersebut (Woodyard 2015).

Hasil penelitian Purnama, W, 2016 di pemangkat, terapi non farmakologis dapat mengatasi nyeri menstruasi tanpa memberikan efek samping yang dapat membahayakan seseorang. Tidak sama halnya dengan terapi farmakologis yang paling sering digunakan untuk pereda rasa nyeri saat menstruasi dengan obat – obatan golongan *non steroid anti inflammatory drugs* (NSAID) obat ini dapat mengurangi ketidaknyamanan, tetapi terapi ini dapat memberikan efek samping terhadap saluran pencernaan yang sering timbul misalnya, dispepsia dan gejala iritasi lain terhadap lambung.

Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui perbandingan efektivitas *pelvic floor exercise* dengan *child pose* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan *Quast experiment* dengan penelitian *pre test and post test design with two comparison treatments. Quasi.*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia kelompok *pelvic floor exercise* dan kelompok *child pose* (n=100)

Keterangan	Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Usia (tahun)	<i>pelvic floor exercise</i>	17.06	0.76	16	18
	<i>child pose</i>	16.96	0.78	16	18

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata usia responden pada kelompok *pelvic floor exercise* 17.06 tahun dengan standar deviasi 0.76 dan rata-rata usia responden pada kelompok *child pose* 16.96 tahun dengan standar deviasi 0.78.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi kelompok *pelvic floor exercise* dan kelompok *child pose* (n=100)

Keterangan	Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Lama Menstruasi (hari)	<i>pelvic floor exercise</i>	5.90	1.01	4	7
	<i>child pose</i>	6.50	0.50	6	7

Penelitian ini telah dilakukan di SMK 1 Nawangan. Sampel sejumlah 100 siswa. Analisis menggunakan analisis statistic non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test.*

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan lama menstruasi responden kelompok *pelvic floor exercise* minimal 4 hari, maksimal 7 hari, rata-rata 5.90 hari dengan standar deviasi 1.01, sedangkan pada kelompok *child pose* lama menstruasi minimal 6 hari, maksimal 7 hari, rata-rata 6.50 hari dengan standar deviasi 0.50.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok *pelvic floor exercise* dan

	Kelompok Pelvic Floor Exercise		Kelompok Child Pose	
	F (n=50)	Persentase (%)	F (n=50)	Persentase (%)
Menarche 12 tahun	24	48.0	10	20.0
13 tahun	26	52.0	40	80.0
Total	50	100	50	100

kelompok *child pose* (n=100)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan menarche penelitian ini pada kelompok *pelvic floor exercise* lebih banyak adalah menarche diusia 13 tahun yaitu 26 responden (52.0%), dan pada kelompok *child pose* lebih banyak adalah menarche diusia 13 tahun yaitu 40 responden (80.0%).

4.1.2 Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Intervensi Pada Kelompok *Pelvic Floor Exercise* Dan Kelompok *Child Pose*

Tabel 4.4.

Pretest kelompok *pelvic floor exercise* dan kelompok *child pose* (n=100)

Nyeri Saat Menstruasi	Kelompok <i>Pelvic Floor Exercise</i>		Kelompok <i>Child Pose</i>	
	F (n=50)	Persentase (%)	F (n=50)	Persentase (%)
Nyeri Berat	37	74.0	38	76.0
Nyeri Sedang	11	22.0	12	24.0
Tidak Nyeri	2	4.0	0	0
Total	50	100	50	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa pada sebelum diberikan intervensi hasilnya sama yaitu pada kategori nyeri berat yaitu kelompok *pelvic floor exercise* terdapat 37 responden (74.0%), dan kelompok *child pose* terdapat 38 responden (76.0%).

4.1.3 Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Setelah Diberikan Intervensi Pada Kelompok *Pelvic Floor Exercise* Dan Kelompok *Child Pose*

Tabel 4.5.

Posttest kelompok *pelvic floor exercise* dan kelompok *child pose*

Nyeri Saat Menstruasi	Kelompok <i>Pelvic Floor Exercise</i>		Kelompok <i>Child Pose</i>	
	F (n=50)	Persentase (%)	F (n=50)	Persentase (%)
Nyeri Berat	1	2.0	5	10.0
Nyeri Sedang	5	10.0	11	22.0
Tidak Nyeri	44	88.0	34	68.0
Total	50	100	50	100

(n=100)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa setelah diberikan

intervensi pada kelompok *pelvic floor exercise* didapatkan hasil paling banyak kategori tidak nyeri 44 responden (88.0%), dan pada kelompok *child pose* didapatkan hasil paling banyak kategori tidak nyeri 34 responden (68.0%).

4.2 Analisa Bivariat

Analisa Perbedaan Nyeri Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan *Pelvic Floor Exercise*

Tabel 4.6

Analisa perbedaan nyeri saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *pelvic floor exercise* pada remaja (n=50)

Nyeri Saat Menstruasi	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre test</i>	0.000

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil bahwa *Uji Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p value* = 0.000 (*p value* < 0.05), maka *H0* ditolak dan *H1* diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *pelvic floor exercise* mempengaruhi tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja.

4.2.2 Analisa Perbedaan Nyeri Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan *Child Pose*

Tabel 4.7

Analisa perbedaan nyeri saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *child pose* pada remaja (n=50)

Nyeri Saat Menstruasi	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre test</i>	0.025
<i>Post test</i>	

Berdasarkan tabel 4.7

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil bahwa Uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0.000$ ($p\text{ value} < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *child pose* mempengaruhi tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja.

4.2.3 Analisa Perbedaan Nyeri Saat Menstruasi Sesudah Diberikan *Pelvic Floor Exercise* dan Sesudah Diberikan *Child Pose*

Tabel 4.8

analisa perbedaan nyeri saat menstruasi sesudah diberikan *pelvic floor exercise* dan sesudah diberikan *child pose* (n=100)

Variabel	Kelompok	Mean Rank	P value
Post test	<i>pelvic floor exercise</i>	55.64	0.014
	<i>child pose</i>	45.38	

Berdasarkan tabel 4.8 dari uji *Mann-Whitney test* menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0.014$ ($p\text{ value} < 0.05$) yang berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pemberian *pelvic floor exercise* dan *child pose* terhadap nyeri saat menstruasi pada remaja, dimana nilai *mean rank* pada kelompok *pelvic floor exercise* 55.64 dan *mean rank* pada kelompok *child pose* 45.38. Nilai *mean rank* $55.64 > 45.38$, sehingga pemberian *pelvic floor exercise* lebih efektif dibandingkan dengan *child pose*

terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata usia pada kelompok pemberian *pelvic floor exercise* adalah 17 tahun dengan median 17, standar deviasi 0,76 usia termuda 16 tahun dan usia tertua 18 tahun pada rata-rata usia pada kelompok pemberian *child pose* adalah 16 tahun dengan median 16, standar deviasi 0,78, usia termuda 16 tahun dan usia tertua 18 tahun. Sejalan dengan hasil penelitian Putrie (2014) mengatakan mayoritas usia siswi SMK 16-18 tahun sebanyak 29 responden (46,8%).

Usia responden termasuk dalam kategori usia remaja awal yaitu usia 12-16 tahun (Depkes, 2019). Usia terjadi nyeri menstruasi banyak ditemukan pada usia 13-19 tahun (Soltani & Shobeiri, 2017). Menurut Ammar (2016), mengatakan ada hubungan antara usia responden dengan terjadinya menstruasi. Pada wanita usia kurang dari 25 tahun mengalami peningkatan rasa nyeri menstruasi, dan sampai usia mencapai 30 sampai 35 tahun nyeri akan berkurang (Reeder and Koniak, 2017). Puncak terjadinya nyeri menstruasi pada usia 15 dan 25 tahun (Andira, 2015). Kejadian nyeri menstruasi sangat berpengaruh pada usia wanita.

Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi karena meningkatnya sekresi hormon *prostaglandin*. Semakin tua umur seseorang, semakin sering mengalami menstruasi maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang (Novia & Puspitasari, 2011). Perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah leher nantinya yang akan hilang dengan menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan, sehingga pada usia tua kejadian nyeri menstruasi jarang ditemukan (Smeltzer & Bare, 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata lama menstruasi kelompok pemberian *pelvic floor exercise* adalah 6 hari dengan median 7, standar deviasi 40,0, minimal lama menstruasi 4 hari dan maksimal lama menstruasi 8 hari pada kelompok *child pose* adalah 6 hari yaitu 25 responden (50,0%), dan di 7 hari 25 responden (50,0%).

Umumnya lama menstruasi normal adalah 4 -7 hari dengan jumlah darah 30 – 8 ml sekali menstruasi (Anwar, 2016). Gangguan menstruasi dengan lama menstruasi lebih dari 7 hari disebut *hipermenorea* (*menoragia*). Perempuan yang mengalami

hipermenorea tetap memiliki siklus menstruasi normal, gangguan ini terjadi karena penebalan dinding rahim dan polip endometrium (Datta, 2016). Menurut Ade (2019) mengatakan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan *dysmenorrhea primer*. Lama menstruasi lebih dari normal (7 hari) menimbulkan adanya kontraksi uterus, dan semakin banyak *prostaglandin* yang dikeluarkan. Produksi *prostaglandin* yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus dapat menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi nyeri menstruasi (Anurogo, 2011). Lama rata-rata aliran menstruasi adalah 5 hari dengan rentang tiga sampai enam hari. Menstruasi memanjang *heavy or prolonged menstrual flow* adalah faktor risiko nyeri menstruasi (Bobak, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata usia *menarche* pada kelompok pemberian *pelvic floor exercise* adalah 13 tahun dengan median 13 standar deviasi 52,0 %, minimal usia *menarche* 12 tahun dan maksimal usia *menarche* 14 tahun dan rata-rata usia *menarche* pada kelompok *child pose* 13 tahun dengan median 13, standar deviasi 80,0% minimal *menarche* 12 tahun dan maksimal usia *menarche* 14 tahun.

Sejalan dengan hasil penelitian wahyu (2015) mengatakan mayoritas responden *menarche* pada usia 12-14 tahun yaitu 34 orang (85,0%).

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas skala nyeri sebelum pemberian *pelvic floor exercise* menunjukkan skala nyeri sedang sebanyak 11 responden (22,0%) dan sesudah pemberian *pelvic floor exercise* menunjukkan skala nyeri sedang sebanyak 5 responden (10,0%). Intensitas nyeri menstruasi dilihat berdasarkan nilai *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dikategorikan menjadi tiga yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Skala nyeri sebelum dan sesudah termasuk kategori sedang maka nyeri responden memiliki nilai 4-6. Sejalan hasil penelitian kural dkk (2015), sebanyak 84,2% remaja putri mengalami nyeri menstruasi dan menganalisis tingkat nyeri menstruasi mayoritas 36,6% mengalami nyeri sedang. Hasil penelitian Sri & Sugihartiningsih (2018) mengaakan terdapat pengaruh pemberian *pelvic floor exercise* dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas skala nyeri sebelum pemberian *child pose* menunjukkan skala nyeri sedang sebanyak 12 responden (24,0%) dan

sesudah pemberian *child pose* menunjukkan skala nyeri tidak nyeri sebanyak 34 responden (68,0%). Sejalan dengan penelitian Arini et al (2020) menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%).

Hasil peelitian ini menunjukkan hasil uji *Mann whitney* tingkat nyeri nyeri menstruasi pada kelompok pemberian *pelvic floor exercise* dan kelompok pemberian *child pose* dengan nilai $p\ value = 0.014$ ($p\ value < 0.05$) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pemberian *pelvic floor exercise* dan *child pose* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan efektifitas *pelvic floor exercise* dengan *child pose* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK N 1 NAWANGAN. Responden sesudah *pelvic floor exercise* mayoritas mengalami tidak nyeri 44 responden (88,0%) sedangkan sesudah diberikan *child pose* mayoritas 34 responden (68,0%). Hal ini membuktikan adanya penurunan nyeri mesntruasi lebih efektif sesudah diberikan *pelvic floor*

exercise.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan *pelvic floor exercise*. Gerakan *child pose* terdapat gerakan yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi dan untuk meningkatkan

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik usia rata – rata kelompok pemberian tindakan *pelvic floor exercise* adalah 17 tahun dan rata-rata usia kelompok pemberian *child pose* 17 tahun, karakteristik lama menstruasi rata-rata kelompok pemberiaan *pelvic floor exercise* dan *child pose* adalah 6 hari, karakteristik usia *menarche* rata-rata kelompok pemberiaan *pelvic floor exercise* dan *child pose* rata-rata adalah 13 tahun.

Skala nyeri sebelum pemberian *pelvic floor exercise* menunjukkan mayoritas skala nyeri berat sebanyak 37 responden (74,0%) dan sesudah diberikan *pelvic floor exercise* menunjukkan mayoritas skala tidak nyeri sebanyak 44 responden (88,0%).

Skala nyeri sebelum pemberian *child pose* menunjukkan mayoritas skala nyeri berat sebanyak 38 responden (76,0%) dan sesudah diberikan *child pose* menunjukkan

sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh fikiran dan mental, mengurangi rasa nyeri mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat menstruasi (Erikar Lebang, 2015).

mayoritas skala tidak nyeri 34 responden (68,0%).

Pemberian *pelvic floor exercise* lebih efektif menurunkan rasa nyeri saat menstruasi pada SMK N 1 NAWANGAN dibandingkan dengan pemberian *child pose* dengan nilai *p value* 0,000.

Diharapkan dengan hasil ini dapat mendorong remaja untuk mengatasi masalah nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bagi peneliti lain yang akan meneliti penelitian yang sejenis agar dapat mengembangkan penelitian keperawatan lebih lanjut tentang penurunan tingkat nyeri saat menstruasi dengan objek lain, variabel, karakteristik dan desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade U. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Dipondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/4630/1/UMI%/20SALAM%20ADE%20NASKAH%20PUBLIKASI%20PDF.pdf>. Diakses 12 juni 2019.
- Aditiara, Bianca Elvira (2018). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorrhea Primer. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Misaroh, S. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Muluneh AA, Nigussie TS, Gebreslasie KZ, Anteneh KT, Kassa ZY. 2018. Prevalence and associated factors of dysmenorrhea among secondary and preparatory school students in Debremarkos town, North-west Ethiopia. BMC Women Health. 2018 Apr 25;18(1):57
- Nirwana, A. B. 2015. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Rahayu, Maria .A,dkk. (2016). *Efektifitas senam dismenorea dalam mengurangi dismenore pada mahasiswa program studi DIII Kebidanan karawang tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Solusi Vol. 1, no.2
- Yulinda, Dewi Purwaningsih, Cherly M 2017 Latihan Yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siklus menstruasi remaja putri. Indonesia Journal Of Nursing and Midfery ISSN 235-7642.