

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP INTENSI
DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI DALAM
PENANGANAN NYERI HAID (DISMENORE)
di SMP NEGERI 13 MANADO**

SKRIPSI

RIRIN SHINTA MARINA AU JOENG

15061153



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LASALLE

MANADO

2019

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP INTENSI
DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI DALAM
PENANGANAN NYERI HAID (DISMENORE)
di SMP NEGERI 13 MANADO**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle**

RIRIN SHINTA MARINA AU JOENG

15061153



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP INTENSI
DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI DALAM
PENANGANAN NYERI HAID (*DISMENORE*)
di SMP NEGERI 13 MANADO**

Yang disusun dan diajukan oleh:

RIRIN SHINTA MARINA AU JOENG

15061153

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi

pada tanggal 7 Agustus 2019

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 :  (Natalia E Rakinaung, S.Kep., Ns., MN)

Dosen Penguji 2 :  (Dr. Indriani Yauri, MN)

Dosen Penguji 3 :  (Prof. Dr. Laurentius J M Rumokoy, MSc., DESS)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
UnikaDe La Salle Manado


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP INTENSI
DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI DALAM
PENANGANAN NYERI HAID (*DISMENORE*)
di SMP NEGERI 13 MANADO**

Nama : Ririn Shinta Marina Au Joeng
NIM : 15061153
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,
Manado, 10 Agustus 2019

Pembimbing I .



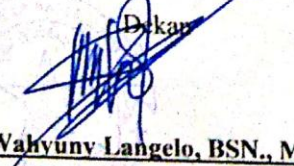
Dr. Indriani Yauri, MN

Pembimbing II



Prof. Dr. Laurentius J M Rumokoy, MSc., DESS

Mengetahui,


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi

Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 7 Agustus 2019

Mahasiswa



Nama : Ririn Aujoeng
NIM : 15061153
Prog : Ilmu Keperawatan
Fak : Keperawatan Unika DLSM

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, anugerah dan rahmat-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Intensi Dan Keterampilan Remaja Putri Dalam Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) di SMP Negeri 13 Manado.”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menempuh Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Penulis mengakui bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Walaupun demikian penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk penulis maupun pihak lain yang menaruh minat terhadap masalah ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih serta penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
3. Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS, Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns, Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
5. Dr. Indriani Yauri, MN, Dosen Pembimbing I, terima kasih untuk setiap saran dan bimbingan yang diberikan untuk kelancaran penyusunan skripsi

**PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP INTENSI
DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI DALAM
PENANGANAN NYERI HAID (DISMENORE)
DI SMP NEGERI 13 MANADO**

Au Joeng, Ririn¹, Yauri, Indriani², Rumokoy, Laurentius³

Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I
Kombos 95392, Sulawesi Utara
Email: ririnshinta0409@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Dismenore merupakan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar akibat nyeri yang dirasakan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelatihan *pilates* terhadap tingkat intensi dan keterampilan remaja putri dalam melakukan *pilates exercise* untuk mencegah dan mengurangi nyeri haid (Dismenore).

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment design* dengan metode *The Equivalent Time Series Samples Design*. Dari 125 siswi di SMP Negeri 13 Manado, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, 30 orang menandatangani *informed consent* untuk setuju berpartisipasi dalam penelitian ini. Data Intensi siswi dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti. Uji reliabilitas menunjukkan Cronbach $\alpha = 0,904$. Untuk keterampilan *Pilates Exercise* diukur menggunakan lembar observasi. Uji statistik menggunakan uji t dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha \leq 0,05$) digunakan dalam studi ini.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan yaitu diperoleh hasil ($\alpha = 0,00$) untuk intensi siswi terhadap *Pilates Exercise* dan keterampilan siswi dalam melakukan *Pilates Exercise*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan intensi dan keterampilan masing-masing siswi pada hasil *pre test* dan *post test*. Sehingga menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan *Pilates Exercise*. Hasil studi ini sesuai dengan teori keperawatan Kolcaba, dimana dari intervensi yang diberikan pada partisipan merasa yakin bahwa dengan melakukan *Pilates Exercise*, mereka akan mengalami rasa nyaman karena percaya latihan ini akan mengurangi rasa nyeri haid yang akan dialami. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan intensi sebelum dan sesudah di berikan *Pilates Exercise* dari nilai mean 42.50 ke 48.13. Adanya peningkatan keterampilan dalam melakukan *Pilates Exercise* juga mengindikasikan dosis latihan yang akurat dalam meningkatkan keterampilan partisipan.

Kesimpulan: Pelaksanaan latihan *Pilates Exercise* yang baik dan benar pada para remaja akan meningkatkan intensi mereka untuk melakukan latihan ini untuk mencegah nyeri haid. Diharapkan agar latihan ini dapat menjadi latihan fisik yang secara teratur dilaksanakan di sekolah-sekolah sehingga semakin berkurang siswi yang tidak masuk sekolah karena nyeri haid.

Kata Kunci : *Pilates Exercise, Intensi dan keterampilan, nyeri haid (dismenore)*

Keustakaan: 26 buku, 11 jurnal terkait,

THE INFLUENCE OF PILATES EXERCISE ON INTENTIONS AND SKILLS OF TEEN GIRLS INHANDLING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA)AT SMP NEGERI 13 MANADO

Au Joeng, Ririn¹ ., Yauri, Indriani² ., Rumokoy, Laurentius³

Nursing Science, Nursing Faculty of Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I
Kombos 95392, North Sulawesi
Email: ririnshinta0409@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain that can disrupt teen activity. Young women who experience dysmenorrhea tend to find it challenging to concentrate on learning due to the pain felt.

Objective: This study aims to determine the impact of pilates training on the level of intentions and skills of teen girls in performing pilates exercise to prevent and reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Method: This research uses a quasi-experiment design with The Equivalent Time Series Samples Design method. Out of 125 female students at SMP Negeri 13 Manado, using a purposive sampling technique, 30 people signed informed consent to agree to participate in this study. Student intentional data was collected using a questionnaire developed by researchers. The reliability test showed Cronbach $\alpha = 0.904$. Pilates Exercise skills were measured using an observation sheet. Statistical analyses using the t-test with a confidence level of 95% ($\alpha \leq 0.05$) were used in this study.

Results: The results of the analysis show that there is a significant effect, with the result $\alpha = 0.00$, for student intention on Pilates Exercise and student skills in doing Pilates Exercise. This can be seen from the increase in the intentions and skills of each student in the pre-test and post-test results. It indicates that there are significant differences before and after being given Pilates Exercise. The results of this study are consistent with Kolcaba's nursing theory saying that interventions given to participants through Pilates Exercise may help women feel confident. They will experience comfort because they believe this exercise will reduce menstrual pain they experience. This can be seen with an increase in intention before and after being given Pilates Exercise from the mean value of 42.50 to 48.13. An increase in skills in doing Pilates Exercise also indicates an accurate dose of exercise in increasing participant skills.

Conclusion: A good and correct implementation of Pilates Exercise for teenagers will increase their intention to do this exercise to prevent menstrual pain. It is hoped that this exercise can become a physical exercise that is regularly carried out in schools to prevent students absence due to menstrual pain.

Keywords: *Pilates Exercise, Intentions and skills, menstrual pain (dysmenorrhea)*

References: 26 books, 11 related journals

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	4
1.3 Pertanyaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Nyeri Haid Pada Remaja Putri	6
2.2 Intensi Remaja	12
2.3 Pilates Exercise	13
2.4 Penelitian Terkait	18
2.5 Teori Keperawatan Katharine Kolcaba	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep	31
3.2 Hipotesis	32
3.3 Definisi Operasional dan Pengukuran Perubahan	33
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.2 Desain Penelitian	36
4.3 Lokasi Penelitian	36
4.4 Waktu	37
4.5 Populasi	37

4.6	Sampel	37
4.7	Instrumen Penelitian	38
4.8	Intervensi Pilates Exercise	38
4.9	Pengumpulan Data	39
4.10	Analisa Data	42
4.11	Etika Penelitian	42
BAB V HASIL PENELITIAN		
5.1	Distribusi Usia Responden	46
5.2	Gambaran Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado yang Sedang Haid	46
5.3	Gambaran Intensi Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Manado Dalam Melakukan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	47
5.4	Gambaran Keterampilan Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Manado Dalam Melakukan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	47
5.5	Perbedaan Intensi Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	48
5.6	Perbedaan Keterampilan Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	49
BAB VI PEMBAHASAN		
6.1	Gambaran Intensi Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado dalam Melakukan <i>Pilates Exercise</i>	51
6.2	Gambaran Keterampilan Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado dalam Melakukan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	51
6.3	Perbedaan Intensi Siswi di SMP Negeri 13 Manado Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan Pilates Exercise	52
6.4	Perbedaan Keterampilan Siswi Kelas VII di SMP Negeri 13 Manado Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	54
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		
7.1	KESIMPULAN	56
7.2	SARAN	56
DAFTAR PUSTAKA		58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Penelitian Terkait	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 5.1. Distribusi Usia Responden Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado	46
Tabel 5.2. Gambaran Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Manado yang sedang haid	46
Tabel 5.3. Intensi Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Manado Dalam Melakukan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	47
Tabel 5.4. Keterampilan Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Manado Dalam Melakukan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	47
Tabel 5.5 Perbedaan Intensi Remaja Putri di SMP Negeri 13 Manado Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan <i>Pilates Exercise</i>	48
Tabel 5.6 Perbedaan Keterampilan Remaja Putri di SMP Negeri 13 Manado dalam Menggunakan <i>Pilates Exercise</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Child Pose</i> (Ellsworth, 2009)	15
Gambar 2.2 Gerakan <i>Half curl</i> (Ellsworth, 2009)	16
Gambar 2.3 Gerakan <i>Tiny Step</i> (Ellsworth, 2009)	16
Gambar 2.4 Gerakan <i>The Hundred</i> (Ellsworth, 2009)	17
Gambar 2.5 Gerakan <i>Single Leg Circle</i> (Ellsworth, 2009)	18
Gambar 2.6 Gerakan <i>Single leg stretch</i> (Ellsworth, 2009)	18
Gambar 2.7 Kerangka Konsep Kathrine Kolcaba	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32
Gambar 4.1 Bagan Pengumpulan Data	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Curriculum Vitae

Lampiran 2 Satuan Acara Penyuluhan *Pilates Exercise*

Lampiran 3 Inform Consent Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle

Lampiran 4 Data Demografi Responden

Lampiran 5 Kuesioner Intensi

Lampiran 6 Lembar Observasi Keterampilan

Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian

Lampiran 8 Lembar Pemberitahuan Selesai Penelitian

Lampiran 9 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi

Lampiran 10 Surat Permohonan Ijin Uji Valid

Lampiran 11 Lembar Persetujuan Penelitian

Lampiran 12 Lembar Revisi Proposal

Lampiran 13 Lembar Revisi Skripsi

Lampiran 14 Hasil Uji Valid

Lampiran 15 Master Tabel

Lampiran 16 Hasil Output SPSS

Lampiran 17 Lembar Konsultasi