Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Pelvic Rocking Exercise on The Decrease of Dysmenorrhea Pain Intensity in Adolescent Girls

[1]Sri Hennyati Amiruddin, [2]Via Mira Sagita

[1,2]STIKes Dharma Husada (Program Studi Diploma Tiga Kebidanan)
(srihennyati@stikesdhb.ac.id)

ABSTRACT

Hormonal fluctuations during the reproductive cycle can cause dysmenorrhea, or discomfort during menstruation. Pelvic rocking exercise, a type of pelvic physical exercise designed to strengthen abdominal muscles and improve blood flow to the uterus, can be used to address dysmenorrhea issues. This study was conducted on adolescent girls at SMPN 01 Tanjungsari Sumedang. The study employed a quasi-experimental technique using a one-group pretest-posttest design. Forty-five female students experiencing dysmenorrhea were sampled for this study using a total sampling approach. In this study, the Wong Baker Pain Rating Scale questionnaire was used as the instrument. Data analysis utilized the non-parametric Wilcoxon statistical test. The findings showed significance level of 0.05 with a p-value of 0.000. In this study, indicating the effectiveness of pelvic rocking exercise in reducing dysmenorrhea pain intensity. The implementation of pelvic rocking exercise demonstrated significant effectiveness in decreasing dysmenorrhea pain intensity among students. Before the exercise, the majority of students (44.4%) reported high pain levels, while after the exercise, most students (66.7%) experienced a reduction in pain to no pain at all. These findings provide hope that non-pharmacological therapy, particularly pelvic rocking exercise, can be a beneficial alternative for students experiencing dysmenorrhea.

***Keywords**: Dysmenorrhea, adolescent reproductive health, pelvic rocking exercises, pain.*

ABSTRAK

Fluktuasi hormon selama siklus reproduksi dapat menyebabkan dismenore, atau rasa tidak nyaman selama periode menstruasi. Latihan goyang panggul, sejenis latihan fisik panggul yang dirancang untuk memperkuat otot perut dan meningkatkan aliran darah ke rahim, bisa dipakai guna mengatasi masalah dismenore. Studi ini dilakukan pada remaja putri di SMPN 01 Tanjungsari Sumedang. Studi ini memakai teknik kuasi eksperimen dengan menggunakan desain pretest-posttest untuk satu kelompok. Empat puluh lima siswi yang mengalami dismenore jadi sampelnya pada studi ini dengan memakai pendekatan total sampling. Dalam studi ini, kuesioner *Wong Baker Paint Rating Scale* dipakai jadi instrumen. Analisa data memakai uji statistik non-parametrik Wilcoxon. Temuan memperlihatkan dengan taraf signifikasinya 0,05 serta nilainya p 0,000. Pada studi ini didapatkan ada efektifitas *pelvic rocking exercise* pada penurunan intensitas nyeri dismenore. Pelaksanaan *pelvic rocking exercise* menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada siswi. Sebelum latihan, mayoritas siswi (44,4%) melaporkan tingkat nyeri yang tinggi, sementara setelah latihan, sebagian besar siswi (66,7%) mengalami penurunan hingga tidak merasakan nyeri. Temuan ini memberikan harapan bahwa terapi non-farmakologis, khususnya *pelvic rocking exercise*, dapat menjadi alternatif yang bermanfaat bagi siswa yang mengalami dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, kesehatan reproduksi remaja, *pelvic rocking exercise*, nyeri.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap antara masa kanak-kanak dan kedewasaan di mana tubuh dan pikiran seseorang berkembang. Ditandai dengan pembentukan seksual utama dan sekunder secara biologis. Secara emosional ditandai dengan emosi, dorongan, dan sikap yang tidak menentu.[1] Ada dua tahap perkembangan remaja yang dibedakan: Remaja berusia antara 13 dan 17 tahun dianggap sebagai remaja awal, sedangkan mereka yang berusia antara 17 dan 21 tahun dianggap sebagai remaja akhir.[2]

Pubertas adalah fase pematangan dan perkembangan yang dialaminya saat organ reproduksi mulai bekerja serta ciri-ciri seksual sekunder mulai muncul. Masa remaja dan pubertas dapat dipertukarkan.[3] Ada dua ciri-ciri seksual yang terkait dengan pubertas: jenis kelamin utama dan jenis kelamin sekunder. Ciri-ciri seks utama pubertas pada wanita adalah dimulainya menstruasi dan indung telur mulai memproduksi sel telur.[4]

Menstruasi didefinisikan sebagai pelepasan endometrium secara periodik dan siklik bersamaan dengan keluarnya darah, lendir, dan sisa-sisa sel dari endometrium, yang dimulai sekitar 14 hari sesudah ovulasi. Lamanya siklus menstruasi bervariasi tiap bulannya hingga menyebabkan menstruasi tidak teratur. *Dismenore*, *hipermenore*, dan sindrom pramenstruasi adalah beberapa di antara beberapa masalah yang mungkin timbul selama, sebelum, atau setelah menstruasi.[4]

Ketidaknyamanan menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari, termasuk kegiatan sekolah, dikenal sebagai dismenore. Perubahan hormon selama siklus menstruasi adalah penyebab dismenore.[5] Ada rasa sakit ketika dinding rahim yang lebih tebal terkelupas karena kontraksi rahim yang disebabkan oleh hormon prostaglandin dan penyempitan pembuluh darah pada lapisan tersebut. Dismenore adalah salah satu masalah ginekologi yang paling umum, yang memengaruhi lebih dari 90% wanita, hal ini mengacu padaWHO. Bagi sekitar 10% dari wanita ini, dismenore membuat mereka tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari selama satu hingga tiga hari setiap bulannya, sehingga membutuhkan cuti.[6]

Perawatan untuk dismenore dapat berupa *non-farmakologis* atau farmasi. Obat pereda nyeri adalah salah satu terapi farmakologis. Namun, penggunaan obat yang kronis dapat mengakibatkan efek samping seperti anemia, kerusakan hati, dan ketidaknyamanan pada perut. Di sisi lain, terapi *non-farmakologis* meliputi meditasi, relaksasi, pengalihan perhatian, menggunakan kompres hangat atau dingin, dan mengonsumsi nutrisi tambahan.[7]

Menggunakan mekanisme fisiologis dan bukan obat-obatan membuat perawatan nyeri non-farmakologis lebih aman untuk dipakai dikarenakan tidak memiliki efek sampingnya yang sama dengan obat-obatan. Namun *non farmakologis* yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah *pelvic rocking exercise*.[6]

Goyang panggul adalah salah satu latihan yang dipercaya dapat mengurangi ketidaknyamanan saat haid karena dapat meningkatkan aliran darah ke rahim dan memperkuat otot-otot perut. Ketidaknyamanan saat haid dapat berkurang secara alami dengan latihan ini, yang dapat dilakukan di mana saja. Dibutuhkan waktu lima belas menit untuk menyelesaikannya.[8,9]

Prevalensi dismenore secara global adalah 90%, 90% remaja penderita dismenore mengalami lebih dari 10 – 20% nyeri hebat dan sangat menganggu. Berdasarkan data statistik profil kesehatan Indonesia tahun 2020, 54,89% remaja putri mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Dismenore mempengaruhi 51,86% wanita di Jawa Barat, dengan dismenore ringan sebanyak

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

21,8%, dismenore sedang sebanyak 19,34%, dan dismenore berat sebanyak 10,72% kasus.[6]

Melihat temuan Ratnasari, Pertiwi & Khairiyah (2018) memperlihatkan ada perubahannya signifikan dengan p *value* besarannya 0,00 ini bisa dikatakan pengaruhnya *pelvic rocking exercise* pada nyeri pada siswi kelas VIII di MTsN 1 Pangandaran.[4]

Temuan studi Utami, P & Utami, I (2019) memperlihatkan pengujiannya statistik non parametrik *Wilcoxon* dengan taraf signifikasinya 0,05 lalu nilainya *p* 0,000. Ini bisa dikatakan ada pengaruhnya *pelvic rocking exercise* pada penurunan nyeri *primary dysmenenorrhea.*[10]

Peneliti melaksanakan studi pendahuluannya serta pengambilan data awal mengenai fenomena masalah disemnore yang terjadi pada remaja putri kelas VII di SMPN 01 Tanjungsari Sumedang. Data awal yang diperoleh peneliti terdapat 60 siswi, sebanyak 20 siswi yang dilakukan wawancara mengenai dismenore. Selama wawancara, 15 siswi yang mengalami dismenore selama menstruasi tidak mengetahui cara mengobati kondisi tersebut baik secara farmakologis maupun non-farmakologis, dan mereka juga tidak mendapatkan informasi mengenai hal tersebut dari sekolah maupun masyarakat. Akibatnya, para siswa hanya membiarkan rasa sakit mereka tanpa mengambil tindakan apa pun untuk menguranginya. Lima siswi adalah satu-satunya yang tidak menderita dismenore selama menstruasi. Menurut salah satu wali kelas yang diwawancarai, sekolah belum memberikan penyuluhan tentang cara menangani dismenore, oleh karena itu anak-anak di sekolah ini sebagian besar tidak mengetahui cara menanganinya.

Berdasarkan hal tersebut, studi ini dilakukan guna menguranginya intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dengan *non farmakologis.*

BAHAN DAN METODE

Studi ini memakai teknik pretest-posttest satu kelompok dengan menggunakan desain kuasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol. Populasi studi ialah remaja putri kelas VII SMPN 01 Tanjungsari banyaknya 60 siswa. Teknik pengambilannya sampel yang dipakai studi ialah *total sampling*. Berdasarkan kriterianya eksklusi serta inklusi, sampel dipilih untuk dianalisis.

Kriterianya inklusi studi ini adalah remaja putri yang sudah menstruasi, bersekolah pada saat pengumpulan data, dan bersedia berpartisipasi dalam survei. Kriteria eksklusi studi ini mencakup remaja putri yang belum pernah menstruasi, mereka yang mempunyai siklusnya menstruasi yang tidak teratur, dan mereka yang tidak terdaftar di sekolah saat pengambilan data. Dari enam puluh orang dalam populasi, hanya empat puluh lima orang yang dipakai sebagai dipakai. Hal ini dikarenakan 15 partisipan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, 10 responden tidak masuk sekolah pada saat pengambilan data karena 4 kali absen, dan 6 partisipan sedang mengikuti lomba ekstrakurikuler. Pengumpulan data adalah proses pengumpulan data aktual. Sensus digunakan untuk pengumpulan data, khususnya untuk setiap populasi.

Pelvic rocking exercise dilaksanakan sebagai intervensi untuk mengatasi dismenore pada remaja putri, khususnya pada hari pertama dan kedua menstruasi, dengan durasi setiap sesi selama 15 menit. Teknik ini melibatkan menggoyangkan panggul ke arah depan, belakang, serta sisi kanan dan kiri untuk memperkuat otot perut dan meningkatkan aliran darah ke rahim. Proses penelitian dimulai dengan peneliti yang melakukan observasi di SMPN 01 Tanjungsari dan meminta izin kepada Kepala Sekolah. Setelah izin diperoleh, peneliti melakukan wawancara langsung dengan 45 siswi, didampingi oleh

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

seorang guru, untuk memilih responden yang mengalami menstruasi dan dismenore. Klien memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian setelah peneliti menjelaskan tujuan dan manfaatnya.

Sebelum intervensi, intensitas nyeri dismenore diukur menggunakan Wong Baker Pain Rating Scale. Setelah pengukuran awal, peneliti mendemonstrasikan teknik *pelvic rocking exercise*, yang kemudian dilakukan oleh responden selama 15 menit. Setelah latihan, intensitas nyeri diukur kembali, dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi untuk analisis lebih lanjut. Selama pelaksanaan intervensi, seorang guru mendampingi para siswi untuk memberikan dukungan dan memastikan bahwa latihan dilakukan dengan benar.

Riset ini menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan datanya, dan responden yang juga disebut sebagai orang sebagai sumber data. Kegunaan *Pelvic rocking exercise* adalah sebagai instrumen studi. Sebanyak 45 siswi kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari Sumedang mengisi kuesioner yang meneliti tingkat keparahan nyeri dismenore pada remaja putri. Aplikasi pengumpul data dan lembar kuesioner juga digunakan sebagai bahan pendukung studi. Dalam studi ini, digunakan kategori intensitas nyeri. Angka 0 sampai 10 masing-masing mewakili tidak ada nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri lebih, nyeri lebih banyak, dan nyeri berat. Dalam studi ini, distribusi frekuensi dipakai untuk analisis data univariat, sedangkan uji *Wilcoxon signed test* dipakai untuk analisis bivariat.

HASIL

Distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan *pelvic rocking exercise ditunjukkan dalam tabel 1.*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri Dismenore sebelum diberikan *Pelvic Rocking Exercise*

Kategori Nyeri	Frekuensi	Presentase
	F	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri hanya sedikit	4	8.9
Nyeri Sedang	14	31.1
Lebih menyakitkan lagi	20	44.4
Jauh lebih menyakitkan	7	15.6
Nyeri berat	0	0
Total	45	100.0

Sumber : Pengolahan data, 2024

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa intensitas nyeri dismenore pada siswa SMPN 01 Tanjungsari sebelum diberikannya *pelvic rocking exercise*, 20 partisipan (44,4%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya Lebih menyakitkan lagi, 14 partisipan (31,1%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedang, 7 partisipan (15,6%) mengalami nyeri dismenore dengan kategori jauh lebih menyakitkan lagi, 4 partisipan (8,9%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedikit dan tidak ada partisipan yang mengalami nyeri berat dan tidak nyeri.

Distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenore setelah diberikan *pelvic rocking exercise* ditunjukkan dalam tabel 2. Melihat tabel 2, diketahui bahwa intensitas nyeri dismenore pada siswa SMPN 01 Tanjungsari setelah diberikannya *pelvic rocking exercise*, 25 partisipan (55.6%) berada pada kategori tidak nyeri, 12 partisipan (26.7%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedikit, 8 partisipan (17.8%) ada pada kategorinya

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenore Setelah Diberikan *Pelvic Rocking Exercise*

Kategori Nyeri	Frekuensi	Presentase
	F	%
Tidak Nyeri	25	55.6
Nyeri hanya sedikit	12	26.7
Nyeri Sedang	8	17.8
Lebih menyakitkan lagi	0	0
Jauh lebih menyakitkan	0	0
Nyeri berat	0	0
Total	45	100.0

Sumber : Pengolahan data, 2024

nyeri sedang, dan tidak ada partisipan yang mengalami kategorinya nyeri lebih menyakitkan lagi, jauh lebih menyakitkan, dan nyeri berat.

Efektivitas Teknik Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 01 Tanjungsari ditunjukkan dalam tabel 3.

Melihat tabel 3, dari hasil analis bivariat menunjukan bahwa dari 45 partisipan, sebelum dilaksanakan *pelvic rocking exercise* ada 20 partisipan (44,4%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya Lebih menyakitkan lagi, 14 partisipan (31,1%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedang, 7 partisipan (15,6%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya jauh lebih menyakitkan lagi, 4 partisipan (8,9%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedikit dan tidak ada partisipan yang merasa nyeri berat dan tidak nyeri.

Sedangkan sesudah dilaksanakan *pelvic rocking exercise* sebanyak 25 responden (55,6%) berada pada kategori tidak nyeri, 12 partisipan (26,7%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedikit, 8 partisipan (17,8%) ada pada kategorinya nyeri sedang, dan tidak ada partisipan yang merasa kategori nyeri lebih menyakitkan lagi, jauh lebih menyakitkan, dan nyeri berat. Temuan analisa didapat P value besarannya 0.000 < 0,05 ini bisa dikatakan pemberiannya *pelvic rocking exercise* efektif pada penurunan intensitas nyeri dismenore.

Temuan pengujiannya *wilcoxon sign rank* bahwasannya tingkatan signifikan *Q-value* besarannya 0,000. Temuan ini memperlihatkan nilainya Asymp.Sig (2-tailed) <0,05 (0,000 < 0,05) hal ini ditolaknya H0 dan diterimanya Ha yang mana hal ini bisa dikatakan ada perbedaannya intensitas nyeri dismenore sebelum maupun sesudah *pelvic rocking exercise*

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* di dapatkan hasil bahwa 20 partisipan (44,4%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya Lebih menyakitkan lagi, 14 partisipan (31,1%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedang, 7 partisipan (15,6%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya jauh lebih menyakitkan lagi, 4 partisipan (8,9%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedikit.

Meskipun nyeri haid, atau dismenore, merupakan hal yang wajar, nyeri haid dapat menjadi sangat menyiksa jika dipengaruhi oleh variabel psikologis dan fisik, seperti stres dan efek hormon progesteron dan prostaglandin. Hal ini disebabkan oleh prostaglandin yang dilepaskan oleh sel-sel endometrium yang luruh selama menstruasi. Dengan merangsang miometrium (otot dinding rahim) dan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah), prostaglandin menyebabkan iskemia rahim, atau berkurangnya aliran darah ke rahim.[11]

Dimulai satu hingga dua hari sebelum atau selama menstruasi, dismenore menyebabkan rasa sakit yang paling hebat

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Tabel 3. Efektivitas Teknik *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 01 Tanjungsari

Intensitas nyeri	Hasil Test				*P Value*
	Pretest		Postest		
	F	%	F	%	
Tdak nyeri	0	0	25	55.6	<0.000
Nyeri hanya sedikit	4	8.9	12	26.7	
Nyeri sedang	14	31.1	8	17.8	
Lebih menyakitkan lagi	20	44.9	0	0	
Jauh lebih menyakitkan	7	16.6	0	0	
Nyeri berat	0	0	0	0	
Total	45	100	45	100	

Sumber : Pengolahan data, 2024

selama dua puluh empat jam pertama menstruasi, yang kemudian hilang pada hari kedua. Meskipun sering kali terbatas pada perut bagian bawah, ketidaknyamanan yang bersifat spasmodik terkadang dapat menyebar ke paha atau punggung bawah. Bersama dengan ketidaknyamanan, efek samping lain yang mungkin terjadi adalah sakit kepala, diare, mual, muntah, dan lekas marah.[12]

Menarche sebelum usia dua belas tahun, kurangnya latihan fisik, siklus menstruasi yang lebih panjang dari periode tujuh hari, penggunaan alkohol, dan stres adalah faktor risiko yang terkait dengan terjadinya dismenore. Nyeri pada saat menstruasi dapat terjadi jika menarche terjadi terlalu dini karna organ reproduksi belum berkembang optimal, dan leher Rahim masih menyempit. Wanita yang mengalami menarche pada usia dini hendaknya mewaspadai terjadinya dismenore.

Sekresi hipotalamus yang lebih rendah dari hormon pelepas *gonadotropin* (GnRH), yang mencegah produksi dan pelepasan hormon luteinizing (LH) dan hormon perangsang folikel (FSH). Hal ini menyebabkan lebih sedikit progesteron yang dikeluarkan. Progesteron adalah kontributor utama untuk dismenore dan telah terbukti memengaruhi produksi prostaglandin PGF2α dan PGE2. Ketika prostaglandin menempel pada reseptor miometrium, prostaglandin mengintensifkan kontraksi pembuluh darah dan miometrium, yang mengakibatkan ketidaknyamanan menstruasi.[4]

Temuan studi yang sudah dilaksanakan ada 23 partisipan yang merasakan menarch di usia dini, yaitu sebanyak 12 siswa dengan usia menarche 9 tahun, 8 siswa mengalami menarch pada usia 10 tahun, dan 4 siswa dengan usia menarch 11 tahun.

Faktor penyebab kedua yaitu menstruasi berlangsung lebih lama dari biasanya, siklus menstruasi normal berkisar antara 3-7 hari. Menstruasi yang lebih banyak daripada siklus rata-rata menghasilkan lebih banyak prostaglandin yang dikeluarkan dan kontraksi rahim yang lebih besar. Nyeri disebabkan oleh sintesis prostaglandin yang berlebihan, sedangkan dismenore disebabkan oleh kontraksi yang berkepanjangan yang menghentikan suplai darah rahim.[4] Temuan studi yang sudah dilaksanakan ada 12 partisipan merasakaan menstruasi lebih dari normal yaitu 8 hari.

Temuan studi ini adanya kesesuaian dengan studi Tiara Mayang (2023) di MAN 01 OKU ada hubungannya lama menstruasi dengan kejadiannya dismenore dengan hasil *chi-square* didapat nilainya p = 0,003. Dari Temuan ini memperlihatkan ada hubungannya antara lama menstruasi dengan kejadiannya dismenore.[13]

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Dari Temuan diatas, diperlihatkan bahwasannya rerata nyeri sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* masih pada interval nyeri, hal ini dapat disebabkan karena lama menstruasi dan usia menarche dini.

Temuan setelah diberikannya *pelvic rocking exercise* di dapatkan hasil bahwa 25 partisipan (55,6%) ada pada kategorinya tidak nyeri, 12 partisipan (26,7%) merasa nyeri dismenore dengan kategorinya nyeri sedikit dan 8 partisipan (17.8%) merasa nyeri dismnore dengan kategorinya nyeri sedang. Intensitas nyeri dismenore sebelum dilaksanakan *pelvic rocking exercise* berbeda dengan skalanya nyeri sesudah dilaksanakan *pelvic rocking exercise.*

Ada banyak metode untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore, termasuk pendekatan non-farmakologis dan farmasi. Berbagai metode non-farmakologis dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Olahraga aerobik adalah salah satu metode untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi karena dapat mengurangi stres. Berjalan kaki, berenang, dan senam adalah contoh aktivitas fisik (olahraga) yang secara non-farmakologis dapat mengatasi ketidaknyamanan dismenore.[6]

Penanganan dismenore meliputi penanganan *farmakologis* dan *non farmakologis*.[14] Obat-obatan yang mengurangi rasa sakit diberikan sebagai bagian dari terapi farmakologis. Namun, penggunaan obat secara kronis dapat mengakibatkan konsekuensi yang merugikan seperti anemia, kerusakan hati, dan ketidaknyamanan pada perut. Terapi non-farmakologis, di sisi lain, meliputi relaksasi, pengalihan, menggunakan kompres hangat atau dingin, dan meningkatkan asupan makanan. Karena terapi non-farmakologis bergantung pada proses fisiologis daripada obat-obatan, terapi ini lebih aman digunakan untuk mengobati dismenore.

Gerakan yang melibatkan goyangan panggul ke kiri, kanan, depan, dan belakang disebut *pelvic rocking exercises*. Latihan ini dirancang untuk mengurangi rasa sakit, tetapi juga memiliki banyak manfaat lainnya. Salah satu aktivitas yang membantu panggul bergeser ke arah rotasi selama kontraksi disebut goyang panggul. Agar darah dapat mengalir dengan lancar ke dalam rahim, panggul harus diayunkan ke depan dan ke belakang, ke kanan dan ke kiri, serta memutar.

Ada beberapa cara yang berbeda untuk melaksanakan *pelvic rocking exercises*, termasuk berdiri, duduk, menggunakan bola, dan berbaring. Ini adalah salah satu keuntungan menggunakan penanganan terapi non-farmakologis karena sederhana, membutuhkan waktu 15 menit, dan dapat dilakukan di mana saja tanpa biaya. *Pelvic rocking exercises* merupakan kontraindikasi bagi banyak wanita, yaitu mereka yang memiliki gangguan ginekologi.[15]

Berdasar atas hasil penelitian diatas dilihat bahwa rerata yang telah melakukan *pelvic rocking exercise* selama 15 menit mengalami kategori tidak nyeri. Intervensi *pelvic rocking exercise*, yang mendorong otak dan sumsum tulang belakang untuk melepaskan endorfin, yang bertindak sebagai obat penenang alami dan menciptakan sensasi relaksasi, merupakan penyebab penurunan skala nyeri pada responden. Oleh karena itu, *pelvic rocking exercise* dapat dijadikan sebagai tindakan non medis pertama terhadap masalah menstruasi.

Melihat temuan studi yang sudah dilaksanakan, bahwasannya ada efektivitas *pelvic rocking exercise* pada penurunan nyeri dismenore bisa dibuktikannya dengan Temuan pengujiannya wilcoxon sign rank didapat tingkatan signifikan *Q-value* besarannya 0,000, dengan demikian bahwa *pelvic rocking exercise* bisa menurunkan intensitas nyeri

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

dismenore pada siswi kelas VII DI SMPN 01 Tanjungsari Sumedang.

Temuan ini adanya kesesuaian dengan studi (Dewi Puspitasari, 2023) didapat nilai signifikansinya 0,011 kurang dari taraf signifikasinya 5% P *value* (0,011 < 0,05) hal ini bisa dikatakan ada efektivitas terapi *pelvic rocking exercise* pada keberhasilan penurunan intensitas nyeri dismenore.

Temuan ini adanya kesesuaian dengan studi bahwasannya *Pelvic Rocking Exercise* bisa menutupi rasa nyeri yang menghantarkannya pada medulla spinalis serta otak.[16] Selain itu, dengan memberikan tekanan yang kuat selama teknik *pelvic rocking exercise*, molekul endorfin dilepaskan, yang menghambat transmisi rasa sakit dan mengurangi keparahan ketidaknyamanan dismenore. Temuan ini adanya kesesuaian dengan studi memperlihatkan *Pelvic Rocking* bisa dikatakan sangat efektif saat menguranginya intensitas nyeri Dismenore dengan p-value 0,000 <0,05.[17]

Menurut asumsi peneliti Teknik *Pelvic Rocking* exercise sangat berpengaruh untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore. Ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore tidak berakibat fatal, tetapi dapat memengaruhi prestasi akademis remaja perempuan.

Dengan memperlancar aliran darah ke dalam rahim dan otot-otot rahim, latihan goyang panggul bisa meminimalkan rangsangan nyeri dan otot-otot rahim mendapatkan suplai darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi dismenore.[18] Dikarenakan latihan goyang panggul dapat meminimalisir atau bahkan menghilangkan rasa tidak nyaman, latihan ini sangat membantu untuk memastikan kegiatan sekolah berjalan dengan lancar. Tidak ada biaya untuk melakukan latihan goyang panggul sendiri.[16]

Latihan yang meliputi goyang panggul dapat membantu aliran darah ke dalam rahim dan otot-otot rahim, yang memberikan suplai darah ke otot dan mengurangi rangsangan nyeri, yang dapat membantu meringankan ketidaknyamanan yang berhubungan dengan dismenore. Goyang panggul memiliki dampak yang sangat penting dalam mengurangi rasa sakit karena juga dapat membuat tubuh merasa lebih nyaman dengan mengurangi ketegangan pada pinggang.[19]

Banyak pendekatan atau terapi non-farmakologis yang tersedia untuk membantu meringankan rasa sakit dengan risiko yang sangat kecil.[20] Salah satu metode non-farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan dismenore adalah *pelvic rocking exercise*. Hal ini membantu responden mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore karena memicu kontraksi otot-otot rahim pada awal siklus menstruasi.[16] Ketika otot rahim berkontraksi, lebih sedikit darah yang mengalir ke otot tersebut, yang menyebabkan rahim berkontraksi lebih banyak untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar. Selain itu, ketika otot rahim tidak mendapatkan cukup darah, otot-otot tersebut akan merangsang ujung-ujung saraf, yang menyebabkan ketidaknyamanan.[21]

Dari temuan tersebut, terbukti bahwa *pelvic rocking exercises* dapat membantu meminimalkan dismenore karena latihan ini dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan tingkat stres, dan mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi. Dengan menekan pelepasan neurotransmiter pada presinapsis atau memblokir konduksi impuls nyeri, endorfin, yang dilepaskan saat tubuh rileks, dapat meningkatkan ambang batas rasa nyeri dan menurunkan sensitivitas terhadapnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum diberikannya *pelvic rocking exercise* mayoritas siswi merasakan skalanya nyeri lebih menyakitkan lagi yakni banyaknya

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

20 partisipan (44,4%) dan sesudah diberikannya *pelvic rocking exercise* mayoritas siswi mengalami skalanya tidak nyeri yakni banyaknya 30 partisipan (66,7%). Terdapat efektifitas *pelvic rocking exercise* pada penurunan intensitas nyeri dismenore. Dengan melihat temuan studi adanya harapan siswa bsia melaksanakan pengobatannya non farmakologis terkhusus pada terapi *pelvic rocking exercise* pada siswa yang merasakan nyeri Dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Islamy A, Farida F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. J Keperawatan Jiwa. 2019;7(1):13.
2. Fidora I, Oktarini S, Prima R. Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. J Salingka Abdimas. 2021;1(1):6–10.
3. Mau RA, Kurniawan H, Dewajanti AM. Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. J Kedokt Meditek. 2020;26(3):139–45.
4. Ilham MA, Islamy N, Hamidi S, Sari RDP. Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. J Penelit Perawat Prof. 2022;5(1):185–92.
5. Misliani A, Mahdalena M, Firdaus S. Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. J Citra Keperawatan. 2019;7(1):23–32.
6. Ni Made Widyanthi, Ni Komang Ayu Resiyanthi DP. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di Sma Dwijendra Denpasar. 2021;2(6).
7. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. J Istighna. 2019;1(1):116–33.
8. Embaby H, Mohamed GI, Elnahas EM. Effect of Kinesio Taping Versus Pelvic Rocking Exercise on Premenstrual Syndrome: a Randomized Controlled Trial. J Pharm Negat Results. 2022;13(7):2705–11.
9. Sari DP. Prosiding Seminar Nasional Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Mahasiswa Kebidanan. 2022;27–8.
10. Utami IP, Utami I. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Siswi Smp Ma ' Arif Gamping Yogyakarta. 2019;7(2):1–10.
11. Boguszewski D, Borowska J, Szymańska A, Adamczyk JG, Lewandowska M, Białoszewski D. Effectiveness of kinesiotaping for the treatment of menstrual pain. Physiother Q. 2021;28(4):20–4.
12. Kroll-Desrosiers AR, Ronnenberg AG, Zagarins SE, Houghton SC, Takashima-Uebelhoer BB, Bertone-Johnson ER. Recreational physical activity and premenstrual syndrome in young adult women: A cross-sectional study. PLoS One. 2017;12(1):1–13.
13. Sari, T. M., Suprida, S., Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulutahun 2021. Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(1), 42-50.
14. Rebecca Mutia A, Ani LS, Sucipta WC wulan. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. J Med Udayana. 2019;8(11):1–6.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 146-155
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.146-155.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

15. Bahrami A, Bahrami-Taghanaki H, Afkhamizadeh M, Avan A, Mazloum Khorasani Z, Esmaeili H, et al. Menstrual disorders and premenstrual symptoms in adolescents: prevalence and relationship to serum calcium and vitamin D concentrations. J Obstet Gynaecol (Lahore) [Internet]. 2018;38(7):989–95. Available from: https://doi.org/10.1080/01443615.2018.1434764
16. Alfatikhah A, Wulandari R. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta. Publ Penelit Terap dan Kebijak. 2024;6(2):92–100.
17. Surtiningish, Linda Yanti, Feti Kumala Dewi, Fauziah Hanum A, Hikmanti. Terapi Acupressure untuk Kesehatan. 2024;(October).
18. Khoyiriyah A, Novita N, Hendawati H. The Effect of Pelvic Rocking Exercise on Primary Dysmenorrhea in Teenage Girls at Sma Islam Al-Amalul Khair Palembang. J Matern Child Heal Sci. 2021;1(2):125–31.
19. Abdi F, Ozgoli G, Rahnemaie FS. A systematic review of the role of vitamin D and calcium in premenstrual syndrome. Obstet Gynecol Sci. 2019;62(2):73–86.
20. Handayani R, Ika K, Labuhan B. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020 Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam mulainya remaja mengalami menstruasi . Menstruasi dimulai saat masa. J Midwifery Sr. 2021;4.
21. Kavuluru P. A study to assess the effectiveness of ginger preparation on dysmenorrhea among adolescent girls. 2017;3(3):22–5. Available from: www.allresearchjournal.com

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0