



PENGARUH DAMPAK *PELVIC ROCKING* TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAIK PADA REMAJA

Popy Apriyanti*, Rini Anggeriani

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*popy.apriyanti@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah gangguan menstruasi yang umum dialami remaja yang ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang kadang disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, perasaan kembung, mual dan muntah, nyeri punggung bawah, dan nyeri kaki. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan menganalisis *literature* yang berhubungan dengan pengaruh *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja. Penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR), yakni sebuah sintesis dari studi *literature* yang bersifat sistematis, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada. Artikel jurnal yang telah di review sebanyak 2 artikel jurnal dari jurnal nasional dan 3 artikel jurnal internasional. Dalam 5 artikel jurnal, 2 artikel jurnal menggunakan desain kualitatif 1 artikel jurnal menggunakan desain kuantitatif 2 artikel jurnal menggunakan desain quasi eksperimen sebagai instrumen pengumpulan data dari 5 artikel jurnal yang di review seluruhnya menggunakan teknik *pelvic rocking*. *Pelvic rocking exercise* dinilai efektif untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore.

Kata kunci: nyeri haid; *pelvic rocking exercise*; remaja

THE EFFECT OF THE IMPACT OF PELVIC ROCKING ON REDUCTION MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual disorder that is commonly experienced by adolescents which is characterized by pain or cramps in the lower abdomen which is sometimes accompanied by headaches, dizziness, diarrhea, feeling bloated, nausea and vomiting, lower back pain, and leg pain. This study aims to view and analyze the literature related to the effect of pelvic rocking on the reduction of menstrual pain in adolescents. This study uses a Systematic Literature Review (SLR), which is a synthesis of a systematic, clear, comprehensive literature study by identifying, analyzing, evaluating through the collection of existing data. The journals that have been reviewed are 2 journal articles from national journals and 3 international journal articles. In 5 journal articles, 2 journal articles using a qualitative design, 1 journal article using a quantitative design, 2 journal articles using a quasi-experimental design as a data collection instrument, from 5 journal articles reviewed entirely using the pelvic rocking technique. Pelvic rocking exercise is considered effective to reduce pain during dysmenorrhea.

Keywords: adolescent; menstrual pain; pelvic rocking exercise

PENDAHULUAN

Dismenore adalah gangguan menstruasi yang umum dialami remaja yang ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang kadang disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, perasaan kembung, mual dan muntah, nyeri punggung bawah, dan nyeri kaki (Aboushady, 2016). Dismenore adalah nyeri selama haid atau Nyeri yang ditimbulkan akibat menstruasi yang dirasakan remaja di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas-mulas, ngilu, dan

seperti ditusuk-tusuk, diare, bahkan hingga pingsan yang terasa sebelum atau selama menstruasi (Nurwana *et al.*, 2017).

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin. Penyebab dismenore primer terjadi akibat endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat dan mencapai tingkat maksimum pada menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemik, disintegrasi endometrium, pendarahan, dan nyeri. Dismenore pada umumnya terjadi 2–3 tahun setelah menarche (menstruasi pertama), umur menarche yang ideal adalah 13–14 tahun, sehingga dismenore lebih banyak terjadi pada usia 15–17 tahun. Selain itu pada usia tersebut terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan (Sophia, 2015).

Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid, nyeri haid yang dialami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki. Rasa nyeri tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan (Sophia, 2015). Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenore ini apabila wanita mengalami nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Anurogo, 2011). Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenore. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anurogo, 2011).

Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Fadlina, 2010). *World Health Organization* (WHO) menyatakan dari 1.769.425 jiwa 90% wanita pernah mengalami dismenore. Persentase dismenore diseluruh dunia lebih dari 50 % perempuan disetiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8 - 89,5% dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi dilaporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 %, dan nyeri ringan 49 % Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sekitar 54,89%, dismenore sekunder 9,36%. 60-70% (Utami *et al.*, 2019). Data Dinkes kota Palembang yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% (Dewi, 2019).

Masa remaja sebagai masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa dalam rentan usia 10-19 tahun (WHO, 2017). Masa remaja merupakan suatu rentang kehidupan individu. Dalam siklus perkembangan individu, masa remaja merupakan kehidupan yang sangat penting dan masa peralihan yang perlu diarahkan pada perkembangan menuju dewasa (Yulianti *et al.*, 2019). Masa remaja merupakan masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya (Octavia, 2020). Remaja atau *Adolescent* merupakan periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada remaja terjadi

perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara sekuensial (Nasrudin, 2017).

Nyeri haid dapat di atasi dengan Terapi non farmakologi salah satunya dengan latihan *pelvic rocking*, *Pelvic rocking* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan lebih rilaks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Ratnasari *et al.*, 2018). Faktor resiko yang berpengaruh terhadap munculnya *dismenore* primer pada wanita yang mengalami menstruasi, yaitu menarche dini dengan usia <11 tahun, siklus dan lama haid lebih dari normal (7 hari), riwayat keluarga, stres, kebiasaan lain seperti mengonsumsi makanan *junkfood* atau makanan cepat saji, merokok, dan mengonsumsi alkohol, dan jarang berolahraga atau tidak pernah olahraga dan faktor kejiwaan seperti emosi yang labil, faktor alergi artinya peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan rasa nyeri, serta faktor usia menarche, merokok dan obesitas (Fadlina, 2010).

Prestasi belajar disekolah yang menurun akibat *dismenore* memerlukan perhatian serius dari kebijakan pemerintah. Kebijakan Usaha Kesehatan sekolah (UKS) mengikuti kebijaksanaan umum Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI) pemerintah daerah diberikan kewenangan untuk menjalankan usaha kesehatan sekolah yang disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan daerah setempat. Kebijakan UKS diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dalam meningkatkan hidup bersih, derajat kesehatan serta meningkatkan pengetahuan, kesadaran sikap dan perilaku kesehatan reproduksi kepada pelajar sehingga menjadi remaja yang berkualitas Departemen Kesehatan (DEPKES) (2016) dalam Kesejahteraan Mahasiswa (KESMAA) (2014) (Ribeiro *et al.*, 2013).

Kebijakan pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja di atur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan reproduksi pada pasal 71 ayat 3 mengamatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya dengan cara PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) memberi layanan pada remaja dengan model ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul (Kemenkes RI, 2016).

Pelvic rocking exercise merupakan latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan *dysmenorhea* pada saat menstruasi yang berfungsi untuk memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke Rahim. *Pelvic rocking exercise* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih. *Pelvic rocking exercise* juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Utami *et al.*, 2019). Dilihat dari kejadian *dismenore* yang masih tinggi pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar. Pentingnya di lakukan latihan *pelvic rocking* pada remaja yang mengalami *dismenore*. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana “Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja”.

METODE

Pencarian artikel jurnal menggunakan kata kunci (*AND, OR NOT or AND NOT*) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencairan artikel jurnal dan dapat mempermudah pencarian artikel jurnal yang diinginkan. Kata kunci yang digunakan pubmed adalah “*Primary Dysmenorrhea*

Exercise Or Pelvic Rocking And Exercise”, dan *Google Scholar* : “Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja”. Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini. Dimana data yang didapatkan tidak langsung terjun pengawasan, tetapi mengambil dari data penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Sumber data yang digunakan menggunakan *database Pubmed* dan *Google scholar* yang berupa artikel jurnal.

Hasil pencarian *literature review* melalui *database Pubmed* dan *Google scholar* yang menggunakan keyword “*primary dysmenorrhea exercise*” dalam pencarian peneliti dari tahun 2015-2020 menemukan 39 artikel jurnal dan kemudian artikel jurnal tersebut di seleksi, ada 34 jurnal di eksklusi karena tidak sesuai judul. Penilaian kelayakan dari artikel jurnal tersisa didapatkan adanya tidak kelayakan inklusi sehingga dilakukannya eksklusi dan didapatkan 5 artikel jurnal yang dilakukan *review*. *Literature review* yang digunakan dikelompokkan data-datanya yang sejenis sesuai dengan hasil yang dinilai untuk menjawab tujuan dengan menggunakan metode naratif. Artikel Jurnal yang sudah sesuai dengan inklusi dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian.

HASIL

Pada bab ini terdapat *literature review* 5 jurnal yang keasliannya dapat dipertanggungjawabkan dengan tujuan penelitian. Tampilan hasil *literature* dalam tugas akhir *literature review* berisi tentang ringkasan dan pokok-pokok hasil dari setiap artikel tentang pengaruh *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada di dalam tabel tersebut berupa makna dan trend dalam bentuk paragraf.

Manfaat *Pelvic Rocking*

Berdasarkan hasil temuan 5 artikel jurnal, dan diteliti kembali oleh penulis, penulis menyimpulkan manfaat-manfaat dari tehnik *pelvic rocking* yaitu dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang, mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih, relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan, memperlancar aliran darah yang masuk kedalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang, dan dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang Novi (2018,) Intan (2019), Rashid (2019), Narges (2017), Zahra (2018).

Penulis menguji tehnik *pelvic rocking* ini ke beberapa responden remaja yang sering mengalami dismenore dengan menggunakan media gambar dan didapatkan data hasil dari pengakuan reponden bahwa setelah dilakukan tehnik *pelvic rocking* ini adanya penurunan nyeri dari responden yang ketika mengalami dismenore ringan setelah dilakukan tehnik ini pada saat dismenore responden mengaku rasa nyeri berkurang dan hilang. Hampir semua responden merasakan pengurangan nyeri dan merasa nyaman setelah melakukan tehnik *pelvic rocking* ini karena saat melakukan tehnik ini akan menghasilkan suatu hormon yang disebut hormon *endorphin* yang dihasilkan di otak dan susunan 8 tulang belakang, hormon ini bisa menekan atau membatasi hormon prostaglandin agar tidak dilepaskan dan meningkatkan rasio *estrone-estradiol* yang bertindak untuk mengurangi proliferasi endometrium dan melancarkan aliran darah ke uterus. Hormon ini juga sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa sakit (Suparno, 2019).

Klasifikasi Nyeri

Berdasarkan 2 artikel jurnal yang di review dan pendapat penulis maka penulis menyimpulkan ada beberapa klasifikasi nyeri yaitu: dismenore dengan nyeri ringan dan sedang. Dari klasifikasi nyeri ini dilakukan/diajarkan teknik *pelvic rocking* didapat data penurunan nyeri, dari sebanyak 12 reponden mengalami nyeri ringan, setelah dilakukan/diajarkan teknik *pelvic rocking* 12 reponden mengatakan nyeri pada saat haid berkurang. 6 responden merasakan tidak nyeri dan tidak ada reponden yang mengalami kategori nyeri sedang dan berat dan adapun sebanyak 57 reponden mengalami nyeri ringan, 16 responden merasakan tidak nyeri, 4 responden mengalami nyeri sedang dan tidak ada reponden yang mengalami kategori nyeri berat terkontrol maupun tidak terkontrol, namun setelah dilakukan/diajarkan teknik *pelvic rocking* ini dari 57 responden yang mengalami nyeri ringan mengaku adanya penurunan nyeri. Hampir semua responden mengaku rasa nyeri hilang Intan (2019), Novi (2018). Hampir semua responden pernah mengalami dismenore ringan maupun sedang karena usia responden disini memasuki usia remaja dan hal ini dikatakan fisiologis karena dismenore umumnya fisiologis terjadi di usia remaja 15-17 tahun atau 2-3 tahun setelah pertama kali menstruasi (menarche) dengan hal ini hampir semua wanita pernah mengalami dismenore, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengajarkan dan meneliti kembali keefektifitasan dari teknik *pelvic rocking* ini (Novi, 2018).

Tehnik

Berdasarkan 5 artikel jurnal yang telah di review dan disimpulkan oleh penulis semuanya menggunakan cara non farmakologi seperti teknik *pelvic rocking*, adapun tehnik yang lainnya seperti: Kompres hangat, *effleurage*, *petriddge*, dan *kegel exercise*. sesuai jurnal dari Intan, (2019), Novi, (2018), Zahra, (2018), yang mengatakan tehnik untuk mengurangi nyeri seperti olahraga dengan protokol khusus yaitu seperti: senam aerobik, yoga, *effleurage*, *petriddge*, dan *kegel exercise*. dari keseluruhan olahraga ini terdapat gerakan peregangan otot pinggang maka bisa dikategorikan sebagai tehnik *Pelvic rocking*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rashid, (2019) dan Nerges, (2017), yang menyatakan bahwa tehnik untuk mengurangi nyeri haid seperti olahraga dengan protokol khusus dan latihan peregangan seperti *pelvic rocking*. Penulis juga mencoba menguji tehnik *pelvic rocking* kepada beberapa responden yang mengalami dismenore di setiap menstruasi dengan menggunakan media gambar. Tehnik *pelvic rocking* ini dapat dilakukan dengan posisi berdiri, duduk maupun berbaring dengan menggunakan media seperti bola atau bisa diganti dengan media apapun sebagai penyanggah responden dalam melakukan tehnik *pelvic rocking*. Intan, (2019), Novi, (2018), Zahra, (2018), Rashid, (2019), Narges (2017).

Dosis

Berdasarkan 3 artikel jurnal yang di review bahwa untuk dosis latihan tehnik *pelvic rocking* ini ada yang mengatakan 3x seminggu setiap 15 menit Zahra, (2018), 3x seminggu setiap 30 menit Nerges, (2017), dan ada yang mengatakan 30 menit pada hari pertama menstruasi Novi, (2018). Penulis juga meneliti kembali untuk dosis yang lebih efektif dalam melakukan tehnik *pelvic rocking* ini, penulis mencoba seluruh dosis yang dikatakan sesuai ketiga jurnal yaitu 3x seminggu dalam 30 menit, 3x seminggu dalam 15 menit, dan 30 menit pada hari pertama menstruasi. Setelah penulis menganalisis dari ketiga dosis latihan maka penulis menyimpulkan bahwa untuk dosis latihan yang efektif untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi (dismenore) yaitu 30 menit/ sampai rasa nyeri hilang pada hari pertama menstruasi. Karena penyebab nyeri pada saat menstruasi adanya peningkatan hormon prostaglandin yang melebihi batas normal sehingga membuat otot-otot rahim berkontraksi yang menjadi penyebab rasa nyeri. Oleh karena itu untuk mengatasinya dengan cara dilakukan tehnik *pelvic rocking*. karena pada saat melakukan tehnik *pelvic rocking* akan mengeluarkan suatu hormon yang disebut hormon *endorphin* yang dihasilkan di otak dan susunan delapan tulang belakang, hormon ini berfungsi untuk menekan pengeluaran hormon prostaglandin agar tidak dikeluarkan melebihi

batas normal karena penyebab utama adanya rasa nyeri pada saat menstruasi adalah peningkatan hormon prostaglandin yang 5-15x lebih tinggi dari wanita yang tidak mengalami dismenore. Hormon *endorphin* juga berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Suparno, 2019).

Mekanisme Nyeri

Berdasarkan 2 artikel jurnal yang di review penulis menyimpulkan setelah terjadi setelah siklus ovulasi teratur di tentukan. Selama menstruasi sel-sel *endometrium* yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah, pengikatan prostaglandin ditemukan pada cairan haid yang menumpuk pada perempuan yang mengalami dismenore. Peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan rasa nyeri. mekanisme nyeri pada saat menstruasi dikarenakan adanya peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan rasa nyeri (Intan, 2019, Novi, 2018). Nyeri pada saat menstruasi terjadi setelah siklus ovulasi teratur di tentukan. Selama menstruasi sel-sel *endometrium* yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin yang ditemukan pada cairan haid yang menumpuk pada perempuan dismenore. (Intan, 2019).

Faktor Penyebab

Berdasarkan 2 artikel jurnal yang di review oleh penulis maka penulis menyimpulkan faktor penyebab terjadinya nyeri pada saat menstruasi adalah faktor kejiwaan seperti emosi labil, faktor alergi seperti meningkatnya hormon prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan rasa nyeri, faktor usia menarche, Faktor kontraksi otot-otot rahim membuat aliran darah ke otot-otot rahim menjadi berkurang yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar, juga otot-otot rahim yang kekurangan darah tadi akan merangsang ujung-ujung syaraf sehingga terasa nyeri. Intan, (2019), Novi, (2018).

Faktor kejiwaan seperti emosi labil, stres, akan menyebabkan peningkatan hormon tidak stabil seperti berpengaruh pada peningkatan hormon prostaglandin ketika hormon prostaglandin meningkat melebihi batas normal 5-15x lebih tinggi dari perempuan yang tidak mengalami dismenore maka efek samping dari peningkatan hormon prostaglandin ini akan membuat kontraksi uterus yang berlebihan, faktor alergi juga bisa membuat peningkatan hormon prostaglandin, dan faktor usia *menache* karena dismenore umumnya terjadi 2-3 tahun setelah pertama kali menstruasi (*menache*), umur *menarche* yang ideal adalah 13-14 tahun, selain itu pada usia tersebut terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan.

Keuntungan

Berdasarkan 5 artikel jurnal yang telah di review penulis maka penulis menyimpulkan keuntungan dari tehnik *pelvic rocking* berdasarkan pengakuan dari responden di dalam kelima jurnal dan responden dari penulis. Responden mengaku keuntungan dari tehnik ini karena merupakan tindakan non farmakologis yang efektif dan sederhana untuk mengurangi dismenore dan bisa dilakukan di semua tempat, dan tidak memerlukan biaya apapun. Tehnik ini bisa dilakukan dengan posisi berdiri, duduk maupun berbaring, tehnik ini juga tidak memerlukan biaya apapun karena tidak perlu menggunakan media yang tertentu (Novi, 2018, Intan 2019, Rashid 2019, Narges 2017, Zahra 2018).

PEMBAHASAN

Berdasarkan dilakukannya *liteture review* dari 5 artikel jurnal terdapat beberapa tema yang terdapat dalam jurnal-jurnal tersebut. Adapun tema yang didapat seperti manfaat *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja. Dimana manfaat *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Berdasarkan hasil temuan 5 artikel jurnal, dan diteliti kembali oleh penulis, penulis menyimpulkan manfaat-manfaat dari tehnik *pelvic rocking* yaitu dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang, mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih, relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan, memperlancar aliran darah yang masuk kedalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang, dan dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang Novi (2018,) Intan (2019), Rashid (2019), Narges (2017), Zahra (2018).

Penulis menguji tehnik *pelvic rocking* ini ke beberapa responden remaja yang sering mengalami dismenore dengan menggunakan media gambar dan didapatkan data hasil dari pengakuan reponden bahwa setelah dilakukan tehnik *pelvic rocking* ini adanya penurunan nyeri dari responden yang ketika mengalami dismenore ringan setelah dilakukan tehnik ini pada saat dismenore responden mengaku rasa nyeri berkurang dan hilang. Hampir semua responden merasakan pengurangan nyeri dan merasa nyaman setelah melakukan tehnik *pelvic rocking* ini karena saat melakukan tehnik ini akan menghasilkan suatu hormon yang disebut hormon *endorphin* yang dihasilkan di otak dan susunan 8 tulang belakang, hormon ini bisa menekan atau membatasi hormon prostaglandin agar tidak dilepaskan dan meningkatkan rasio *estrone-estradiol* yang bertindak untuk mengurangi proliferasi endometrium dan melancarkan aliran darah ke uterus. Hormon ini juga sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa sakit (Suparno, 2019).

Hal ini sesuai dengan teori Aprilia (2011), yang mengatakan bahwa *Pelvic rocking* juga dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang. *Pelvic rocking* juga dapat relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan hal ini sesuai dengan teori Suparto (2011), yang mengatakan bahwa *pelvic rocking exercise* adalah mengurangi nyeri *pelvis* dan mengurangi tekanan pada pusat saraf, organ panggul dan saluran pencernaan. *Pelvic rocking* juga dapat mengurangi stress, meningkatkan mood dan kesehatan hal ini sesuai dengan teori Utami *et al* (2019), yang mengatakan bahwa *Pelvic rocking exercise* adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul, dalam penelitiannya menyatakan bahwa *pelvic rocking exercise* dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan.

Peneliti melakukan penelitian kepada beberapa responden tentang pengaruh tehnik *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid, dengan menggunakan media gambar dan dilakukan pada saat terjadi dismenore didapatkan data dari responden bahwa setelah dilakukan/diajarkan tehnik *pelvic rocking* terdapat penurunan rasa nyeri dan lebih rileks. Hal ini sesuai menurut teori Suparto (2011) yang menyatakan bahwa latihan olahraga ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf delapan tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Dari hasil penelitian ternyata dismenore lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga.

Menurut peneliti bahwa tehnik *pelvic rocking* efektif untuk memperbaiki nyeri pada saat menstruasi karena peneliti sudah membuktikan keefektifitasan dari tehnik ini kepada beberapa responden, peneliti menyatakan dari hasil data yang diperoleh bahwa setelah

diajarkan/dilakukan tehnik *pelvic rocking* didapatkan data penurunan nyeri dan peneliti menyatakan menurut data dari responden bahwa setelah melakukan tehnik *pelvic rocking* responden menyatakan tekanan pada pinggang berkurang serta membuat menjadi lebih rileks hal ini sesuai dengan teori Brown (2010), yang menyatakan. *pelvic rocking* juga membantu memperbaiki mood ketika nyeri haid pada saat menstruasi, karena pada saat nyeri haid mood responden dominan tidak baik akibat adanya rasa nyeri yang dirasakan dan perubahan hormon yang terjadi oleh karena itu cara memperbaiki mood tersebut dengan cara membantu mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri.

Menurut pendapat peneliti bahwa tehnik *pelvic rocking* efektif untuk memperbaiki nyeri pada saat menstruasi karena mudah dilakukan dimana saja dan bisa dengan tidak menggunakan alat. Hal ini sesuai dengan teori Brown (2010), yang mengatakan bahwa tehnik *pelvic rocking* mudah dilakukan tanpa menggunakan alat dan dapat dilakukan dimana saja. Menurut peneliti tehnik *pelvic rocking* efektif membantu mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Menurut peneliti kurang berolahraga bisa memperburuk dismenore hal ini sesuai dengan teori Brown (2010), yang mengatakan bahwa faktor lain yang bisa memperburuk dismenore adalah kurangnya olahraga, stress psikis atau stress sosial.

Adapun tema yang kedua yaitu klasifikasi nyeri dimana Dalam penelitian yang dilakukan oleh Intan, (2019), Novi (2018), yang menyatakan bahwa setelah dilakukan/diajarkan tehnik *pelvic rocking* didapat data penurunan nyeri, dari sebanyak dua belas reponden mengalami nyeri ringan, setelah dilakukan/diajarkan tehnik *pelvic rocking* dua belas reponden mengatakan nyeri pada saat haid berkurang. enam responden merasakan tidak nyeri dan tidak ada reponden yang mengalami kategori nyeri sedang dan berat dan adapun sebanyak lima puluh tujuh reponden mengalami nyeri ringan, enam belas responden merasakan tidak nyeri, empat responden mengalami nyeri sedang dan tidak ada reponden yang mengalami kategori nyeri berat terkontrol maupun tidak terkontrol, namun setelah dilakukan/diajarkan tehnik *pelvic rocking* ini dari lima puluh tujuh responden yang mengalami nyeri ringan mengaku adanya penurunan nyeri.

Hampir semua responden mengaku rasa nyeri hilang setelah melakukan tehnik *pelvic rocking*. Intan (2019), Novi (2018). Hal ini sesuai teori utami *et al* (2019), yang mengatakan bahwa *Pelvic rocking* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar sehingga mengurangi rasa nyeri. Tema yang ketiga adalah tehnik yang digunakan, berdasarkan lima artikel jurnal yang telah di review dan disimpulkan oleh penulis semuanya menggunakan cara non farmakologi seperti tehnik *pelvic rocking*, adapun tehnik yang lainnya seperti: Kompres hangat, *effleurage*, *petridge*, dan *kegel exercise*. sesuai jurnal dari Intan, (2019), Novi, (2018), Zahra, (2018), yang mengatakan tehnik untuk mengurangi nyeri seperti olahraga dengan protokol khusus yaitu seperti: senam aerobik, yoga, *effleurage*, *petridge*, dan *kegel exercise*. dari keseluruhan olahraga ini terdapat gerakan peregangan otot pinggang maka bisa dikategorikan sebagai tehnik *Pelvic rocking*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rashid, (2019) dan Nerges, (2017), yang menyatakan bahwa tehnik untuk mengurangi nyeri haid seperti olahraga dengan protokol khusus dan latihan peregangan seperti *pelvic rocking*.

Penulis juga mencoba menguji tehnik *pelvic rocking* kepada beberapa responden yang mengalami dismenore di setiap menstruasi dengan menggunakan media gambar. Tehnik *pelvic rocking* ini dapat dilakukan dengan posisi berdiri, duduk maupun berbaring dengan menggunakan media seperti bola atau bisa diganti dengan media apapun sebagai penyanggah responden dalam melakukan tehnik *pelvic rocking*. Intan, (2019), Novi, (2018), Zahra, (2018),

Rashid, (2019), Narges (2017). Hal ini sesuai dengan teori Rini (2013), yang mengatakan bahwa beberapa tehnik yang mengurangi nyeri seperti Kompres hangat, *effleurage*, *petriddge*, *kegel exercise* dan *pelvic rocking*. Dalam ke lima artikel jurnal tersebut juga mengatakan tehnik diatas mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf delapan tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Dari hasil penelitian ternyata dismenore lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga. Adapun macam-macam tehnik *pelvic rocking* yang digunakan dalam penelitian ini dengan posisi duduk, berdiri dan terlentang hal ini sesuai dengan teori Healwise (2016), yang mengatakan bahwa jenis-jenis tehnik *pelvic rocking* dengan duduk diatas bola dan kursi, posisi terlentang dengan kaki ditekuk, dan dosis berdiri dengan bersandar dengan bola.

Berdasarkan tiga artikel jurnal yang di review bahwa untuk dosis latihan tehnik *pelvic rocking* ini ada yang mengatakan tiga kali seminggu setiap lima belas menit Zahra, (2018), tiga kali seminggu setiap tiga puluh menit Nerges, (2017), dan ada yang mengatakan tiga puluh menit pada hari pertama menstruasi Novi, (2018). Penulis juga meneliti kembali untuk dosis yang lebih efektif dalam melakukan tehnik *pelvic rocking* ini, penulis mencoba seluruh dosis yang dikatakan sesuai ketiga jurnal yaitu tiga kali seminggu dalam tiga puluh menit, tiga kali seminggu dalam lima belas menit, dan tiga puluh menit pada hari pertama menstruasi. Setelah penulis menganalisis dari ketiga dosis latihan maka penulis menyimpulkan bahwa untuk dosis latihan yang efektif untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi (dismenore) yaitu tiga puluh menit/ sampai rasa nyeri hilang pada hari pertama menstruasi.

Menurut pendapat penulis karena penyebab nyeri pada saat menstruasi adalah peningkatan hormon prostaglandin yang melebihi batas normal sehingga membuat otot-otot rahim berkontraksi yang menjadi penyebab rasa nyeri, oleh karena itu untuk mengatasinya dilakukan tehnik *pelvic rocking* ini karena pada saat melakukan tehnik *pelvic rocking* akan mengeluarkan suatu hormon yang disebut hormon *endorphin* yang dihasilkan di otak dan susunan delapan tulang belakang, hormon ini berfungsi untuk menekan pengeluaran hormon prostaglandin yang menjadi penyebab rasa nyeri sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Suparno, 2019).

Menurut teori Suhartono (2011), yang mengatakan bahwa latihan olahraga akan memberikan efek yang berarti bagi kesehatan dan kebugaran apabila dilakukan tiga kali dalam seminggu. penelitian yang dilakukan di *University of Arkansas* oleh Dr. Fort menyatakan bahwa untuk membantu menghilangkan gejala pramenstruasi, harus melakukan latihan selama dua puluh menit setidaknya tiga sampai empat kali seminggu. Adapun tema yang kelima sesuai dua jurnal dan pendapat penulis, bahwa penulis menyimpulkan mekanisme nyeri dimana Dalam penelitian yang dilakukan oleh Intan (2019), dan Novi (2018) yang menyatakan bahwa mekanisme nyeri *Primary dysmenorhea* terjadi setelah siklus ovulasi teratur di tentukan. Selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah, peningkatan prostaglandin ditemukan pada cairan haid yang menumpuk pada perempuan *dysmenorhea*. peningkatan prostaglandin akan membuat peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan dan menyebabkan rasa nyeri.

Hal ini sesuai dengan teori Brown (2010) yang mengatakan bahwa wanita yang mengalami dismenorea memiliki kadar prostaglandin yang 5-15 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenorea. Adapun tema yang keenam menurut 2 jurnal yang di review dan menurut pendapat penulis maka penulis menyimpulkan Faktor penyebab dimana

dalam penelitian yang dilakukan oleh Novi (2018), dan Intan (2019) yang menyatakan bahwa faktor penyebab nyeri haid bisa terjadi karena faktor kejiwaan seperti emosi labil, Faktor alergi artinya peningkatan *prostaglandin* sehingga meningkatkan kontraksi *uterus* dan menyebabkan rasa nyeri, Faktor usia *menarche*, faktor penyebab nyeri haid juga bisa terjadi karena faktor kontraksi otot-otot rahim membuat aliran darah ke otot-otot rahim menjadi berkurang yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar, juga otot-otot rahim yang kekurangan darah tadi akan merangsang ujung-ujung syaraf sehingga terasa nyeri.

Hal ini sesuai dengan teori Novitasari (2012), yang mengatakan bahwa dismenore disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor kejiwaan dan faktor endokrin dimana dalam faktor endokrin penyebab yang paling utama yang menyebabkan dismenore adalah hormon estrogen, progesteron, dan prostaglandin karena pada saat menjelang ovulasi, hormon estrogen akan menurun diikuti kenaikan hormon progesteron. Pelepasan prostaglandin oleh endometrium menyebabkan kontraksi otot-otot polos uterus. Jika jumlah prostaglandin dihasilkan berlebihan dan dilepaskan dalam sirkulasi darah akan menyebabkan dismenore dan gejala-gejala umum lainnya seperti muntah dan diare.

Adapun tema yang terakhir sesuai dari 5 artikel jurnal dan pendapat penulis maka penulis menyimpulkan beberapa keuntungan dari tehnik *pelvic rocking*, adapun keuntungan dari tehnik *pelvic rocking* dalam penelitian yang dilakukan oleh Intan Putri Utami Dkk (2019), yang menyatakan bahwa keuntungan dari latihan *pelvic rocking yang sesuai* hasil penelitian ini sejalan dengan (Jyoti Kapoor, 2015) bahwa *pelvic rocking exercise* merupakan tindakan non farmakologis yang efektif dan sederhana untuk mengurangi *dysmenorrhea* dan bisa dilakukan di semua tempat, dan tidak memerlukan biaya apapun hal ini sesuai karena tehnik *pelvic rocking* sangat mudah dilakukan baik posisi duduk, berdiri maupun berbaring karena tehnik *pelvic rocking* tidak memerlukan alat yang khusus yang mempersulitkan responden, tehnik *pelvic rocking* hanya memerlukan alat bola namun bisa digantikan dengan barang apapun untuk penyanggah dalam melakukan tehnik *pelvic rocking*. Menurut peneliti tehnik *pelvic rocking* mempunyai keuntungan seperti mudah dilakukan dengan gerakan yang sangat mudah dilakukan, mudah dilakukan di semua tempat karena bisa dilakukan posisi duduk, berdiri, maupun berbaring, tanpa menggunakan biaya dan bisa kapan saja dilakukan.

SIMPULAN

Hasil *Literature Review*, survey lapangan, dan wawancara menurut jurnal yang didapatkan oleh peneliti bahwa setelah melakukan latihan *pelvic rocking* dapat disimpulkan bahwa latihan *Pelvic rocking* efektif untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi. Dari hasil review dari jurnal yang didapatkan telah dijelaskan dan dapat disimpulkan bahwa, latihan peregangan otot panggul dan olahraga seperti *pelvic rocking* dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Hal ini ditunjang karena latihan seperti *pelvic rocking* dapat merilekskan dan melancarkan peredaran darah di area rahim serta mengatur pengeluaran prostaglandin agar tidak melebihi batas normal yang menjadi penyebab adanya nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari artikel jurnal yang dianalisis oleh peneliti dapat ditarik simpulan bahwa sebelum diberikan latihan *pelvic rocking* sebagian besar responden memiliki skala nyeri pada saat menstruasi dengan kategori sedang dan setelah diberikan latihan *pelvic rocking* sebagian besar responden memiliki skala nyeri pada saat menstruasi dengan kategori ringan dan ada sebagian tanpa nyeri. Latihan *pelvic rocking* dapat mempengaruhi penurunan nyeri pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady, N. M.-s. (2016). Effect Of Home based streching exercises and menstrual Careon Primary Dysmenorrhea and Pramenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *Journal of Nursing and Health Science* , 47-57.
- Andriana. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*.
- Artha. (2013). Retrieved Agustus 04, 2017, from Fase-Fase Siklus Menstruasi dan Hormon yang Mempengaruhinya: <http://levii-medikal.blogspot.co.id/2013/11/fase-fase-siklus-menstruasi-dan-hormone.html>
- Brown, J. B. (2010). Cochrane Database of Systematic Reviem 2010. *Exercise for dysmenorrhoea*, 2.
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*.
- Fadlina. (2010). *Disminore (nyeri haid)*. Retrieved November 22, 2017, from <http://webcache.g.com>
- Healthwise. (2016). Retrieved Juni 06, 2017, from Pelvic Rock Sitting: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/>.
- Hestianingsih. (2017). *Amanah Wanita Berolahraga Saat Menstruasi ?* Retrieved Agustus 15, 2017, from <http://wolipop.detik.com/amankah-wanita-berolahraga-saat-menstruasi>.
- Howlett, L. (2013). Retrieved Agutus 03, 2017, from Pelvic Rock: <http://www.selfgrowth.com/>.
- Isnaeni, N. D. (2010). hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler universitas sebelas maret surakarta. *International Institute for Environment and Development*.
- Jones, D. (2017). Retrieved Juni 06, 2017, from Step To Perform Pelvic Rocking Exercise : <http://www.selfgrowth.com/>
- Larasati, A. F. (2016). Mahasiswa Pendidikan Dokter, fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Majority. *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore, Primer pada Remaja*, 3.
- Mulastin. (2011). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pekerja di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. *Jurnal Kebidanan Akbid Alhikmah*.
- Nasrudin, M. (2017). Perkembangan Remaja. *Journal INSTITUTIONAL REPOSITORY of IAIN Tulungagung (IRIT)*.
- NergesMotahari, M. A. (2017). *Perbandingan Pengaruh Latihan Peregangan dan Asam Mefenamot terhadap Pengurangan Karakteristik Nyeri dan Menstruasi pada Dismenore Primer: Uji Klinis Acak*.

- Novitasari. (2012). *Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Di Madrasah Ciputat*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. .
- Nurwana, N. S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*.
- Octavia, S. A. (2020). Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja. In *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*.
- Rashid, H. Elaheh, A. (2019). *Pengaruh Rencana Latihan Berdasarkan Protokol FITT terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa Kedokteran: Studi Uji Klinis*.
- Ratnasari, N. (2018). undefined. (n.d.). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise terhadap Nyeri Primary Dysmenorhea pada Siswi Kelas VIII. *Jurnal.Ibijabar.Org*.
- Ribeiro, M. F. (2013). *Universidade Federal Do Triângulo Mineiro*, 53(9), 1689–1699.
- Solehati, T., Trisyani, M. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*.<https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Sophia, J. (2015). *Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Medan: Departemen Epidemiologi FKM USU.
- Suhartono, A. (2011). *Hubungan antara Olahraga aerobik dengan Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 5 Malang*.
- Suliawati. (2013). *Hubungan Umur, Paritas dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur di Gampongklieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar Tahun 2013*. Banda Aceh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma IV Kebidanan Banda Aceh. .
- Suparto, A. (2011). Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Phederal* , 1.
- Utami, I. P., Utami. (2019). Studi, P., Program, K., Terapan, S., Ilmu, F., Universitas ', K., & Yogyakarta, A. . Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Siswi Smp Ma'Arif Gamping Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 1–10. <https://www.akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/146>
- WHO. (2017). Definisi Remaja. In *Google*.diakse Agustus 2017.
- Yulianti, W. Y., Liza T. (2019). Sistem Pakar Dengan Metode Certainty Factor Dalam Penentuan Gaya Belajar Anak Usia Remaja. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*. <https://doi.org/10.31849/digitalzone.v10i2.2781>
- Zahra, Mohebbi Dehnavi. Farzaneh Jafarnejad, Z. K. (2018). *Pengaruh latihan aerobik pada dismenore primer: Studi uji klinis*.