

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA* PADA MAHASISWI
UNAS JURUSAN KEBIDANAN TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

NUR CAHYA ADININGSIH

235401456124

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA* PADA MAHASISWI
UNAS JURUSAN KEBIDANAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

NUR CAHYA ADININGSIH

235401456124

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2024

SKRIPSI

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA* PADA MAHASISWI
UNAS JURUSAN KEBIDANAN TAHUN 2024**

Oleh:

NUR CAHYA ADININGSIH

235401456124

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal Agustus 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Anni Suciawati, S.ST., Bdn., SH., M.Kes., MH


Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST., SKM., M.KM

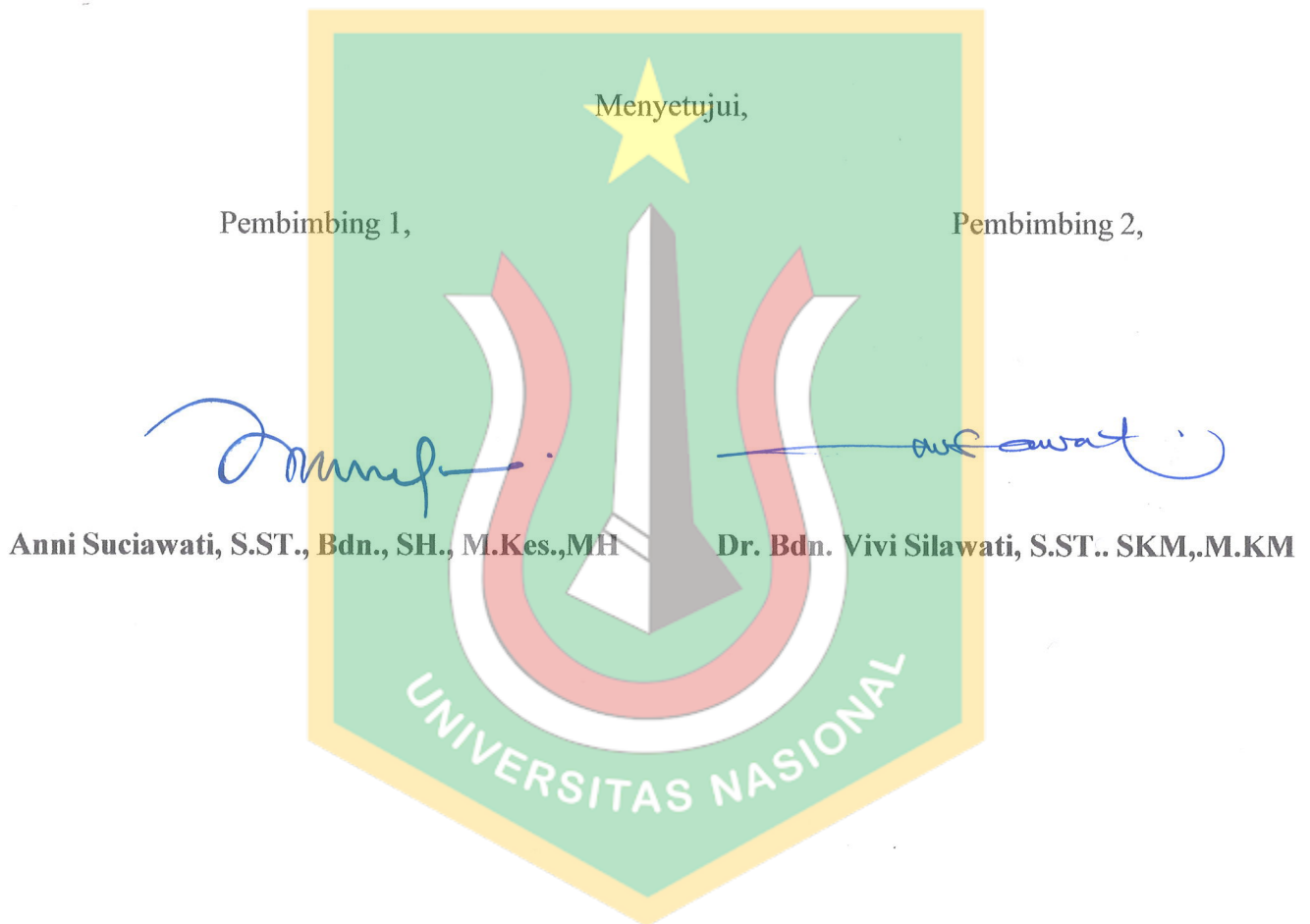
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Judul Skripsi : PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA* PADA
MAHASISWI UNAS JURUSAN KEBIDANAN TAHUN
2024
Nama Mahasiswa : Nur Cahya Adiningsih
NPM : 235401456124



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nur Cahya Adiningsih

NPM : 235401456124

**Judul Penelitian : PENGARUH PELVIC ROCKING EXERCISES TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI UNAS JURUSAN
KEBIDANAN TAHUN 2024**

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2024



(Nur Cahya Adiningsih)



Judul Skripsi : PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES*
TERHADAP PENURUNAN NYERI
DYSMENORHEA PADA MAHASISWI UNAS
JURUSAN KEBIDANAN TAHUN 2024

Nama Mahasiswa : Nur Cahya.A
NPM : 235401456124



Menyetujui,

Penguji 1 : **Jenny Anna Siauta, S.ST., M.Kes.**

Penguji 2 : **Anni Suciawati, S.SiT, Bdn, S.H, M.Kes, MH.**

Penguji 3 : **Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST, SKM, MKM.**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Jenny Anna Siauta', written over a horizontal line.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Anni Suciawati', written over a horizontal line.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Dr. Bdn. Vivi Silawati', written over a horizontal line.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA* PADA MAHASISWI UNAS JURUSAN KEBIDANAN TAHUN 2024”.

Penulis sangat menyadari selama pembuatan skripsi ini, banyak menemukan hambatan dan kesulitan. Namun, atas segala dukungan, bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan dan melimpahkan karunia-Nya sehingga Skripsi ini dapat penulis selesaikan.

1. Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A., selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widiowati, M.Si.
3. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Putri Azzahroh, SST., M.Kes.
4. Ibu Anni Suciawati, S.ST., Bdn., SH., M.Kes.,MH. Selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
5. Dr.Bdn Vivi Silawati, S.ST., SKM.,M.KM. Selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukkan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
6. Ibu Shinta Novelia, S.ST.,MNS. Selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
7. Terimakasih kepada ayah saya Jajang Setiawan,S.Pd, ibu saya Daruningsih yang saya sayangi beserta 3 saudara laki – laki saya atas segala doa dan dukunganya baik secara moril maupun materil.
8. Terimakasih kepada Rizky Hadi Febriansyah yang telah membantu saya dan menemani saya sejauh ini.
9. Para Mahasiswi UNAS REGULER 2024 atas kerjasama, dukungan dan kepercayaannya.

10. Terimakasih kepada diri saya sendiri serta teman terbaik saya Yana yang telah memberikan dukungan dan menghibur saya dalam suka maupun duka.
11. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
12. Teman-teman Program Studi S1 Kebidanan Kelas B2 yang sudah memberikan support dan membantu dalam pelaksanaan Skripsi ini.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, tanggal bulan tahun

(Nur cahya adiningsih)



ABSTRAK

PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISES* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI UNAS JURUSAN KEBIDANAN TAHUN 2024

Nur cahya adiningsih, Anni Suciawati, Vivi Silawati

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan Universitas Nasional

Latar belakang. Salah satu masalah umum yang dihadapi pada masa remaja saat ini, yaitu rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari – hari. Remaja yang mengalami *dysmenorrhea* cenderung memilih bolos ke kampus karena nyeri haid dan ini merupakan penyebab utama ketidakhadiran para remaja ke kampus. (Lehtimäki et al., 2019). *Pelvic rocking exercise* merupakan cara alternatif non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan *dysmenorrhea* pada saat menstruasi berfungsi untuk merileksasikan otot perut dan melancarkan aliran darah ke rahim.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa UNAS jurusan kebidanan.

Metodologi. Metode eksperimen dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen design, dengan two-group pretest-posttest with control group dengan analisis Paired T-test. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Bahan dan alat yang digunakan antara lain: kuisisioner penelitian, gym ball dan kursi. Analisis data menggunakan uji statistik parametrik dengan Paired T-Test.

Hasil. Berdasarkan uji statistik parametric Paired T-Test dengan taraf signifikansi 0,05 nilai p (signifikansi) sebesar 0,000. Pada penelitian ini diperoleh nilai p (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Kesimpulan. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea*.

Saran. Diharapkan melalui penelitian ini, dapat memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat *pelvic rocking exercise* sebagai terapi komplementer untuk mengatasi *dysmenorrhea*.

Kata Kunci: *pelvic rocking exercise*, *dysmenorrhea*, gymball

Abstract

THE EFFECT OF PELVIC ROCKING EXERCISES ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN AMONG UNAS STUDENTS DEPARTMENT OF MIDWIFERY IN 2024

Nur Cahya Adiningsih, Anni Suciawati, Vivi Silawati

Background: One of the common problems faced by teenagers today is pain during menstruation which disrupts daily life. Teenagers who experience dysmenorrhea tend to choose to miss campus because of menstrual pain and this is the main cause of teenagers' absence from campus (Lehtimäki et al., 2019). Pelvic rocking exercise is a non-pharmacological alternative method that can be used to reduce dysmenorrhea during menstruation. It functions to relax the abdominal muscles and improve blood flow to the uterus.

Objective: This study aims to determine the effect of pelvic rocking exercise on dysmenorrhea pain in UNAS female students majoring in midwifery.

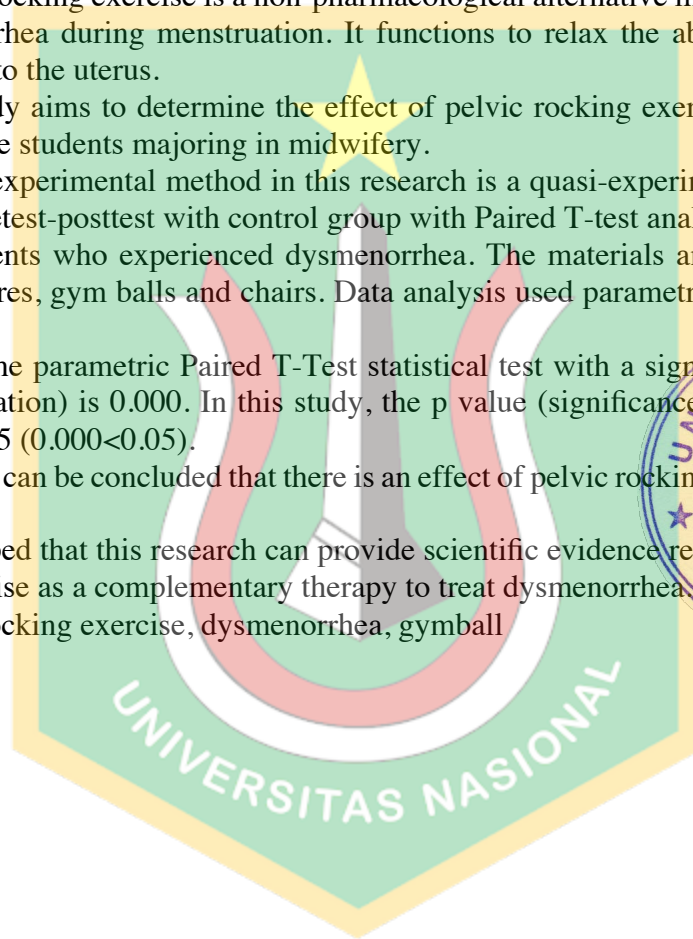
Methodology: The experimental method in this research is a quasi-experimental design method, with a two-group pretest-posttest with control group with Paired T-test analysis. The sample used was 30 female students who experienced dysmenorrhea. The materials and tools used include: research questionnaires, gym balls and chairs. Data analysis used parametric statistical tests with the Paired T-Test.

Results: Based on the parametric Paired T-Test statistical test with a significance level of 0.05, the p value (signification) is 0.000. In this study, the p value (significance) was obtained which was smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$).

Conclusion. Thus, it can be concluded that there is an effect of pelvic rocking exercise on reducing dysmenorrhea pain.

Suggestion. It is hoped that this research can provide scientific evidence regarding the benefits of pelvic rocking exercise as a complementary therapy to treat dysmenorrhea.

Keywords: pelvic rocking exercise, dysmenorrhea, gymball



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Prodi S1 Kebidanan Universitas Nasional.....	4
1.4.2 Bagi Mahasiswi Universitas Nasional.....	4
1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Remaja.....	6
2.1.2 Dysmenorrhea.....	7
2.1.3 Nyeri.....	13
2.1.4 Pelvic rocking Exercise.....	17
2.2 Pengaruh Pelvic rocking Exercise Terhadap Dysmenorhea Pada RemajaPutri.....	22
2.3 Kerangka Teori.....	24
2.4 Kerangka Konsep.....	25
2.5 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian.....	26

3.2	Populasi dan Sampel.....	27
3.2.1	Populasi	27
3.2.2	Sampel	27
3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	28
3.3.1	Kriteria Inklusi	28
3.3.2	Kriteria Eksklusi.....	28
3.4	Lokasi Penelitian	29
3.5	Waktu Penelitian	29
3.6	Variabel Penelitian.....	29
3.7	Definisi Operasional Penelitian	30
3.8	Instrumen Penelitian.....	31
3.8.1	Cara Kerja.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		37
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.1.1	Analisa Univariat.....	37
4.1.2	Analisa Bivariat	38
4.2	Pembahasan	41
4.2.2	Pengaruh <i>pelvic rocking exercise</i> terhadap Dismenore pada Padamahasiswa UNAS jurusan Kebidanan tahun 2024.....	41
4.2.3	Pengaruh <i>pelvic rocking exercise</i> terhadap Dismenore pada Padamahasiswa UNAS jurusan Kebidanan tahun 2024.....	45
4.3	Keterbatasan Penelitian	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		47
5.1	Simpulan.....	47
5.2	Saran.....	47
5.2.1	Bagi S1 Kebidanan Universitas Nasional.....	47
5.2.2	Tenaga Kesehatan.....	48
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN.....		51

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Karakteristik Skala Nyeri	15
3.1	Pretest Posttest Kontrol Group Design	26
3.2	Definisi Operasional Penelitian	30
4.1	Distribusi frekuensi nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian pelvic rocking exercise terhadap kelompok intervensi pada Mahasiswi UNAS jurusan kebidanan kelas reguler Tahun 2024	37
4.2	Distribusi frekuensi nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian pelvic rocking exercise terhadap kelompok intervensi pada Mahasiswi UNAS jurusan kebidanan kelas reguler Tahun 2024	38
4.3	Uji Normalitas Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pelvic rocking exercise mahasiswi UNAS jurusan Kebidanan yang Mengalami Dismenore (n = 30)	39
4.4	Uji Normalitas Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Kelompok kontrol pada mahasiswi UNAS jurusan Kebidanan yang Mengalami Dismenore (n = 30)	39
4.5	Uji Homogenitas	40
4.6	Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Pretest dan Posttest Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	40
4.7	Pengaruh pelvic rocking exercise Terhadap Dismenore Pada mahasiswi UNAS jurusan Kebidanan tahun 2024.	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Skala Nyeri, Numeric Rating Scale (NRS), (Aprilianti, 2021)	15
2.2	Wong-Baker Faces Rating Scale	16



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Uji Etik
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi
- Lampiran 6. Hasil Analisis Data SPSS
- Lampiran 7. Tabulasi Data Responden
- Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

