



PENGARUH METODE PELVIC ROCKING UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Rizka Arfah¹, Wiwi Wardani Tanjung²

^{1,2} STIKes Darma Padangsimpunan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga

rizkacell07@gmail.com, wiwiwardanitanjung@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Adolescents also have very complex problems along with the transition period experienced by adolescents. According to data from the World Health Organization (WHO), the incidence of 1,769,425 (90%) women who experience dysmenorrhea with 10-15% experiencing severe dysmenorrhea. An epidemiological study in Egypt reported the incidence of dysmenorrhea in 75% of adolescent girls of puberty with a total absence from school of 20.3% associated with the severity of symptoms. Knowing the effect of the pelvic rocking method on menstrual pain for young women in Pintupadang 1 sub-district, Batang Angkola sub-district. The research used was a quasi-experimental study (quasi-experimental) using a Preetest posttest only research design 6 respondents. The research location is in Pintupadang 1 sub-district, Batang Angkola sub-district. Data analysis using Univariate Analysis and Bivariate Analysis. The results showed that most of the decrease in menstrual pain was 6 respondents with a mean 1,33 the p-value was 0.000, meaning that there was an effect of pelvic rocking on pain during menstruation. The implication of this research is the pelvic rocking method therapy can reduce pain in adolescent students who experience menstrual pain. It is recommended that young women gain knowledge and experience in implementing the pelvic rocking method for menstrual pain

Keywords : Menstrual Pain, pelvic rocking

Bibliograph: 17 Books (2012-2021), 5 Websaites (2013-2020)

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja. Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dysmenorrhea* dengan 10 -15% mengalami *dysmenorrhea* berat. Studi epidemiologi di Mesir melaporkan kejadian *dysmenorrhea* pada 75% remaja perempuan pubertas dengan jumlah ketidak hadirannya di sekolah sebesar 20,3% yang dihubungkan dengan beratnya gejala. Tema penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh metode pelvic rocking terhadap nyeri haid remaja putri di kelurahan pintupadang 1 kecamatan batang angkola. Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu) menggunakan desain penelitian *Preetest posttest only desain* 6 responden. Tempat penelitian di kelurahan pintupadang 1 kecamatan batang angkola.. Analisa Data menggunakan Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri haid sebanyak 6 responden dengan mean 1,33 nilai *p-value* adalah 0,000 artinya adanya pengaruh metode pelvic rocking terhadap nyeri saat menstruasi. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian metode pelvic rocking dapat mengurangi nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid. Disarankan remaja putri mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam pelaksanaan metode pelvic rocking terhadap nyeri haid.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Metode *Pelvic Rocking*

Daftar Pustaka : 17 Buku (2012-2021), 5 Websaite (2013-2020)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya. Remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja. Salah satunya adalah pola hidup tidak sehat. Pola hidup tidak sehat dikalangan remaja terjadi sebagai akibat dari masa transisi pada remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Perubahan inilah yang menjadikan remaja terkesan labil dan emosional (Kusmiran 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dysmenorrhea* dengan 10 -15% mengalami *dysmenorrhea* berat. Studi epidemiologi di Mesir melaporkan kejadian *dysmenorrhea* pada 75% remaja perempuan pubertas dengan jumlah ketidakhadiran di sekolah sebesar 20,3% yang dihubungkan dengan beratnya gejala (Savitri, 2015).

Menurut Callis di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sedangkan

penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami *dysmenorrhea*, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi *dysmenorrhea*, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik (Dahlan, 2017).

Begitu pula angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia cukup tinggi, dengan prevalensi mencapai 54,89% untuk disminore primer dan 9,36% untuk disminore sekunder (Dahlan, 2017). Di Jawa Barat, sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi disminore primer mencapai 72,89%, sementara disminore sekunder tercatat sebesar 27,11% (Andriani, 2016). Setelah itu, di Sumatera Utara, sekitar 89% remaja wanita dilaporkan mengalami disminore primer (Mouliza, 2020).

Terjadi *dysmenorrhea* pada remaja juga disebabkan karena stres, obesitas, mengonsumsi makanan yang banyak formalin dan pengawetnya, merokok, jarang berolahraga, dan faktor kejiwaan seperti emosi yang labil faktor alergi artinya peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan rasa nyeri (Fadlina, 2020).

Dampak yang terjadi pada penderita *dysmenorrhea* apabila tidak ditangani maka

patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian termasuk kemandulan, konflik emosional ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Aurogo, 2020).

Pelvic rocking merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran jarum jam, mengayunkan dan menggoyangkan panggul ke arah depan dan belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke Rahim mengalir lancar (ratnasari et al, 2018).

Hasil Survey pendahuluan di kelurahan pintupadang 1 kecamatan batang angkola pada tanggal 10 januari, peneliti melakukan wawancara terhadap 6 remaja putri. Hasil menunjukkan bahwa 6 remaja putri mengalami nyeri saat menstruasi (dismenorea). Dari responden yang mengalami nyeri, terdapat beberapa cara penanganan yang dilakukan, yaitu: 3 responden menggunakan minyak kayu putih, 2 responden memilih untuk beristirahat, 1 responden mengonsumsi ramuan herbal.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat pengaruh metode *pelvic rocking* untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di kelurahan pintupadang 1 kecamatan batang angkola Tahun 2023.

Hipotesis

Analisis data dilakukan secara bivariat untuk mengeksplorasi hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (pengaruh) dan variabel tidak bebas. Selanjutnya, analisis ini dilengkapi dengan penerapan teori dari keputusan yang relevan serta merujuk pada hasil penelitian lain yang berkaitan dengan judul tersebut.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuasi eksperimen, atau yang sering disebut eksperimen semu. Penelitian ini tidak sekuat eksperimen murni karena terdapat banyak variabel yang tidak dapat dikontrol.

Desain penelitian ini mengadopsi model pretest-posttest only, bertujuan untuk mengkaji pengaruh yang ada. Metode *pelvic rocking* untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di desa pintupadang kecamatan batang angkola tahun 2023.

Populasi adalah keseluruhan penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dalam penelitian. Populasi penelitian ini adalah remaja putri di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sejumlah 6 remaja putri.

Sampel pada penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid Sebanyak 6 Orang di Kelurahan

No	Suku	F	%
1	Batak	6	100,0
2	Jawa	0	0
3	Minang	0	0
jumlah		6	100%

Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola pada tahun 2023.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 6 responden mengenai judul “Pengaruh Metode *Pelvic rocking* Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Pintupadag 1 Kecamatan Batang Angkola Tahun 2023”.

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Remaja Di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola Tahun 2023

No	Umur	F	%
1	10-19	6	100,0
jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.1 mayoritas responden berusia antara 10 hingga 19 tahun, dengan jumlah mencapai 6 responden (100%)

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suku Responden Remaja Di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2 Mayoritas Suku Remaja Putri Adalah Batak yaitu Sebanyak 6 Responden.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Manarache Responden Remaja Di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola Tahun 2023

No	Manarache	F	%
1	10-15	6	100,0
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa Mayoritas Manarache Remaja Putri 10-15 (100%).

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi berdasarkan Mengalami nyeri haid Remaja Di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola Tahun 2023

No	Mengalami	F	%
	Nyeri Haid		
1	Ya	6	100,0
2	Tidak	0	0
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 4.4 mayoritas yang mengalami nyeri haid sebanyak 6 (100%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri
Haid Responden Remaja Di Kelurahan
Pintupadang 1 Kecamatan
Batang Angkola
Tahun 2023

No	NYERI	F	%
	HAID		
1	Ringan	2	33,3
2	Sedang	3	50,0
3	Berat	1	16,7
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 4.5. menunjukkan bahwa mayoritas kategori nyeri haid remaja putri adalah nyeri sedang yaitu 3 (50,0%) dan minoritasnya adalah Berat 1 (16,7%).

Tabel 4.6
Distribusi frekuensi yang pernah
Mendapatkan Informasi Tentang Metode
Pelvic Rocking Remaja Putri Di
Kelurahan Pintupadang 1
Kecamatan Batang
Angkola Tahun
2023

No	Pernah	F	%
	Mendapatka n Informasi Tentang Pelvic Rocking		
1	TV	0	0
2	Facebook	0	0
3	Majalah	0	0
4	Radio	0	0
5	Tidak Pernah	6	100
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa selutruh remaja putri tidak pernah mendapatkan informasi tentang metode pelvic rocking yaitu sebanyak 6 (100%).

Tabel 4.7
Pengaruh Metode Pelvic Rocking
Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri
Di
Kelurahan Pintupadang 1
KecamatanBatang
AngkolaTahun
2023

Variabel	N	M	S	M	M	Sig
		ea	D	in	ax	
		n				
Nyeri haid	6	3,5	1.	1	6	
sebelum		0	5			0,000
			1			
			7			

Nyeri haid	6	1.3	1.	0	3
sesudah		3	2		
			1		
			1		

Berdasarkan Tabel 4.7. dapat dilihat bahwa rata- rata (*mean*) nyeri haid sebelum di lakukan metode pelvic rocking adalah dengan nilai minimal adalah 1 dan nilai maxsimal adalag 6 dan rata-rata (*mean*) nyeri pada nyeri haid sesudah dilakukan metode pelvic rocking adalag dengan nilai minimal adalah 0 dan nilai maxsimal adalah 0 dengan nilai p 0,000.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh metode pelvic rocking untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid, yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase tertentu (1,33%), tidak ada responden yang melaporkan peningkatan nyeri haid setelah menerima intervensi metode pelvic rocking dan yang masihmerasakan nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi metode pelvic rocking sebesar 6 reponden. Uji Independent Palced T. Tes p - value adalah 0,002 menunjukkan adanya pengaruh metode pelvic rocking terhadap nyeri haid di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamtan Batang Angkola.

Tingkat nyeri haid setelah dilakukan metode pelvic rocking mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat nyeri haid sebelum tindakan dilakukan metode pelvic rocking, metode pelvic rocking yang diberikan kepada remaja putri di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola mempunyai manfaat berarti untuk mengurangi rasa sakit nyeri haid. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum dilakukan metode pelvic rocking yaitu sebanyak 3,50 dan setelah dilakukan metode pelvic rocking 6 nilai mean menjadi 1,33. Menurut asumsi peneliti ada Pengaruh Metode Pelvic Rocking Terhadap Nyeri haid, hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri haid yang dilihat dari responden sebelum di lakukan Pelvic Rocking dan setelah dilakukan Pelvic Rocking.

KESIMPULAN

Nyeri Haid sebelum dilakukan tindakan Metode *pelvic rocking* pada remaja putri dengan mean 3,50. Nyeri Haid setelah dilakukan tindakan Metode pelvic rocking pada remaja putri dengan mean 1,33. Ada pengaruh metode *pelvic rocking* terhadap nyeri haid pada remaja putri di kelurahan pintupadang 1 dengan p - value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmiran, (2014) *Kesehatten Reproduksi Remaja dan wanita. Jakarta. Selemba medika.*
- Purwaningsih, (2013). *Pengaruh Senam Disminorterhadap penurunan dismenore pada remajap.*
- Shah. H ,& C, (2019). *Paket Edukasi Pada Remaja Terhadap Kecemasan Menikah Dini Jawa Timur. Uwais Inspirasi Indonesia.*
- Aurogo, (2020) *Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. Jakarta. Indonesia medika jombang Psikologis Remaja. Yogyakarta : CV. Andi Offset.*
- Savitri, (2015) *Gambarkan Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. Artikel. JKA.*