

Dikirim : 27 September 2021
Direvisi : 12 Oktober 2021
Disetujui : 28 November 2021

IMJ
(Initium Medica Journal)
Online ISSN: 2798-2289
Jurnal homepage : <https://journal.medinerz.org>

INITIUM MEDICA JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/IMJ>

e-ISSN : 2798-2289

Keywords : *Pelvic Rocking Exercise, Dysmenorrhea, Teenager*

Kata kunci : Latihan Goyang Panggul, Dismenore, Remaja

Korespondensi Penulis:
Yessi Andriani
yessi.andriani16@gmail.com



PENERBIT

Literasi Cahaya Pustaka

Teknik Pelvic Rocking Exercise dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri

Yessi Andriani¹⁾, Athica Oviana²⁾, Annisa Fatma Ningsih³⁾

¹⁾ Dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

²⁾ Dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

e-mail : yessi.andriani16@gmail.com,
athicaoviana@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation usually with cramping and centered in the lower abdomen. Dysmenorrhea is caused by uterine contractions and narrowing of the blood vessels in the uterine lining. Dysmenorrhea pain can be treated non-pharmacologically, one of which is the Pelvic Rocking Exercise technique where small movements in this technique can relax the uterine muscles so that blood flow to the uterus becomes smooth. This study aims to determine the effect of giving the pelvic rocking exercise technique on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 6 Lembah Gumanti in 2021. The research method uses a Quasi Experiment with One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used purposive sampling, namely young women who experienced dysmenorrhea (n = 17). The instruments used are NRS questionnaires, observation sheets. Statistical test using non-parametric Wilcoxon Sign Rank with a significance level of p value = 0.05. The results of this study obtained p value = 0.000, it can be concluded that there is an effect of pelvic rocking exercise techniques on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that the school can provide information to students about non-pharmacological techniques to reduce the intensity of dysmenorrhea pain.

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi biasanya disertai kram dan berpusat di perut bagian bawah. Dismenore disebabkan oleh kontraksi rahim dan penyempitan pembuluh darah di lapisan rahim. Nyeri dismenore dapat diatasi secara non farmakologi salah satunya dengan teknik Pelvic Rocking Exercise dimana gerakan-gerakan kecil pada teknik ini dapat mengendurkan otot-otot rahim sehingga aliran darah

ke rahim menjadi lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik pelvic rocking exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN 6 Lembah Gumanti tahun 2021. Metode penelitian menggunakan Quasi Experiment dengan One Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu remaja putri yang mengalami dismenore (n = 17). Instrumen yang digunakan adalah angket NRS, lembar observasi. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Sign Rank non parametrik dengan taraf signifikansi p value = 0,05. Hasil penelitian ini diperoleh nilai p = 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik senam goyang panggul terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan informasi kepada siswa tentang teknik non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental maupun peran sosial (Sujardi, et al., 2002: 35). Remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang berhubungan dengan kelenjar seksual. Masa remaja dimulai dengan pubertas, yaitu suatu proses menuju kematangan seksual atau fertilitas (Papalia, 2008). Pubertas memiliki dua ciri kelamin yaitu ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder. Pada wanita ciri kelamin primer pubertas ditandai dengan mulai menghasilkan sel telur didalam indung telur serta terjadinya menstruasi (Sofia, 2009). Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan endometrium. Menstruasi terjadi jika ovum tidak dibuahi oleh sperma. Pelepasan ovum yang berupa oosit sekunder dari ovarium disebut ovulasi yang berkaitan dengan adanya kerjasama antara hipotalamus dan ovarium (Judha, Erwanto, & Retnaningsih, 2012). Pada saat menstruasi berlangsung sebagian wanita yang mengalami menstruasi merasakan beberapa ketidaknyamanan berupa timbulnya jerawat, lelah, nyeri payudara, nyeri punggung, diare, sakit kepala, mengidam makanan tertentu, depresi, mudah marah dan dismenore (Pribakti, 2014). Dismenore adalah nyeri saat haid biasanya

dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid (Sarwono & Wiknjastro, 2011). Kontraksi otot uterus yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah keuterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Marlinda, Rosalina, & Purwaningsih, 2013). Menurut Sukarni dan Wahyu P (2013) ada dua tipe dismenore, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul. Dismenore primer berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia akibat adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi (Sarwono & Wiknjastro, 2011). Sedangkan Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul atau irritable bowel syndrome (Sarwono & Wiknjastro, 2011). Faktor penyebab dismenore primer adalah faktor kejiwaan seperti emosi yang labil, faktor konstitusi seperti anemia, penyakit menahun, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin seperti kontraksi uterus yang berlebihan dan faktor alergi seperti toksin haid (Sukarni & wahyu, 2013). Menurut beberapa laporan Internasional prevalensi dismenore sangat tinggi dan setidaknya (50%) remaja putri mengalami dismenore sepanjang tahun reproduktif. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa hampir (10%) remaja yang mengalami dismenore primer mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari perbulan atau mengganggu kemampuan remaja dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri hebat (Ummi, 2010). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan kejadian sebesar 90% wanita mengalami dismenore atau sebesar 1.769.425 jiwa dengan 10-15 % mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 62,25% atau 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Info Sehat, 2010). Prevalensi dismenore di Indonesia berkisar 55% dikalangan usia produktif (Depkes

RI, 2015). Di Sumatera Barat angka kejadian dismenore menurut penelitian yang dilakukan oleh Putra di MAN 2 Padang tahun 2014 angka dismenore mencapai 57,3% dari mereka yang mengeluh nyeri, 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah (Putra, 2014). Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi dismenore primer diantaranya adalah kompres hangat, massage effluage, petriaddage, kegel exercise dan pelvick rocking. Pelvick rocking exercise merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran jam selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan kebelakang, sisi kanan dan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Puspitasari & Safitri, 2020). Pelvick rocking exercise juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Dian, 2015). Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP N 6 Lembah Gumanti didapatkan data dari kelas VII dan VIII terdapat 6 kelas dengan 80 pelajar siswi dimana 5 orang belum mengalami menstruasi. Pada saat pengambilan data awal dalam 6 bulan terakhir rata-rata siswi SMPN 6 Lembah Gumanti mengalami dismenore saat haid. Saat dilakukan wawancara terdapat banyak dari siswi yang mengalami dismenore tidak mengerti cara menangani dismenore secara non farmakologis maupun farmakologis, sehingga para siswi yang mengalami dismenore hanya membiarkan nyeri yang mereka rasakan tanpa melakukan apapun untuk mengurangi nyeri tersebut. Saat wawancara dengan salah satu staf pengajar menyatakan bahwa belum ada penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore yang dilakukan di sekolah tersebut dan pembelajaran mengenai dismenore sangat jarang diajarkan disekolah, sehingga para siswi di sekolah ini umumnya tidak mengetahui cara untuk mengatasi dismenore.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *design quasi eksperiment* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuisioner derajat NRS dan lembar observasi. Penelitian ini telah dilaksanakan di

SMP N 6 Lembah Gumanti pada tanggal 17 Juni sampai 18 Juli 2021. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII yang telah menstruasi di SMP N 6 lembah Gumanti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria yang dikehendaki atau yang ditetapkan peneliti (Nursalam, 2011). Data diolah dengan menggunakan uji non-parametrik *wilcoxon sign rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 17 responden. Gambaran rerata nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian teknik pelvick rocking exercise pada remaja putri di SMP N 6 Lembah Gumanti tahun 2021.

Tabel 5.1.1 (a)
Rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian teknik pelvick rocking exercise pada remaja putri SMPN 6 Lembah Gumanti

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum-Maximum	n
Dismenore sebelum pemberian Teknik Pelvick Rocking Exercise	5,24	5,00	0,752	4-6	17
Dismenore sesudah pemberian Teknik Pelvick Rocking Exercise	2,12	2,00	0,697	1-3	

Berdasarkan tabel 5.1.1 (a) dapat dilihat bahwa rerata nyeri dismenore yang dialami oleh 17 responden sebelum pemberian Teknik Pelvick Rocking Exercise adalah 5,24 dengan kategori nyeri sedang, sedangkan rerata nyeri dismenore yang dialami oleh 17 responden sesudah pemberian Teknik Pelvick Rocking Exercise adalah 2,12 dengan kategori nyeri ringan.

Exercise

Tabel 5.1.1 (b)
Rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenore sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise* pada remaja putri SMP N 6 Lembah Gumanti

Variabel	Mean	Media	SD	SE	n
Rerata penurunan intensitas nyeri dismenore sesudah pemberian Teknik <i>Pelvick Rocking Exercise</i>	3,12	3,00	0,055	0,013	17

Berdasarkan tabel 5.1.1 (b) dapat dilihat bahwa terdapat hasil selisih mean sebelum dan sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise* adalah 3,12, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan intervensi.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dimaksudkan untuk melihat hubungan masing-masing variabel independen terhadap dependen dengan nilai $p < 0,05$. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Chi Square*.

Tabel 5.1.2
Pengaruh pemberian teknik *pelvick rocking exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N 6 Lembah Gumanti

Variabel	Kelo mpo k	Mea n	Mea n selisih	SD	SE	95 % CI	Sign P Value	n
Nyeri dismenore intervensi pemberian Teknik <i>Pelvick Rocking Exercise</i>	Pre	5,24	3,12	0,75	0,18	4,85 - 5,62	0,007	17
	Post	2,12		0,69	0,16	1,76 - 2,48		

Berdasarkan tabel 5.1.2 dapat dilihat dari tabel diatas dengan hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise* pada remaja putri di SMP N 6 Lembah Gumanti Tahun 2021.

4. PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Rerata nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa nilai rerata intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan teknik *pelvick rocking exercise* dengan nilai rerata sebelum intervensi 5,24 sedangkan nilai rerata sesudah diberikan intervensi 2,12. Seluruh responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan Teknik *Pelvick Rocking Exercise* dan hampir semua responden mengalami nyeri dismenore ringan setelah dilakukan pemberian Teknik *Pelvick Rocking Exercise* di SMP N 6 Lembah Gumanti Tahun 2021.

b. Rerata penurunan intensitas nyeri dismenore sesudah diberikan teknik *pelvick rocking exercise*

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditunjukkan bahwa terdapat selisih mean sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik *pelvick rocking exercise* dengan selisih nilai rerata mean yaitu 3,12 dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore yang dirasakan oleh responden setelah dilakukan pemberian Teknik *Pelvick Rocking Exercise* di SMP N 6 Lembah Gumanti Tahun 2021. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Theresa Jamieson (2011) yang menyatakan bahwa teknik *pelvick rocking exercise* merupakan salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggul bawah, mengurangi tekanan pada pembuluh darah didaerah sekitar rahim, dan tekanan dikandung kemih, mengurangi keluhan nyeri didaerah pinggang, vagina dan sekitarnya, membantu kontraksi rahim lebih efektif, serta membuat otot atau ligamentum disekitar panggul menjadi lebih

rileks. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kapoor et al (2017) yang menyatakan bahwa *exercise* dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. *Pelvick 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. *Pelvick rocking exercise* juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Dian, 2015). Dismenore yang dialami responden dipengaruhi oleh usia responden yang mana pada penelitian ini banyak dari responden yang merupakan usia remaja awal sampai remaja pertengahan dimana pada usia ini tingkat kematangan remaja baik secara reproduksi maupun emosional belum sempurna, hal ini memungkinkan untuk responden mudah mengalami dismenore karena ketidaksiapan fisik maupun emosional. Intensitas nyeri yang dirasakan akan semakin bertambah apabila responden hanya terfokus pada nyeri tanpa melakukan apapun untuk mengalihkan perhatian dari nyeri tersebut.

Analisa Bivariat Pengaruh Pemberian Teknik *Pelvick Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terlihat selisih rerata nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian Teknik *Pelvick Rocking Exercise* yaitu 3,12 (95% CI: 2,642-3,595). Berdasarkan uji statistik non parametrik Uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikan = 0,05 ditunjukkan bahwa signifikan P value = 0,000 yang berarti uji *wilcoxon sign rank* $\leq 0,05$, maka H_0 = ditolak artinya bahwa didapatkan penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise* pada remaja putri di SMP N 6 Lembah Gumanti Tahun 2021. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnasari, Pertiwi & Khairiyah (2018) diketahui bahwa dari hasil uji *wilcoxon sign rank* diperoleh bahwa tingkat signifikan *pvalue* sebesar 0,000, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *pelvick rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Utami & Utami (2019)

diketahui hasil uji *wilcoxon sign rank* diperoleh bahwa tingkat signifikan *pvalue* sebesar 0,000, dapat diartikan bahwa ada pengaruh *pelvick rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi SMP Ma'arif Gamping Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Safitri (2020) didapatkan hasil *pvalue* dengan analisis uji *wilcoxon*, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,011, maka dapat dinyatakan terdapat efektifitas terapi *pelvick rocking* terhadap keberhasilan penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di desa Leuwimalang. *Pelvick rocking exercise* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan kebelakang, sisi kanan dan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Puspitasari & Safitri, 2020). Adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik *pelvick rocking exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dikarenakan responden melakukan gerakan-gerakan dengan benar dan sesuai dengan SOP, juga didukung dengan kondisi yang cukup kondusif, ruangan yang luas serta cukup tenang. Selain itu responden juga melakukan gerakan-gerakan intervensi secara bersama-sama, secara tidak langsung responden saling memberikan dukungan positif, hal ini menjadi suatu pengalihan perhatian dari nyeri yang dirasakan oleh responden, sehingga responden tidak hanya terfokus kepada nyeri yang dirasakannya.

5. KESIMPULAN

- Rerata nyeri dismenore yang dirasakan responden sebelum dilakukan intervensi pemberian teknik *pelvick rocking exercise* adalah 5,24 dengan kategori nyeri sedang.
- Rerata dismenore yang dirasakan responden sesudah dilakukan intervensi pemberian teknik *pelvick rocking exercise* adalah 2,12 dengan kategori nyeri ringan.
- Rerata penurunan nyeri dismenore sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise* dengan selisih mean adalah 3,12.
- Terdapat perbedaan antara nilai rerata sebelum dan sesudah intervensi pemberian teknik *pelvick rocking exercise* dengan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,000 ($p \leq$

0,05) maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian teknik *pelvick rocking exercise*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Aprillia, Y. (2011). *Gentle Birt Balance: Persalinan Holistik Mind, Body And Soul: Qanita: 2014 Hal.228-30*. Bandung.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas ed.4*. Jakarta: EGC.
- Cahyaningtias, P. L., & Wahyuliati, T. (2007). Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Dismenorea Pada Wanita Belum Menikah. *Mutiara Medika* , 120-126.
- Dhilon, D. A., & Rahmadona, N. (2020). Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* , 18-26.
- Dian, L. (2015). Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pelvick Rocking Dengan Birthing Ball Pada Ibu Bersalin Di RB Rahayu Unggaran. *Jurnal Kebidanan Stikes ngudi Waluyo Unggaran*
- Fajria, R. S. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan manajemen Hidroterapi (SitzBath) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi SMA N 1 Kayu Tanam Tahun 2019. *Skripsi*.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irman, V., & Etriyanti. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Acid (Tamarindus Indica) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas X MAN 2 Padang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory* , 1-8.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Judha, m., Erwanto, R., & Retnaningsih, L. N. (2012). *Anatomi Dan Fisiologi*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kozier, B., Audrey, B., Snyder, S., Erb, G., Mailany, E., & Wahyuni, E. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. Ed.5*. Jakarta: EGC.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas* , 118-123.
- Narantika, M. (2017, Oktober). Pengaruh Pelvick Rocking Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Di MAN 1 Malang. *Skripsi*.
- Nikmah, A. N. (2018). Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan* , 119-123.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Notoatmodjo, s. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep Dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papalia. (2008). *Human Development (terjemahan)*. Jakarta: Kencana.
- Pribakti. (2014). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Puspitasari, D., & Safitri. (2020). Efektifitas Pelvick Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Sinamu* , 26-31.
- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., & Khairiyah, I. i. (2018). Pengaruh Pelvick Rocking Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Siswi Kelas VIII. *Midwife Journal* , 48-55.
- Sarwono, P., & Wiknjosastro, H. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Seingo, F., Ni Luh, S. P., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan

Dikirim : 27 September 2021
Direvisi : 12 Oktober 2021
Disetujui : 28 November 2021

IMJ
(Initium Medica Journal)
Online ISSN: 2798-2289
Jurnal homepage : <https://journal.medinerz.org>

Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas. *Nursing News Journal* , 153-163.

Sinaga, M. (2018). *Riset kesehatan Panduan Praktis Menyusun tugas akhir Bagi Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sukarni, I., & wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ummi, H. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika.

Utami, I. P., & Utami, I. (2019). Pengaruh Pelvick Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Siswi SMP Ma'rif Gamping Yokyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* , 1-10.

Wahyunigtyas, Juwita, & Sandra. (2015). Pengaruh Derajat Depresi Dengan Intensitas Nyeri Kronik.

Wulandari, C. L., & Wahyuni, S. (2019). *Efektifitas Pelvick Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap kemajuan Persalinan Dan Lama Persalinan*. Semarang: EF Press Digimedia.