

Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea

¹Dewi Puspitasari, ¹Safitri

¹ Akademi Kebidanan Al-Ikhlas, Kabupaten Bogor
e-mail: dewipuspitasariprinces@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan pendarahan yang disebabkan dari luruhnya dinding rahim sebelah dalam. Menstruasi terjadi pada saat ovum tidak dibuahi oleh sperma sehingga korpus luteum menghentikan dalam memproduksi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Dalam proses luruhnya *endometrium* sering terjadinya nyeri, dimana nyeri ini sering dikenal dengan *dismenorea*, yakni nyeri pada saat sebelum dan sesudah menstruasi. Nyeri haid (*dismenorea*) disebabkan dari kontraksi dinding rahim ketika terjadi peningkatan pada hormon *prostaglandin* yang membantu dalam proses pelepasan dinding rahim sehingga menimbulkan nyeri yang sering dirasakan dibagian perut bawah dan nyeri pinggang. Terapi *pelvic rocking* ini bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri *dismenore* yang sering terjadi pada wanita saat haid. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, demonstrasi, dan evaluasi. Remaja Desa Leuwimalang telah memahami bagaimana cara melakukan *pelvic rocking*. Remaja Desa Leuwimalang juga telah mempraktikkan teknik *pelvic rocking* secara mandiri untuk mengatasi nyeri yang mereka rasakan ketika haid.

Kata Kunci : *Pelvic Rocking, Nyeri, Dismenore*

Abstract

Menstruation is bleeding caused by the shedding of the inner uterine wall. Menstruation occurs when the ovum is not fertilized by sperm so that the corpus luteum stops producing the hormones estrogen and progesterone. In the process of shedding of the endometrium, pain often occurs, where this pain is often known as dysmenorrhea, which is pain before and after menstruation. Menstrual pain (dysmenorrhea) is caused by contractions of the uterine wall when there is an increase in the hormone prostaglandin which helps in the process of releasing the uterine wall, causing pain that is often felt in the lower abdomen and low back pain. Pelvic rocking therapy aims to reduce the level of dysmenorrhea pain that often occurs in women during menstruation. The methods used include socialization, demonstrations and evaluation. The youth of Leuwimalang Village have understood how to do pelvic rocking. The youth of Leuwimalang Village have also practiced the pelvic rocking technique independently to deal with the pain they feel during menstruation.

Keywords: *Pelvic Rocking, Pain, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi ketika ovum tidak dibuahi oleh sperma sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Nyeri ini sering dikenal dengan *dismenorea*, yakni nyeri pada saat sebelum dan sesudah menstruasi. Nyeri ini biasanya berlangsung dalam beberapa hari diawal menstruasi, bahkan dapat menyebabkan para remaja menghentikan aktifitasnya seperti tidak masuk sekolah, bermain bersama sampai meninggalkan pekerjaan rumahnya. Nyeri haid (*dismenorea*) ini diakibatkan oleh adanya kontraksi pada dinding rahim, dimana pada saat tersebut terjadi peningkatan hormon *prostaglandin* yang menimbulkan nyeri dibagian perut bawah dan pinggang. Dampak jangka panjang dari nyeri haid (*Dismenore*) ini adalah nyeri panggul saat tidak sedang mestruasi, kram pada daerah panggul, adanya jaringan parut yang merusak organ panggul, infertilitas, dan keputihan.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2012, Di negara Aamerika serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami disminorea, dimana 10%-15% diantaranya megalami *disminorea* berat. Bahkan diperkirakan para perempuan di negara Amerika kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat disminorea (Nurwana, 2017). kejadian *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% mengalami *disminorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder. Di jawa barat angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi, terdiri dari *disminorea* ringan sebanyak 24,5%, disminorea sedang sebanyak 21,28% dan *disminorea* berat (9,36%).

Penanganan nyeri saat menstruasi dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu dengan farmakologi (terapi analgesik) dan non farmakologi. Walaupun analgesik dapat menghilangkan rasa nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketergantungan dan memberikan efek samping obat yang berbahaya. Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi dismenorhea diantaranya adalah kompres hangat, *effleurage*, *petrissage*, *kegel exercise* dan *pelvic rocking*.

Menurut penelitian bahwa nyeri *disminorea* primer pada siswi SMP Ma`arif Gamping Yogyakarta sebelum diberikan *pelvic rocking* terdapat 10 orang (55,6%) siswa mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang, 8 orang (44,4%) mengalami nyeri ringan, dan tidak ada responden yang mengalami *disminorea* berat. Sedangkan setelah dilakukan *pelvic rocking* terdapat 12 orang (66,7%) mengalami nyeri ringan, 6 orang (33,3%) merasakan tidak nyeri, dan tidak ada responden yang mengalami kategori nyeri sedang dan berat. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri *dismenorhea* sebelum dan sesudah diberikan *pelvic rocking*.

Menurut penelitian bahwa *pelvic rocking* merupakan tindakan non farmakologis yang efektif dan sederhana untuk mengurangi *disminorea*. Disisi lain, latihan ini bisa dilakukan disemua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa sakit pada *disminorea*.

Di Indonesia penelitian mengenai *pelvic rocking* sering sekali dihubungkan dengan nyeri persalinan dan belum ada terhadap nyeri *dismenorhea*, sehingga penyuluhan tentang *pelvic rocking* kepada remaja putri dalam menghadapi nyeri dismenorea perlu dilakukan. Berdasarkan permasalahan tersebut, teknik *pelvic rocking* yang akan dilakukan terhadap remaja tersebut bertujuan untuk 1) Mengurangi nyeri saat menstruasi, 2) Dapat meningkatkan produktifitas remaja wanita walaupun saat mengalami menstruasi, 3) Memberikan relaksasi dibagian perut bawah dan pinggang bagi remaja yang sedang mengalami nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Menurut penelitian Nyeri *dismenorhea* dapat berkurang karena *pelvic rocking* dapat memperlancar aliran darah yang masuk kedalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang. *Pelvic rocking* juga dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang. Menurut penelitian *Pelvic rocking* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercise* mudah dilakukan dimana saja. *Pelvic rocking* 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* juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa leuwimalang cisarua Bogor dimana jumlah remaja seluruhnya 20 orang, tetapi yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 11 orang remaja sesuai dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang selalu merasakan nyeri pada saat menstruasi, bahkan ada yang tidak mampu untuk melakukan aktifitas sehari-hari selama beberapa hari. Pengukuran nyeri *dismenorrhea* pada remaja putri di leuwimalang yang diperoleh dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri. Skala nyeri Numeric Rate Scale (NRS) ini dapat membuat responden lebih mudah untuk menggambarkan derajat nyeri karena dijelaskan setiap karakteristik nyeri pada masing-masing skala nyeri yang dirasakan.

Data yang diperoleh dalam kegiatan ini akan diproses menggunakan aplikasi spss dan wilcoxon untuk mengetahui keefektifitasan kegiatan ini.

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu :

1. Sosialisasi

Sosialisasi merupakan suatu proses bagaimana memperkenalkan sebuah sistem pada seseorang dan bagaimana orang tersebut menentukan tanggapan serta reaksinya. Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan dimana individu berada, selain itu juga ditentukan oleh interaksi pengalaman-pengalaman serta kepribadiannya. Dalam hal ini, remaja yang mengalami nyeri *dismenorrhea* saat menstruasi akan diperkenalkan dengan terapi non farmakologik yaitu *pelvic rocking* untuk mengatasi nyeri *dismenorrhea*. Tahap sosialisasi ini juga sekaligus memberikan penyuluhan seputar menstruasi pada wanita.



Gambar 1 Tahap Sosialisasi Sekaligus Penyuluhan Remaja Tentang Menstruasi

2. Demonstrasi

Dalam pelaksanaannya, Teknik *pelvic rocking* memiliki 5 cara, yaitu:

- a. Berdiri
- b. Duduk
- c. Tidur Terlentang
- d. Merangkak
- e. Menggunakan jean ball

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini mengambil gerakan berdiri, dimana gerakan *pelvic rocking* dengan berdiri lebih efektif untuk mengurangi nyeri dismenorhea.

Pada kegiatan demonstrasi ini, dilakukan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Hari/Tanggal : Minggu, 06 September 2020
Tempat : Desa Leuwimalang
Jumlah peserta : 11 orang remaja putri, 2 orang pemateri
Jenis kegiatan : Teknik *Pelvic Rocking*
Lama kegiatan : 20 menit

Pelaksanaan : *Pelvic Rocking* dengan Posisi Berdiri

- 1) Berdiri dengan posisi kaki melebar dan telapak tangan menempel pada bagian-bagian paha bagian atas.
- 2) Melakukan tehnik relaksasi seperti tarik napas lewat hidung dan mengeluarkan gas CO₂ melewati mulut sebanyak 3 kali.
- 3) Memutar panggul kearah kanan sebanyak 5 kali bersamaan dengan mengencangkan perut bagian bawah (otot transfersus abdomen).
- 4) Beristirahat dengan posisi rileks selama 9 hitungan.
- 5) Memutar panggul kearah kiri sebanyak 5 kali bersamaan dengan pengencangan perut bagian bawah (otot transfersus abdomen).
- 6) Ulangi langkah-langkah tersebut selama minimal 5 menit dalam sehari



Gambar 2 Demonstrasi Teknik *Pelvic Rocking*

3. Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan mengajarkan kepada remaja putri tentang teknik *pelvic rocking* untuk mengurangi nyeri *dismenorhea* saat menstruasi dilakukan setiap hari selama 3 hari berturut-turut pagi dan sore hari. Evaluasi dilakukan terhadap para remaja putri tersebut tentang pengurangan rasa nyeri yang mereka rasakan pada hari ke tiga pelaksanaan. Dimana hasil yang didapatkan seperti yang diharapkan yaitu terjadi perubahan dan pengurangan rasa nyeri *dismenorhea* yang dirasakan remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi dari kegiatan tersebut dapat terlihat didalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Intensitas Nyeri pada Remajadi Desa Leuwimalang,
Kec. Cisarua, Kab. Bogor Tahun 2020**

| Variabel | F | % |
|--------------|----|------|
| Nyeri | 5 | 45,5 |
| Sangat Nyeri | 6 | 54,5 |
| Total | 11 | 100 |

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri yang dirasakan remaja putri di desa leuwimalang dalam kategori nyeri dan sangat nyeri. Tingkatan nyeri yang paling banyak dirasakan oleh 11 remaja putri tersebut adalah sangat nyeri dengan 6 responden. Hal ini dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenorhea yang dirasakan ketika menstruasi memang tidak sama disetiap individunya.

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 *dismenorhea*. *Dysmenorhea* adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Rasa nyeri yang dirasakan wanita yang *dysmenorea* berbeda, sebagian dapat melakukan aktivitas rutin dan tidak sedikit yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

**Tabel 2 Efektifitas *Pelvic Rocking* Terhadap Keberhasilan Penurunan Nyeri *Disminorea*
pada Remaja di Desa Leuwimalang pada Tahun 2020**

| Variabel | (n) | Mean | Std Deviasi | Selisih | P Value | Negatif | Positif |
|---|-----|------|----------------|---------|------------|---------|---------|
| Efektifitas nyeri <i>disminorea</i> sebelum dilakukan terapi <i>pelvic rocking</i> | 11 | 3.91 | 0,944 | -2.530 | 0,011 | | |
| Efektifitas nyeri <i>disminorea</i> setelah dilakukan terapi <i>pelvic rocking</i> | 11 | 4.64 | 0,505 | | | 4 | 7 |

Sumber: Hasil Olah Data Uji Wilcoxon dengan SPSS, 2020

Tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa p value dengan analisis Uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,011 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($P_{value}=0,011 < 0,05$) maka dapat dinyatakan terdapat efektifitas terapi *pelvic rocking* terhadap keberhasilan penurunan nyeri *disminorea* pada remaja, dimana terjadi perubahan penurunan intensitas nyeri dismenorhea sebanyak 7 orang dari 11 remaja putri di desa leuwimalang.

Nyeri *dismenorhea* dapat berkurang karena *pelvic rocking* exercise dapat memperlancar aliran darah yang masuk kedalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang. *Pelvic rocking* juga dapat

memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang sehingga *pelvic rocking* mempunyai pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengurangan nyeri.

Beberapa cara ataupun teknik non farmakologi dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat membantu menghilangkan nyeri memiliki resiko yang sangat rendah. Untuk menurunkan nyeri dismenorhea ini dapat ditangani dengan non farmakologi yaitu *pelvic rocking*. Pengaruh *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri *dismenorhea* yang dialami responden berpangkal pada mulainya proses menstruasi itu sendiri yang merangsang otot-otot rahim untuk berkontraksi. Kontraksi otot-otot rahim tersebut 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.

Pelvic rocking merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. *Pelvic rocking* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan ke belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari Uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa efektifitas terapi *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri *disminorea* pada remaja dapat dirasakan jika teknik ini rutin dilakukan dengan benar. Bagi remaja putri yang mengalami *disminorea* agar menerapkan terapi *pelvic rocking* selama 20 menit pada pagi dan sore hari pada saat mengalami nyeri haid (*disminorea*), dan diharapkan untuk selanjutnya dapat melaksanakan pengabdian masyarakat tentang teknik *pelvic rocking* lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2011). *Gentle Birth Balance: Persalinan Holistik Mind , Body And Soul*. Bandung. Qanita. Hal 228-30
- Utami.(2019). Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Nyeri *Disminorea*. Di ambil tanggal 15 September 2020. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/748>
- Handajani, RiniSih. (2013) Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Dan Lama Waktu Persalinan Kala II Di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu, Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan, hal 41-155.
- Sutaryo.(2004). *Dasar-dasar Sosialisasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sarwono.(2011). Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Strong, J., Unruh A.M., Wright, A., & Baxre G.D. (2002). *Pain : A Textbook For Therapist*, Churchill Livingstone, Edinburg