

PENGARUH PEMBERIAN *INTERVENSI PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN *CAT STREACH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI DENGAN METODE *NARATIF REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Siti Hajar Fahri
201510301013

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

PENGARUH PEMBERIAN *INTERVENSI PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN *CAT STREACH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI DENGAN METODE *NARATIF REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Di susun oleh :
Siti hajar fahri
201510301013

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
(2021)

Oleh :

Pembimbing : Fitri Yani, SST.ST., M.Fis

Tanggal : 06 Agustus 2021

Tanda tangan :



PENGARUH PEMBERIAN *INTERVENSI PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN *CAT STREACH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI DENGAN METODE *NARATIF REVIEW*¹

Siti Hajar Fahri², Fitri Yani³

ABSTRAK

Wanita yang sedang mengalami haid biasanya akan mengalami nyeri pada saat haid (*dysmenorrhea*). Nyeri haid (*dysmenorrhea*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa nyeri/kram pada perut bagian bawah atau bagian pinggang. Upaya Penanganan *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan olahraga (Latihan fisik). Berupa latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan *Cat Stretch Exercise* latihan ini mudah di lakukan, manfaat untuk menurunkan nyeri haid (*dysmenorrhea*), memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke rahim yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian *pelvic rocking exercise* dan *Cats stretch exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan metode *narrative review*. **Penelitian:** Metode yang digunakan dalam penelitian *literature review*. Hasil *study literature* dari 2 (dua) *database Google Scholar* dan *Pubmed* yang telah diperoleh kemudian masuk dalam proses *screening* judul secara menyeluruh dengan menggunakan kata kunci menggunakan format PICO, Teridentifikasi yang diperoleh dari 15 artikel. Studi teks lengkap diambil dan ditinjau secara independen berdasarkan kriteria *screening full text*. **Hasil:** Terdapat ada pengaruh dari pemberian latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan *Cat Stretch Exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri yang dilihat Dari 15 jurnal di review di dapatkan hasil bahwa ada 10 jurnal memiliki pengaruh nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri, *Exercise* merupakan salah satu intervensi terapeutik yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis, CSE berhasil dalam menurunkan nyeri haid (*dysmenorrhea* primer). **Kesimpulan:** *Intervensi Pelvic Rocking Exercise* Dan *Cat Stretch Exercise* sama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan dalam penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) **Saran:** bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah referensi yang lebih baik untuk kesempurnaan penelitian yang dilakukan selanjutnya menggunakan metode *narrative review*

Kata Kunci : *dysmenorrhea* , *Pelvic Rocking Exercise*, *Cat Stretch Exercise*
Daftar Pustaka : 49 sumber (2010-2019)

¹Judul skripsi

²Mahasiswi Program Studi Fisioterapi Jenjang Strata 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF PELVIC ROCKING EXERCISE AND CAT STREACH EXERCISE INTERVENTIONS TOWARDS DYSMENORRHEA DECREASE IN FEMALE ADOLESCENTS WITH NARRATIVE REVIEW METHOD¹

Siti Hajar Fahri², Fitri Yani³

ABSTRACT

Women who are menstruating usually experience pain during menstruation (dysmenorrhea). Dysmenorrhea is a prominent physical disorder in women who are menstruating in the form of pain/cramping in the lower abdomen or waist. Efforts to deal with dysmenorrhea can be done with exercise (physical exercise), one of which is the Pelvic Rocking Exercise and Cat Stretch Exercise. These exercises are easy to do, the benefits are to reduce the dysmenorrhea, strengthen the abdominal muscles and facilitate blood flow to the uterus, which is carried out approximately 10-15 minutes. **Objective:** This study was conducted to determine the effect of giving pelvic rocking exercise and Cats stretch exercise to decrease dysmenorrhea with a narrative review method. **Research Method:** The research employed a literature review method. The results of the literature study from 2 (two) databases namely Google Scholar and Pubmed databases that have been obtained were then included in the overall title screening process using keywords with the PICO format, then it was obtained 15 articles. Full text studies were taken and reviewed independently based on full text screening criteria. **Result:** There was an effect of providing Pelvic Rocking Exercise and Cat Stretch Exercise on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. From the 15 journals reviewed, it was found that there were 10 journals that had an effect on dysmenorrhea pain in female adolescent. Exercise was one of the therapeutic interventions, which was safe to use because it used a physiological process, CSE was successful in reducing menstrual pain (primary dysmenorrhea). **Conclusion:** Both Pelvic Rocking Exercise and Cat Stretch Exercise interventions have a significant effect on reducing dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Pelvic Rocking Exercise, Cat Stretch Exercise
Bibliography : 49 Sources (2010-2019)

¹Title

²Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut *Journal Pediomaternal* tahun 2013, di Africa

85,4% remaja putri mengalami *dysmenorrhea* primer. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gagua et al (2012) di Jerman, bahwa 52,07% remaja putri mengalami *dysmenorrhea* primer.

Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita *dysmenorrhea* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dysmenorrhea* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. *dysmenorrhea* menyebabkans 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noranita (2016) yang dilakukan pada siswi kelas VII (rentang usia 12-13 tahun) di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta didapatkan prevalensi *dysmenorrhea* 81%. Prevalensi *dysmenorrhea* lebih tinggi pada *dysmenorrhea* primer dengan persentase 90% pada *dysmenorrhea* primer dan 15% pada *dysmenorrhea* sekunder (Dewi, 2012). Sedangkan angka kejadian dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri (2012) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan

prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 95,7%.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Maruf *et al* 2013), mengemukakan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dysmenorrhea* ringan, sementara angka kejadian *endometriosis* pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, *endometriosis* ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi.

Pelvic rocking exercise adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercise* mudah dilakukan dimana saja. *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 (Rini, 2013). *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 exercise* juga dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang (Aprilia, 2011)

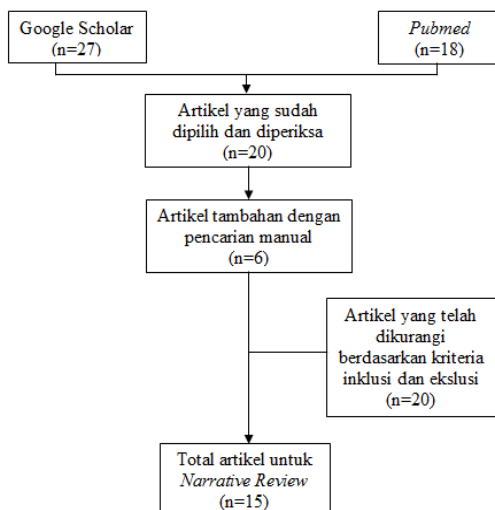
Cats stretch exercise merupakan sebuah senam yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot-otot, dan sendi-sendi. Dengan teratur melakukan *Cats stretch exercise* maka dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Sebagaimana diketahui bahwa salah satu penyebab terjadinya *dysmenorrhea* adalah adanya factor sumbatan disaluran rahim, akibatnya ketika darah menstruasi akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri

saat menstruasi dengan *Cats stretch exercise* dapat pula meningkatkan kadar hormone endorphin empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. (Haruyama, 2011).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian *literature review*. Hasil *study literature* dari 2 (dua) *database Google Scholar* dan *Pubmed* yang telah diperoleh kemudian masuk dalam proses *screening* judul secara menyeluruh dengan menggunakan kata kunci menggunakan format PICO, teridentifikasi yang diperoleh dari 15 artikel. Studi teks lengkap diambil dan ditinjau secara independen berdasarkan kriteria *screening full text*.

flowchart seleksi literat



HASIL

Hasil pencarian artikel melalui *database* di dapatkan 15 jurnal di antaranya 5 jurnal membahas tentang *dysmenorrhea* Primer dan 5 jurnal intervensi *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri dan 5 jurnal membahas tentang intervensi *cat stretch exercise* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri. Jurnal yang disajikan diantaranya menggunakan jenis penelitian *kuantitatif-eksperimental, randomized control trial*. Desain penelitian *pre and post test one group design, pre and post test two groups design, pre and post test four groups design*.

PEMBAHASAN

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenorea* sekunder. *Dismenorer* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenorea* ringan. Kelainan terjadi pada 60- 70% wanita di Indonesia

dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017).

Hasil jurnal yang didapatkan dari pencarian dengan memasukkan kata kunci dan dispesifikasikan dalam 10 tahun terakhir diambil dan dianalisa mana saja yang memenuhi kriteria inklusi dan dapat dijadikan sebagai jurnal atau artikel yang akan digunakan, dengan mengacu pada artikel yang terkait dengan intervensi pelvik rocking exercise dan cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, akhirnya artikel yang didapatkan 10 artikel. Hasil yang sejalan ditunjukkan pada hasil penelitian di jurnal, hasil penelitian secara umum menyebutkan bahwa intervensi pelvik rocking exercise dan cat stretch exercise mampu mempengaruhi penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada

pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (Rustam, 2014).

Dismenore memiliki klasifikasi yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, Dismenore primer biasanya dimulai 6 bulan hingga 1 tahun setelah seorang gadis mendapatkan menstruasi pertamanya (Larasati and Alatas, 2016). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang didasari dengan masalah patologis rongga panggul misalnya *endometriosis*, *adenomiosis*, *mioma uteri*, *stenosis serviks*, penyakit radang panggul, perlekatan panggul atau *irritable bowel syndrome* (Larasati and Alatas, 2016).

Untuk mengurangi gejala dismenore saat menstruasi, dismenore memiliki dua penanganan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologis. Terapi farmakologi *Obat Anti Inflamasi Non steroid (OAINS)*, dan Pil Kontrasepsi Kombinasi (Risnomarta, Arnelis and Ermawati, 2015). Sedangkan non farmakologis adalah berupa latihan fisik seperti *pelvic rocking exercise*, *cat stretch exercise*, yoga, kompres air hangat, pemijitan, dan tidur yang cukup (Larasati dan Alatas, 2016)

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.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Nizy John¹, Rajitha SR tahun 2019) "*Effectiveness of pelvic rocking exercise on Dysmenorrhoea among adolescent girls*", Tujuan pertama dari penelitian ini adalah untuk menilai pre-test dan post-test tingkat dismenore pada remaja perempuan dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Diantara 30 remaja putri, 73,33% remaja putri mengalami nyeri hebat, 26,67% mengalami nyeri sedang dan tidak ada satupun yang mengalami nyeri ringan dan tidak nyeri pada saat pre-test. Pada post test, 73,33% mengalami nyeri berat, 23,34% nyeri sedang, 3,33% nyeri

ringan dan tidak ada satupun yang tidak nyeri pada kelompok kontrol.

Latihan Goyang Panggul merupakan salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorhea dengan cara memperkuat otot perut dan melancarkan peredaran darah. latihan mengayun panggul membantu mengurangi tingkat dismenorea di kalangan remaja putri.

Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi *primary dysmenorhea*. *Pelvic rocking exercise* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercise* mudah dilakukan dimana saja. *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 (Rini, 2013).

Cat Stretch Exercise yang dilakukan pada saat dismenore mampu meningkatkan kekuatan otot rahim, daya tahan otot dan fleksibilitas otot (Fauziah, 2015; Studi et al., 2017; Utami, 2014) kemudian dapat meningkatkan kebugaran tubuh,

optimalisasi daya tangkap, mengurangi ketegangan otot (kram), meringankan nyeri otot, dan serta mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (dismenore) (Vispute et al., 2011).

Berbagai intervensi baik farmakologi maupun non farmakologi untuk mengatasi masalah dismenore telah banyak diteliti dan menunjukkan hasil yang efektif, salah satunya adalah *cat stretch exercise*. *Exercise* sebagai salah satu manajemen nyeri non farmakologi (Fauziah, 2015). *Cat Stretch Exercise* merupakan bagian dari *Abdominal Stretch Exercise*, tujuan dari latihan ini adalah menambah kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, kebugaran tubuh, optimalisasi daya tangkap, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, mengurangi rasa sakit disaat menstruasi, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, kelelahan, serta membuat perasaan lebih baik (Puspita & Anjarwati, 2019; Utami, 2014; Vispute et al., 2011

Berdasarkan hasil penelitian dari (Noor Hidayah, Rusnoto dan Ika Fatma tahun 2017) “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada

Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy’ari Bangsri Kabupaten Jepara” Angka kejadian dismenore yang tinggi pada usia produktif sekitar 55% di Indonesia, 56% di Jawa Tengah, 68,4% di Jepara dan di SLTA Hasyim Asyari Bangsri sekitar 92 siswa dari 118 siswa kelas X dan XI. Faktor penyebab dismenore primer adalah rendahnya kadar prostaglandin, faktor psikologis dan gangguan psikis, faktor konstitusional seperti anemia dan penyakit kronis, serta faktor alergi. penelitian mengenai *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi remaja putri di MA Hasyim Asyari Bangsri Jepara dihasilkan adanya pengaruh yang signifikan

Selain itu juga peregangan juga merupakan tindakan fisik yang dilakukan untuk penanganan nyeri dengan tujuan meningkatkan kenyamanan, memperbaiki adanya disfungsi fisik, mengubah respon fisiologis, menurunkan kecemasan berhubungan dengan imobilisasi karena nyeri atau adanya pembatasan aktivitas. Stimulasi ini dapat memberikan efek penurunan yang efektif, tindakan ini mengalihkan perhatian klien sehingga klien berfokus pada stimulus taktil atau gerakan dan mengabaikan sensasi

nyeri, yang pada akhirnya dapat menurunkan persepsi nyeri, stimulasi ini juga dipercaya dapat meningkatkan pelepasan endorphin yang memblokir transmisi stimulus nyeri (Salbiah, 2015).

Pada latihan *palvik rocking exercise* dari hasil analisa review jurnal Ghada E. El-Refaye, Asmaa M. El-Bandrawy, And Hassan O. Ghareeb/2014, melakukan latihan Kontraksi otot dipertahankan selama 5 detik diikuti dengan relaksasi 10 detik dan diulangi 10 kali / sesi, 3 kali seminggu, 20-30 menit

Pada latihan *cat stretch exercise* dari hasil analisa review jurnal Hend S Saleh, Hala E Mowafy and Azza A abd El Hameid/2016, melakukan 4 latihan penguatan inti selama 4 hari per minggu sebanyak tiga kali selama 20 menit (8 minggu). 10-20 menit.

Berdasarkan pandangan penulis latihan *palvik rocking exercise* dan *cat stretch exercise* dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi dismenore yang dirasakan saat menstruasi agar aktivitas remaja tidak terganggu dan juga kegiatan pembelajaran disekolah dapat diikuti dengan baik absensi siswi tidak terganggu. Serta dapat dilakukan oleh remaja atau siswi karena hemat biaya, mudah untuk dilakukan, tidak

memerlukan waktu yang lama, dan menghindari remaja untuk mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit. Latihan *palvik rocking exercise* dan *cat stretch exercise* juga mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja sehingga masalah menstruasi (dismenore) dapat teratasi. Karena saat melakukan exercise tubuh menjadi rileks dan tenang sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang atau tidak dirasakan ketika tubuh rileks. Artikel mengenai latihan *palvik rocking exercise* dan *cat stretch exercise* terhadap penurunan nyeri dismenore sudah cukup banyak dilakukan di Indonesia tetapi pada ada sebagian remaja putri masih sedikit mengetahui bahwa exercise (*palvik rocking exercise* dan *cat stretch exercise*) sebagai salah satu upaya penanganan dismenore, namun evidence yang ditemukan dari artikel sudah cukup kuat karena artikel yang ditampilkan merupakan artikel yang sudah terpublikasikan dari literature yang baik, resmi serta sudah dilakukan per review sebelum dipublikasikan. Kualitas dan bukti yang ditampilkan pada sudah cukup kuat, hanya saja masih dibutuhkan penelitian lanjutan dengan sampel manusia yang lebih banyak serta untuk membuktikan pengaruh *intervensi palvik rocking*

exercise dan *cat stretch exercise* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dari 15 di dapatkan ada 10 intervensi jurnal yang telah dilakukan sebelumnya mengenai “Pengaruh Pemberian *Intervensi Pelvic Rocking Exercise* Dan *Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Pada Remaja Putri” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan judul yang sudah di analisa oleh penulis bahwa latihan pada *pelvic rocking exercise* efektif untuk mengurangi atau menurunkan nyeri haid (*dysminorrhea*)
2. Sesuai dengan dengan judul yang sudah di analisa oleh penulis di dapatkan bahwa ada pengaruh saat melakukan latihan *cat stretch exercise* efektif untuk mengurangi nyeri (*dysminorrhea*)

SARAN

1. Bagi ilmu dan profesi fisioterapi, *Pelvic Rocking Exercise* dan *Cat Stretch Exercise* dapat menjadi pilihan dalam pemberian intervensi fisioterapi terkait dengan

penurunann nyeri *dysminorrhea*.

2. Bagi institusi hasil penelitian ini dapat di jadikan referensi dan pedoman bagi rekan kerja sejawat dalam menggunakan latihan *palvic roking exercise* dan *cat stretch exercise* sebagai *intervensi* atau bahan penelitian
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah referensi yang lebih baik untuk kesempurnaan penelitian yang dilakukan selanjutnya menggunakan metode *narrative review*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani. 2013. Pengetahuan Tingkat Nyeri Haid Di SMP Negeri Gegkalung Girang 2 Tahun 2012. Diakses pada tanggal 11 September 2016, dari <http://kespro.Remja/org/kesehatan/indonesia/>.
- Astuti, E. P & Noranita, L. (2016). Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII SMP. *Journal Ilmu Kebidanan* 1 (3), 58-64. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2018 dari <http://jurnal.akbiduk.ac.id>
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Aprilia, Y. Ritchmond. 2011. *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*.

Jakarta:Gramedia Widiasarana
Indonesia

Alaettin Unsal, Unal Ayranci, Mustafa Tozun, Gul Arslan & Elif Calik. 2010. *Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students* Upsala Journal of Medical Sciences 115(2):138-45

DOI: [10.3109/03009730903457218](https://doi.org/10.3109/03009730903457218)

<https://www.researchgate.net/publication/41027112>

Asmaa M. El-Bandrawy, And Hassan O. Ghareeb. 2014. *Effect Of Aerobic Combined With Pelvic Rocking Exercises On Quality Of Life In Primary Dysmenorrhea*/Ghada E. El-Refaye, *Bull. Fac. Ph. Th. Cairo Univ.*, Vol. 19, Issue No. (2) Jul. 2014, 86-220

Desta Ayu Cahya Rosyida, Agus Suwandono, Ida Ariyanti, Suhartono, Imam Djamaluddin Mashoedi, Diyah Fatmasari. 2017. *Comparison Of Effects Of Abdominal Stretching Exercise And Cold Compress Therapy On Menstrual Pain Intensity In Teenage Girls*. Rosyida DAC, et al. *Belitung Nursing Journal*. 2017 June;3(3):221-228 Accepted: 24 February 2017 <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>

Batubara, Jose RL. 2010. *Adolescent Development* (Perkembangan Remaja). (Online). (<http://saripediatri.idai.or.id/pdf/ile/12-1-5.pdf>), diakses 18 Februari 2017

Calis KA, Popat V, Dang DK & Kalantaridou SK. (2011).

Dysmenorrhea. Available at <http://www.emedicine.medscape.com/article>. Accessed on 9 March 2016.

Dr. Heba A. Osman and Dr. Amira A. El-Houfey. 2016. *Prevalence of Dysmenorrhea and its Impact on Quality of Life among Nursing Students at Assuit University, Egypt*. *IOSR Journal of Nursing and Health Science* (IOSR-JNHS) e-ISSN: 2320-1959.p- ISSN: 2320-1940 Volume 5, Issue 1 Ver. III (Jan. - Feb. 2016), PP 08-16 www.iosrjournals.org.

<https://www.researchgate.net/publication/292155844>

Derseh BT, Afessa N, Temesgen M, Semayat YW, Kassaye M, et al. (2017) Prevalence of Dysmenorrhea and its Effects on School Performance: A Cross-sectional Study. *J Women's Health Care* 6: 361. doi:10.4172/2167-0420.1000361.

<https://www.researchgate.net/publication/316360825>

Dewi, N. S. (2012). *Biologi reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama

Gamit Kristina S, Megha S, Neeta J V. 2014. *The effect of stretching exercises on primary dysmenorrhea in adult girls*. *International Journal of Medical Science and Public Health*. 2014; 3(5):549-51.

Haruyama, S, 2011 *The Miracle of endorphine*, Mizan pustaka, Jakarta

Handajani, RiniSih (2013) Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap

- Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Dan Lama Waktu Persalinan Kala II Di RSUD PKUMuhammadiyah Delanggu, Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan, hal 41-155
- Hidayah, N. Rusnoto. Fatma, I. (2017). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. THE 5TH URECOL PROCEEDING Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. ISBN 978-979-3812-42-7.
- Handayani, R, Winarni, Sadiyanto. 2013. Pengaruh *massase effleurage* terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan kala fase aktif pada primipara Di RSIA Bunda Arif Purwokerto, *Jurnal Kebidanan*, Vol. V No.01: 66-73.
- Handayani. Trisna Yuni dan Dewi Rokhanawati. 2011. Hubungan *Dismenorea* Terhadap Aktivitas Belajar Siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2011. *Jurnal Kebidanan*, (Online). (<http://opac.unisayogya.ac.id/1580/>), diakses 06 Juni 2017
- Howlett, Lucy. 2013. *Pelvic Rock*. <https://www.youtube.com/watch?v=3U0NBM9hUhM>. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2017.
- Healthwise. (2016). *Pelvic Rock, Sitting*. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/>. Di akses tanggal 06 Juni 2017.
- Hestianingsih. (2017). Amankah Wanita Berolahraga Saat Menstruasi?. <https://wolipop.detik.com/amankah-wanita-berolahraga-saat-menstruasi>. Diakses tanggal 15 agustus 2017.
- Hoda Abdel Azim Mohamed, Azza Mohamed Hafez. 2017. *Effect of practicing Pelvic Rocking Exercises on Primary Dysmenorrhea among Adolescent Girls: A Randomized Controlled Trial*. *Egyptian Journal of Health Care*, 2017 EJHC Vol.8 No.2
- Jones, David. (2017). *Steps To Perform Pelvic Rocking Exercise*. <http://www.selfgrowth.com/>. Di akses tanggal 06 Juni 2017.
- Jyoti Kapoor, Navpreet Kaur, Meenu sharma and Sarbjot Kaur. 2018. *A study to assess the effectiveness of pelvic rocking exercises on dysmenorrhea among adolescent girls*. *International Journal of Applied Research* 2017; 3(3): 431-434
- Jiji C. *Effectiveness of pelvic rocking exercise on dysmenorrhoea among adolescent girls aged 15-20 years residing in selected villages at Kanyakumari District*. The Tamil Nadu Dr. M.G.R.m Medical University, 2012. Available from: <http://repositorytnmgrmu.ac.in/4273/1/3004136catherinjijis.pdf>
- Kusmiran, E. 2013. Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta : Salemba Medika, Hlmn: 19, 112-13.

- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Novita. 2011. *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Yogyakarta: Katahati.
- Larasati, TA; Alatas, Faridah. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. Mahasiswa Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung. Majority, Volume 5, Nomor 3.
- Lestari, N.M.S.D. 2013. Pengaruh Dismenore pada Remaja. Seminar Nasional FMIPAUNDIKSHAIII Tahun 2013. <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/viewFile/2725/23> 05. Diakses pada 27 oktober 2016.
- Madhubala, C dan Jyoti, K. 2012. Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation. *The Journal of Obstetrics and Gynecology of India*. 62(4):442-445.
- Muntari. 2010. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. Stikes NU Tuban.
- Maruf *et al.* (2013). *Physical Activity Level and Adiposity: Are they Associated with Primary Dysmenorrhea in School Adolescents?. Okoye African Journal of Reproductive Health* 1 (1) : 320-330
- Nahal Habibi, MSc, Mary Soo Lee Huang, PhD, Wan Ying Gan, PhD, Rejali Zulida, MD, and Sayyed Morteza Safavi, PhD. 2015. *Prevalence of Primary Dysmenorrhea and Factors Associated with Its Intensity Among Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study*. *American Society for Pain Management Nursing, Vol 16, No 6 (December), 2015: pp 855-861* Open access under CC BY-NC-ND license. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmn.2015.07.001>
- Nizy John1, Rajitha SR. 2019. *Effectiveness of pelvic rocking exercise on Dysmenorrhoea among adolescent girls*. *International Journal of Medical and Health Research* ISSN: 2454-9142, Received: 12-08-2019; Accepted: 17-09-2019 www.medicalsciencejournal.com Volume 5; Issue 11; November 2019; Page No. 61-71
- Novi Nur Ratnasari, Sinar Pertiwi, Ir Ir Khairiyah. 2018. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Siswi Kelas Viii. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 4 No. 02, Juli 2018 www.jurnal.ibijabar.org
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosiana, Linda. 2014. Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Sma Negeri 44 Jakarta

- Rohmat. 2013. *Aktivitas Belajar, Hasil Belajar, Metode Diskusi Dan Pendidikan Kewarganegaraan*. (Online). (http://eprints.walisongo.ac.id/984/3/083911045_Bab2.pdf), diakses 23 Maret 2017
- Kapoor, Jyoti; Kaur, Navpreet; Sharma, Meenu; Kaur, Sarbjot. (2017). *A Study To Assess The Effectiveness Of Pelvic Rocking Exercises On Dysmenorrhea Among Adolescent Girls. International Journal Of Applied Research*. ISSN (Online) : 2394-5869, 3(3): 431-434.
- Sarwono, S.W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Saguni, F.C.A., Madianung A, Masi G. 2013. Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Ejournal Keperawatan* ; 1(1) : 1- 6.
- Simanjuntak, Pandapotan. 2014. *Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi ketiga. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. hlm. 229-232.*
- Shashikala Karanth, S. R. Liya. 2018. *Prevalence and risk factors for dysmenorrhoea among nursing student and its impact on their quality of life. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology Karanth S et al. Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol. 2018 Jul;7(7):2661-2667 www.ijrcog.org . <http://dx.doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20182483>*
- Sheet S. 2015. *A pre experimental study to assess the effectiveness of pelvic floor exercise on reducing the pain and discomfort of dysmenorrhoea among nursing students in selected nursing college, Raigarh, Chattisgarh. International Multidisciplinary E Journal. 2015; 4:79-84. Available from: www.shreeprakashan.com imej2011@gmail.com*
- Saleh HS, Mowafy HE, El Hameid AA (2016) *Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. J Women's Health Care* 5: 295. doi:10.4172/2167-0420.1000295
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung :Alfabeta. Cetakan Ke-21.
- Suhartono, Artikasari. 2011. *Hubungan Antara Olahraga Aerobik dengan Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 5 Malann.*