

Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Penurunan Nyeri Mental Pada Remaja Wanita

Alprindo Sembiring Meliala (1), Friska Ernita Sitorus (2)

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

alprindosembiring84@gmail.com(1) friskasitorus87@gmail.com (2)

ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah orang yang berusia 10-19 tahun. rata-rata 16,8%-81% wanita di seluruh dunia menderita nyeri haid. Sebanyak 15% remaja putri di Amerika Serikat mengalami nyeri haid yang parah (Sulistyorinin, 2017). Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Namorambe Tahun 2023”. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan metode one group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe. Desain ini tidak menggunakan kelompok pembandingan. Penelitian ini dilakukan hanya pada satu kelompok eksperimen, dimana nyeri haid diukur sebelum dan sesudah goyang panggul. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran nyeri haid pertama (pretest) dengan perubahan yang terjadi setelah (posttest) percobaan (Setiadi, 2007). Berdasarkan penelitian didapatkan hasil uji pengaruh signifikan *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri SMPN 1 Namorambe tahun 2023. Berdasarkan sebaran data skala nyeri sebelum dilakukan *pelvic rocking*, mayoritas merasakan nyeri 4-6 25 responden dan sebagian kecil merasakan nyeri 7 -10 11 responden. Sedangkan sebaran data skala nyeri setelah dilakukan goyang panggul mayoritas merasakan nyeri 1-3 sebanyak 19 responden dan minoritas merasakan nyeri 4-6 sebanyak 17 responden. Ada pengaruh *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri SMPN 1 Namorambe tahun 2023 dengan nilai signifikansi 0,000 menggunakan uji parametrik yaitu uji wilcoxon.

Kata Kunci: Goyang Panggul, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO) adolescents are people aged 10-19 years. an average of 16.8% -81% of women worldwide suffer from menstrual pain. As many as 15% of young women in the United States experience severe menstrual pain (Sulistyorinin, 2017). This research was conducted aiming to determine "the effect of *pelvic rocking* on reducing menstrual pain in young women at SMPN 1 Namorambe in 2023". The design of this study used a quasi-experimental design with the one group pretest-posttest design method, which aims to determine the effect of *pelvic rocking* on reducing menstrual pain in young women at SMPN 1 Namorambe. This design does not use a comparison group. This study was conducted in only one experimental group, where menstrual pain was measured before and after *pelvic rocking*. The measurement was carried out by comparing the results of the first menstrual pain measurement (pretest) with the changes that occurred after (posttest) the experiment (Setiadi, 2007). Based on the research, there were test results that had a significant effect on *pelvic rocking* on reducing menstrual pain in young women at SMPN 1 Namorambe in 2023. Based on the distribution of pain scale data before *pelvic rocking* was carried out, the majority felt pain 4-6 25 respondents and a minority felt pain 7 -10 11 respondents. While the distribution of pain scale data after *pelvic rocking* the majority felt pain 1-3 19 respondents and a minority felt pain 4-6 17 respondents. There is an effect of *pelvic rocking* on reducing menstrual pain in young girls at SMPN 1 Namorambe in 2023 with a significant value of 0.000 using a parametric test, namely the wilcoxon test

Keywords: *Pelvic Rocking*, Menstrual Pain, Young Women

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pelayanan kesehatan rumah sakit menuju keselamatan pasien perlu ditingkatkan, maka setiap rumah sakit wajib menerapkan standar keselamatan pasien dengan dibentuknya Komite Keselamatan Pasien Rumah Sakit (KKPRS). Sesuai Standar Nasional Akreditasi Rumah Sakit (SNARS) yang mencakup enam sasaran keselamatan pasien yang salah satunya adalah pengurangan risiko jatuh, yang mana risiko jatuh bisa terjadi pada orang dewasa maupun pada anak-anak (Kemenkes, 2016). World Health Organization (WHO) mendefinisikan jatuh sebagai sebuah aktivitas yang mengakibatkan seseorang terjatuh secara tidak sengaja di tanah, lantai atau tingkat yang lebih rendah. Jatuh adalah perubahan posisi secara mendadak dan tidak disengaja dari keadaan berdiri, duduk atau posisi lain, misalnya berbaring, yang mengakibatkan seseorang mendarat ke arah posisi yang lebih rendah pada suatu benda, di lantai atau di tanah, dengan atau tanpa cedera (Budiono, 2017). Patient safety dirumah sakit adalah suatu sistem dimana rumah sakit yang membuat asuhan pasien lebih aman meliputi asesmen resiko, identifikasi dan pengelolaan resiko pasien, pelaporan dan analisis insiden, kemampuan belajar dari insiden dan tindak lanjutnya, serta implementasi solusi untuk meminimalkan timbulnya resiko dan mencegah terjadinya cedera yang disebabkan oleh kesalahan akibat melaksanakan suatu tindakan atau tidak mengambil tindakan yang seharusnya diambil (Permenkes RI, 2017). Patient safety merupakan prioritas utama yang harus dilaksanakan di rumah sakit dan hal itu terkait dengan peningkatan issue mutu pelayanan dan citra suatu rumah sakit. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan metode *one group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding. Penelitian ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen saja, dimana pengukuran nyeri haid diukur sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking*. Pengukuran dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran nyeri haid pertama (*pretest*) dengan perubahan yang terjadi setelah (*posttest*) adanya eksperiment (Setiadi, 2007).

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Penurunan Nyeri Mental Pada Remaja Wanita.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil penelitian dari uji Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Penurunan Nyeri Mental Pada Remaja Wanita

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Penurunan Nyeri Mental Pada Remaja Wanita.

II. METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan metode *one group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding. Penelitian ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen saja, dimana pengukuran nyeri haid diukur sebelum dan sesudah dilakukan

pelvic rocking. Pengukuran dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran nyeri haid pertama (*pretest*) dengan perubahan yang terjadi setelah (*posttest*) adanya eksperiment (Setiadi, 2007).

III. HASIL PENELITIAN

Karakteristik berdasarkan umur, kelas dan menarche dapat di lihat pada tabel 4.1, dibawah ini :

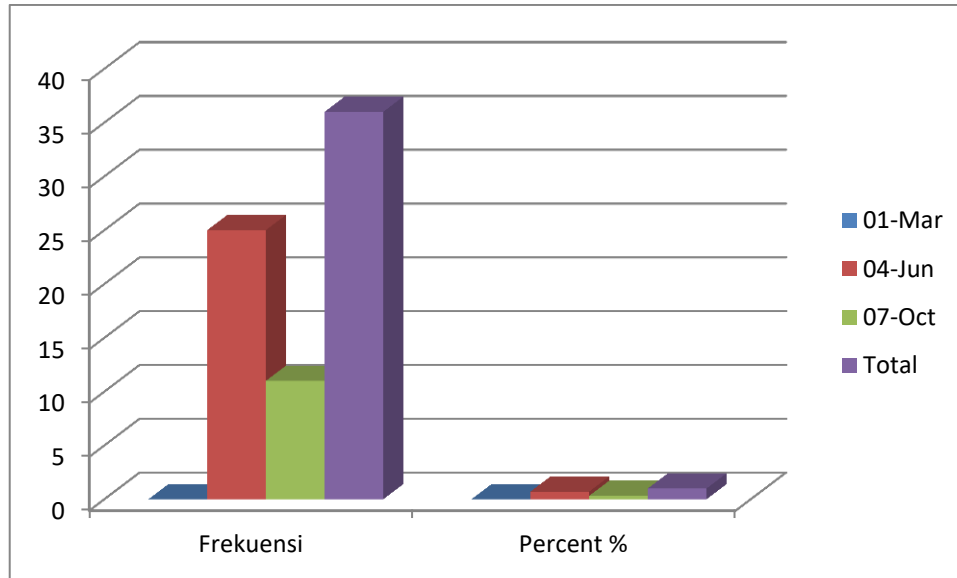
Karakteristik	Frekuensi	Percent (%)
Umur		
1. 13 Tahun	14	38.9 %
2. 14 Tahun	22	61.1 %
Total	36	100 %
Kelas		
1. 7	14	38.9 %
2. 8	22	61.1 %
Total	36	100 %
Menarche		
1.10-12 Thn	16	44.5 %
2.13-14 Thn	20	55.5 %
Total	36	100 %

Berdasarkan data karakteristik responden pada 36 remaja putri di SMPN 1 Namorambe, untuk umur mayoritas responden berumur 14 tahun (61,1 %), untuk kelas mayoritas remaja putri duduk di kelas 8 (61,1 %) dan untuk *menarche* (umur pertama kali datang haid) mayoritas 13-14 tahun (55,5%).

HASIL UNIVARIAT

Tabel 4.2 Distribusi Skala Nyeri Sebelum Dilakukan *Pelvic Rocking* Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Namorambe Tahun 2023

Kategori skala nyeri	Frekuensi	Percent %
1-3	0	0
4-6	25	69.5 %
7-10	11	30.5 %
Total	36	100 %

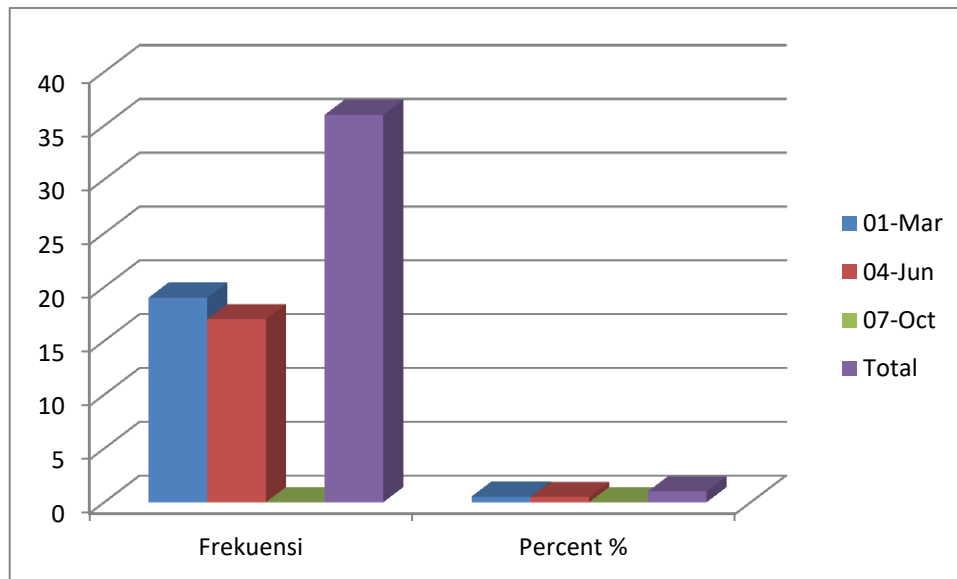


Gambar 1. Tabel Grafik batang Kategori skala Nyeri sebelum Pelvic Rocking

Berdasarkan tabel 4.2 untuk skala nyeri sebelum dilakukan *pelvic rocking* mayoritas merasakan nyeri 4-6 sebanyak 25 responden atau 69,5 % dan minoritas merasakan nyeri 7-10 sebanyak 11 responden atau 30,5%.

Tabel 4.3 Distribusi Skala Nyeri Sesudah Dilakukan *Pelvic Rocking* Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Namorambe Tahun 2023

Kategori skala nyeri	Frekuensi	Percent %
1-3	19	52.8 %
4-6	17	47.2 %
7-10	0	0 %
Total	36	100 %



Gambar 2. Tabel Grafik batang Kategori skala Nyeri sesudah Pelvic Rocking

Berdasarkan tabel 4.5 untuk skala nyeri sesudah dilakukan *pelvic rocking* mayoritas merasakan nyeri 1-3 sebanyak 19 responden atau 52,8 % dan minoritas merasakan nyeri 4-6 sebanyak 17 responden atau 47,2%.

UJI NORMALITAS

Tabel 4.4 Nilai Normalitas *Shapiro-Wilk* Nyeri *Pretest* Dan *Posttest* Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Namorambe Tahun 2023

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	DF	Sig.
Pretest	0.814	36	.000
Posttest	0.842	36	.000

Pada tabel 4.4 hasil *output* tersebut menunjukkan hasil perhitungan signifikansi : test *Shapiro-Wilk* 0,000 = <0,05. Menunjukkan data sampel yang diambil berdistribusi tidak normal. Karena itu, pengujian yang digunakan untuk pengambilan hipotesis yang menggunakan perhitungan statistik parametrik, yaitu dengan uji *wilcoxon test*.

HASIL BIVARIAT

TABEL 4.7 UJI WILCOXON

	Posttest-pretest
Z	-5687
Asymp. Sig.	0.000

Berdasarkan tabel 4.7 di dapatkan nilai Z_{hitung} -5687 nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan *pelvic rocking*. Sehingga dapat diartikan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking* terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe. Berdasarkan uji *Wilcoxon test* didapatkan hasil tes dengan nilai p value 0,000

artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada tindakan *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe Tahun 2023.

1. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum dilakukan *pelvic rocking* pada remaja putri dengan jumlah 36 responden, sebagian besar responden yang mengalami nyeri sedang 25 responden atau 69,4 % dan nyeri berat sebanyak 11 responden atau 30,6 %. Kemudian sesudah dilakuakn *pelvic rocking* mayoritas menjadi nyeri ringan sebanyak 19 atau 52,8% dan nyeri sedang sebanyak 17 responden atau 47,2%. Menurut peneliti nyeri yang dialami remaja putri dapat berkaitan dengan umur dan *menarche* (umur pertama kali datang haid). Nyeri haid biasanya tidak muncul pada awal remaja mengalami *menarche* dan seiring remaja bertambah dewasa, biasanya nyeri haid yang dirasakan mulai berkurang. Nyeri haid setelah dilakukan *pelvic rocking* pada remaja putri berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nyeri haid setelah dilakukan *pelvic rocking* pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe pada 36 responden, 19 responden mengalami nyeri ringan (52,8%). *Pelvic rocking* pada saat nyeri haid dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan Kesehatan. Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistic *Wilcoxon test* dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Sehingga ada Pengaruh *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Namorambe Tahun 2023.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan distribusi data skala nyeri sebelum dilakukan *pelvic rocking* mayoritas merasakan nyeri 4-6 25 responden dan minoritas yang merasakan nyeri 7-10 11 responden. Sedangkan distribusi data skala nyeri sesudah dilakukan *pelvic rocking* mayoritas merasakan nyeri 1-3 19 responden dan minoritas merasakan nyeri 4-6 17 responden. Ada pengaruh *pelvic rocking* terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Namorambe tahun 2023 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 menggunakan uji parametrik yaitu uji *Wilcoxon test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. (2021). teknik pelvic rocking exercise dalam penurunan intensitas nyeri haid remaja putri. *jurnal keperawatan*.
- Anurogo. (2011). *cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- aprilia. (2011). pelvic rocking. *jurnal kebidanan*.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bara, B. (2017). perkembangan remaja. *jurnal keperawatan*, 12-15.
- Hajar, S. (2021). Pengaruh pemberian intervensi pelvic rocking exercise dan cat stretch exercise terhadap penurunan nyeri hain pada remaja putri. *Jurnal keperawatan*, 5-7.
- Handayani, Trisna dan Dewi Rokhanawati. (2011). Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*.
- Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Khoyiriyah. (2021). the effect of pelvic rocking on primary dysmenorrhea. *journal keperawatan*.
- Lowdermilk. (2011). *Maternity Nursing*. Mosby.
- Notoatmodjo. (2010). *Metode apaenelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ns. Henny Dwi Susanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat., D. M. (2022). *Sistem Reproduksi & Kesehatan Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Proverawati. (2009). *menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, D. (2020). Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Sinamu*, 26-31.
- Ratnasari. (2018). pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri primary dysmenorhe pada siswi kelas 8. *Midwife journal*, 48-55.
- Ratnasari, N. N. (2018). Pengaruh Pelvic Rocking terhadap nyeri primary dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 50-52.
- Salma, R. (2022). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise pada Dismenorea studi Narrative Review. *Jurnal Keperawatan*, 5-6

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
28 Mei 2023	10 Juni 2023	10 Juli 2023	Ya