



PENGARUH PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 6 SURAKARTA

Aliya Alfatikhah^{1*}, Riyani Wulandari²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

e-mail: alfatikhahaliya@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Angka Kejadian nyeri haid di dunia 1.769.425, 10-16% wanita menderita nyeri haid berat. Sedangkan di Indonesia nyeri haid remaja putri termasuk tinggi, 107.673. Nyeri haid tidak mengancam nyawa, namun jika dibiarkan akan merugikan penderitanya akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya. Nyeri haid dapat diatasi secara non farmakologis salah satunya dengan Pelvic rocking exercise dimana gerakan-gerakan kecil pada teknik ini dapat memicu hormon endorphin yang menciptakan rasa nyaman dan menjadi analgetik alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri haid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelvic rocking exercise terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta. Metode penelitian ini termasuk dalam penelitian quasi eksperiment dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Sampel yang digunakan sebanyak 15 siswi yang mengalami nyeri haid. Instrumen yang digunakan adalah angket NRS, lembar observasi. Hasil: Setelah dilakukan pelvic rocking exercise sebagian besar dalam tingkat nyeri haid ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan P-value $0.00 < \alpha 0.05$. Kesimpulan: Ada pengaruh pelvic rocking exercise terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.</i></p>	<p>Diajukan : 11-9-2023 Diterima : 7-2-2024 Diterbitkan : 25-3-2024</p> <p>Kata kunci: <i>Nyeri Haid; Pelvic Rocking Exercise; Remaja Putri</i></p> <p>Keywords: <i>Desminore; Pelvic Rocking Exercise; Teenage daughter</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>The incidence of menstrual pain in the world is 1,769,425, 10-16% of women suffer from severe menstrual pain. Meanwhile, in Indonesia, menstrual pain among teenage girls is high, at 107,673. Menstrual pain is not life threatening, but if left unchecked it will harm the sufferer due to not being able to carry out activities as usual. Menstrual pain can be treated non-pharmacologically, one of which is the pelvic rocking exercise, where small movements in this technique can trigger endorphin hormones which create a feeling of comfort and become a natural analgesic, thereby reducing the intensity of menstrual pain. The aim of this research was to determine the effect of pelvic rocking exercise on the level of menstrual pain in young women at SMK Negeri 6 Surakarta. This research method is included in quasi-experimental research with a one-group pretest-posttest design. The data collection technique uses purposive sampling. The sample used was 15 female students who experienced menstrual pain. The instruments used were the NRS questionnaire, observation sheet. Results: After pelvic rocking exercise, most menstrual pain was mild. The Wilcoxon test shows P-value $0.00 < \alpha 0.05$. Conclusion: There is an influence of pelvic rocking exercise on the level of menstrual pain in young women at SMK Negeri 6 Surakarta.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Alfatikhah, A., & Wulandari, R. (2024). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 2(1), 61-69. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja secara fisik dan psikologis sangat pesat. Pada remaja putri salah satu hal yang dialami adalah terjadinya menstruasi (Natassia, 2020). Umumnya saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut bagian bawah yang biasanya disebut nyeri haid. Selain nyeri perut bagian bawah, beberapa hal yang menyertai yaitu sakit kepala, diare, dan nyeri kaki (Apriyanti dan Anggeriani, 2020).

World Health Organization (2020) menyatakan bahwa, kejadian nyeri haid adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita nyeri haid dengan 10-16% menderita nyeri haid berat. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia pada remaja putri termasuk tinggi yaitu sebanyak 107.673 jiwa (64,24%). Pada tahun 2020 di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa kemudian remaja putri yang mengalami haid dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Kemenkes, 2020).

Pada tahun 2020 di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa kemudian remaja putri yang mengalami haid dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Kemenkes, 2020). Pada Kota Semarang terdapat 2,11%-3,1% dari jumlah wanita yang mengalami nyeri haid datang ke Rumah Sakit, tetapi banyak wanita yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan nyeri haid tersebut (Elsera, dkk, 2021).

Sementara itu, di Surakarta, data prevalensi kejadian nyeri haid bisa dikatakan belum terekap. akan tetapi kejadian nyeri haid bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Setyaningrum (2019) di SMK Negeri 4 Surakarta menemukan dalam studi pendahuluan bahwa 84% dari 50 siswi mengalami nyeri haid. Selanjutnya dalam penelitian mereka pada 51 namun yang terjangkau 47 remaja putri (situasi Covid-19) menemukan bahwa, tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas XI di SMK N 4 Surakarta yang tidak mengalami nyeri sebesar 17%, nyeri ringan sebesar 34%, nyeri sedang sebesar 40,5% dan nyeri berat sebesar 8,5% remaja putri kelas XI.

Selanjutnya berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 6 Surakarta pada tanggal 24 bulan Februari tahun 2023 didapatkan bahwa, dari 27 siswi ada 26 siswi yang menstruasi, sedangkan satu (1) siswi belum menstruasi. Mengenai tingkat nyeri haid, mayoritas siswi dalam tingkat nyeri sedang yaitu sejumlah 15 siswi, enam (6) siswi dalam tingkat nyeri ringan, dan tiga (3) siswi dalam tingkat nyeri berat, dan hanya dua (2) siswi yang tidak mengalami nyeri. Selanjutnya mengenai upaya untuk menangani nyeri haid, mayoritas mengkonsumsi air hangat yaitu sejumlah 12 siswi, siswanya enam (6) siswi minum jamu, tiga (3) siswi minum obat, dan tiga (3) siswi diam. Selain itu, itu diperoleh informasi dari hasil pengisian angket bahwa, semuanya 27 (100%) siswi belum mengetahui *Pelvic Rocking Exercise*.

Nyeri haid bukanlah persoalan yang mengancam nyawa penderitanya namun apabila dibiarkan akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan jika dibiarkan tanpa penanganan akan menimbulkan gejala yang merugikan penderitanya seperti pingsan, depresi, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya. Maka sebaiknya dilakukan cara untuk mengurangi nyeri haid (Simposium, dkk, 2020).

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid antara lain dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat *nonsteroid prostaglandin*. Terapi nonfarmakologi berupa kompres hangat, *exercise*, *effleurage*, *petrissage*, relaksasi, akupuntur dan terapi *massage* (Khoyiriyah, Novita dan Hendwati, 2021).

Salah satu cara untuk meredakan nyeri haid yaitu dengan *exercise*. Salah satu *exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan *pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. Gerakan ini menstimulasi pengeluaran hormon *endorphin* yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh dan menjadi analgetik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti *desminore* (Khoyiriyah, Novita dan Hendwati, 2021).

Pelvic rocking exercise merupakan salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi yang berfungsi untuk memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke rahim, latihan ini bisa dilakukan di semua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa sakit pada nyeri haid (Apriyanti dan Anggerini, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa, terapi non farmakologi ini memiliki pengaruh terhadap nyeri haid. Penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Oviana (2020) menyimpulkan bahwa, ada pengaruh teknik senam goyang panggul terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian *Quasi eksperiment design* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre-test (pengamatan awal) sebelum intervensi dan memberikan post-test (pengamatan akhir) setelah dilakukan intervensi. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMKN 6 Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan juni-juli 2023

Populasi dalam penelitian yang dilakukan ini adalah siswi SMK Negeri 6 Surakarta yang mengalami *desminore* sejumlah 230 terhitung pada tanggal 11 April 2023. Pengambilan sampel dari penelitian yang dilakukan ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam pengambilan sampel sederhana jumlah anggota dalam penelitian ini yaitu 15 responden. Karena dalam pengambilan jumlah sampel pada penelitian eksperimen sederhana jumlah responden 10-20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang disebarkan langsung ke responden. Alat ukur dan bahan penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah kuesioner. Penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri NRS sebelum dan setelah diberikan perlakuan *Pelvic Rocking Exercise*.

Tehnik analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat.

a. Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dengan menghitung distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel.

b. Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan analisa data, data akan dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dikatakan berdistribusi normal jika nilai $P > 0,05$ dan dikatakan berdistribusi tidak normal jika nilai $P < 0,05$. Selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh setelah dilakukan *pelvic rocking exercise* dengan nilai $P > 0,05$ tidak terdapat pengaruh dan nilai $P < 0,05$ terdapat pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Sebelum Dilakukan *Pelvic Rocking Exercise* Pada Remaja Putri di SMKN 6 Surakarta

Skala Nyeri	F	Presentase
Tidak Nyeri	0	0%
Ringan	4	26,7%
Sedang	1	6,7%
Berat	0	0%
Sangat Berat	10	66,7%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa nyeri haid pada siswi SMKN 6 Surakarta sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise*, mayoritas responden mengalami nyeri dengan kategori sedang sebanyak 10 responden (66,7%), dan minoritas mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Setelah Dilakukan *Pelvic Rocking Exercise* Pada Remaja Putri di SMKN 6 Surakarta

Skala Nyeri	F	Presentase
Tidak Nyeri	6	40,0%
Ringan	8	53,3%
Sedang	1	6,7%
Berat	0	0%
Sangat Berat	0	0%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa nyeri haid pada siswi SMKN 6 Surakarta sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise*, mayoritas responden mengalami nyeri dengan kategori ringan sebanyak 8 responden (53,3%), dan minoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 1 responden (6,7%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 3 Uji *Wilcoxon* perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise* pada remaja putri di SMKN 6 Surakarta

Variabel	N	MedianMin-max	Sig
Tingkat Nyeri Haid pre-test	15	4(3-8)	0,000
Tingkat Nyeri Haid post-test	15	1(0-0)	

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tabel diatas, didapatkan bahwa nilai P value (0,00) $< 0,05$, hal ini berarti ada perbedaan tingkat skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise*. Artinya hipotesis

diterima yaitu ada pengaruh signifikan *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.

A. Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta Sebelum Dilakukan *Pelvic Rocking Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa, sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise* terhadap 15 remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta sebagian besar berada dalam tingkat nyeri haid sedang yaitu sejumlah 10 (66.7%), 4 (26.7%) berada dalam tingkat nyeri haid ringan, dan hanya 1 (6.7%) berada dalam tingkat nyeri haid berat. Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Ratnasari, Pertiwi, dan Khairiyah (2018) pada siswi di MTs N 1 Pangandaran. Hasil penelitian mereka menemukan bahwa, sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* terhadap 77 siswi, sebagian besar yaitu sejumlah 62 (80.5%) berada dalam kategori nyeri haid sedang, 6 (7.8%) dalam kategori nyeri haid ringan, sementara itu 9 (11.7%) dalam kategori nyeri haid tidak terkontrol.

Demikian juga penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Utami dan Utami (2019) pada Siswi Smp Ma'arif Gamping Yogyakarta, yang mana hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa, dari 18 siswi, sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* sebagian besar yaitu sejumlah 10 (55.6%) berada dalam intensitas nyeri haid sedang, 8 (44.4%) dalam intensitas nyeri haid ringan. Sementara itu, penelitian pada tahun 2021 oleh Khoyiriyah, Novita dan Hendwati pada remaja putri di SMA Islam Al-Amalul Khair Palembang menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda. Penelitian mereka menemukan bahwa, dari 33 siswi, *dismenore* sebelum *pelvic rocking exercise*, sebagian besar dalam kategori nyeri sedang, yaitu sejumlah 18 (55.5%), 15 (45.5%) dalam kategori nyeri ringan.

B. Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta Sesudah Dilakukan *Pelvic Rocking Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat nyeri haid pada 15 remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise* sebagian besar, yaitu sejumlah 8 (53.3%) berada dalam tingkat nyeri haid ringan, 6 (40.0%) tidak nyeri, dan hanya 1 (6.7%) dalam tingkat nyeri haid sedang. Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ratnasari, Pertiwi, dan Khairiyah (2018) pada siswi di MTs N 1 Pangandaran. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa, dari 77 siswi, setelah diberikan *pelvic rocking exercise* sebagian besar yaitu sejumlah 57 (74.0%) siswi berada dalam kategori nyeri ringan, 16 (20.8%) tidak nyeri, dan 4 (5.2%) dalam kategori sedang. Demikian juga sejalan dengan penelitian Utami dan Utami (2019) pada Siswi SMP Ma'arif Gamping Yogyakarta. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa, dari 18 siswi, setelah diberikan *pelvic rocking exercise*, sebagian besar yaitu sejumlah 12 (66.7%) dalam kategori nyeri ringan, dan 6 (33.3%) tidak nyeri. Sementara itu, penelitian Khoyiriyah, Novita dan Hendwati (2021) pada remaja putri di SMA Islam Al-Amalul Khair Palembang juga menunjukkan hal yang sama. Mereka menemukan bahwa, dari 33 remaja putri di SMA tersebut setelah *pelvic rocking* sebagian besar yaitu sejumlah 25 (75.8%) dalam kategori nyeri ringan, 6 (18.2%) tidak nyeri, dan hanya 2 dalam kategori nyeri sedang.

Pada uraian diawal telah dijelaskan, nyeri haid merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap wanita yang telah menstruasi. Selain itu terdapat faktor-faktor risiko sebagaimana dijabarkan di atas. Adapun dalam penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri, sehingga tidak sampai ke otak, hal ini dikemukakan oleh Ratnasari et al., (2018).

C. Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Pelvic Rocking Exercise* Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa, nilai $P 0.00 <$ (lebih kecil) dari 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri SMK Negeri 6 Surakarta.

Hasil penelitian sendiri membuktikan bahwa, sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise* 10 (66.7% atau lebih dari separuh remaja putri dalam tingkat nyeri haid sedang, hanya 4 (26.7%) dalam tingkat nyeri haid ringan, dan paling sedikit 1 (6.7%) dalam skala nyeri haid berat. Akan tetapi setelah dilakukan *pelvic rocking exercise* setengah 8 (53.3%) remaja putri dalam tingkat nyeri haid ringan, hampir setengahnya 6 (40.0%) remaja putri tidak nyeri atau selisih sangat sedikit antara nyeri ringan dan tidak nyeri yaitu 2 (13.3%) dan hanya 1 (6.7%) dalam tingkat nyeri sedang.

Sejauh ini, nyeri haid baik tingkat ringan, sedang, dan berat dapat dikatakan tidak mengancam jiwa, akan tetapi, dapat dikatakan berdampak pada prestasi belajar remaja putri di sekolah, atau di bangku perguruan tinggi misalnya, bahkan lebih jauh lagi yaitu lingkungan kerja tentunya berdampak pada produktivitas kerja. Brie dan Jayanti (2020) menyatakan bahwa, derajat nyeri haid yang dirasakan ringan masih memungkinkan adanya aktivitas, sementara itu derajat nyeri sedang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, sementara itu derajat nyeri berat menyebabkan keterbatasan parah pada aktifitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dan lain sebagainya. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa, *pelvic rocking exercise* memiliki manfaat yang sangat berarti bagi remaja putri khusus dalam hal ini, sebab dengan *pelvic rocking exercise* dapat mengurangi rasa nyeri bahkan tidak nyeri sehingga aktivitas di sekolah khususnya dapat berjalan dengan lebih baik. *Pelvic rocking exercise* juga dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan biaya apapun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise* sebagian besar berada dalam tingkat nyeri haid sedang.
2. Sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise* sebagian besar berada dalam tingkat nyeri haid ringan.
3. Ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diberikan saran kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Responden
Diharapkan responden dapat menerapkan pelvic rocking exercise sebagai upaya mengurangi nyeri haid.
2. Bagi SMK Negeri 6 Surakarta
Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai media komunikasi Informasi dan Edukatif bagi para siswi di SMKN 6 Surakarta khususnya tentang *pelvic rocking exercise* sebagai upaya mengurangi nyeri haid.
3. Bagi Tenaga Keperawatan
Diharapkan Tenaga keperawatan menjadikan penelitian ini untuk alternatif tindakan non farmakologi dalam memberikan pelayanan kepada pasien sebagai upaya mengurangi nyeri haid.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian dengan variabel penelitian yang sama, atau berbeda sehingga dapat dijadikan sebagai pembandingan untuk memperbaiki, atau menyempurnakan penelitian ini, serta menambah referensi dalam bidang akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, Hartinah. (2018). *Hubungan Periode Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Siklus Menstruasi*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*
- Apriyanti, Anggeriani. (2022). Pengaruh Dampak Pelvic Rocking terhadap Pengurangan Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*.
- ASEAN. (2020). *The 9th International Nursing Conference 2020*.
- Aziz, Setyaningrum. (2019). *Hubungan Asupan Zat Besi dengan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 4 Surakarta*.
- Brier, J, Jayanti. (2020). *Hubungan Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Dismenore Siswi di SMK Negeri 3 Jombang*. 21(1), 1-9.
- Cahaya Pustaka, L., Andriani, Y., Oviana, A., Fatma Ningsih, A., Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia, D., & Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, D. (2021). *INITIUM MEDICA JOURNAL* <https://journal.medinerz.org/index.php/IMJ> *Teknik Pelvic Rocking Exercise dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri*. *Initium Medica Journal*, 1(3), 1-7.
- Elsera, dkk., (2021). *Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri*. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*. 12 (2). Universitas Muhammadiyah Klaten: Program Studi D III Keperawatan, Program Studi Profesi Ners.
- Fahmiah, Huzaimah, dan Hannan. (2021). *Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan Profesional*. 3 (1). Universitas Wiraraja: Program Studi Keperawatan. pp 81-87
- Handayani, (2021). *Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X di MAN Rantauprapat Tahun 2021*. *Gentle Birth*. 5 (1). 2623-0461. 1Akademi Kebidanan Ika Bina Labuhan Batu.

- Intan Putri Utami, I. U. (2019). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Smp Ma'arif Gamping Yogyakarta*. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 1–10.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019b). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13.
- Kemkes. (2020). *Prevalensi Data Dismenore di Indonesia* (I. T. R & T. R. A. (eds.)). Wineka Media.
- Khoyiriyah, A., Novita, N., & Hendawati. (2021). The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 1(2).
- Kusmiran. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan*. 178–184.
- Kusnaningsih, (2020). *Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Dan Miftahul Jannah Palangka Raya*. Artikel Penelitian. Made, & Dewi, S. (2019). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Melda Friska Manurung, Sri Utami, S. R. H. (2019). *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. 31(2), 2–3.
- Narantika. (2018). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Di Man 1 Malang*. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 12–26.
- Natassia, Kiki. (2020). *Monograf: Aromaterapi Lavender Untuk Dismenore*. Jawa Barat: VMediaSainsIndonesia.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2019). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630
- Primasari, N., Yulfitria, F., & ... (2022). Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid Almasyhuda Bekasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi. *Fisioterapi Dan Kesehatan* 1(1), 72–82.
- Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18.
- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., & Khairiyah. (2018). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea pada Siswi Kelas VIII. *Midwife Journal*, 4(2), 48–55.
- Rahmadhani dan Widayati, (2016). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 7 (2).
- Rohan, hasdianah hasan, & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2020). Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12–26.
- Simposium, P., Multidisiplin, N., Tangerang, U. M., & Puspitasari, D. (2020). *Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea*.
- Sitanggang, (2017). *Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri di SMA Prima Tembung Tahun 2019*. Skripsi. Institut Kesehatan Helvetia Medan: Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan.
- Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, S. Y. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di MAN 1 Ogan Komerling Ulutahun 2021*. *Tiara. Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42.

- Tsamara, Raharjo, dan Putri. (2020). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Jurnal Ilmu Kesehatan LP2M Universitas Hasanuddin,
- Wasiah, A. (2020). Jurnal surya. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70–76.
- Wiyono, D. (2020). *Gangguan Siklus Menstruasi. Gangguan Menstruasi*, 7–29.
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Yulianti, "Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan BBL dengan Intervensi Pelaksanaan Pelvic Rocking Kehamilan Menggunakan Birth Ball Untuk Kelancaran Proses Persalinan di PMBP", 2021.