

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**LISNA RAHAYU R5AHMAWATI
E1615401034**

**PENATALAKSANAAN PELVIC ROCKING EXERCISE UNTUK
MENGURANGI NYERI PRIMARY DYSMENORRHEA PADA SISWI
KELAS VIII**

ABSTRAK

Terjadinya *dysmenorrhea* sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja. Gangguan menstruasi memerlukan penanganan khusus karena apabila tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. *Dysmenorrhea* merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah dan paha bagian atas. *Pelvic rocking exercise* adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul yang dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. *Pelvic rocking exercise* juga dapat memperbaiki aliran darah, merileksasi otot perut, mengurangi nyeri pelvis dan mengurangi tekanan pada pusat saraf, organ panggul dan saluran pencernaan. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII setelah melakukan penatalaksanaan *pelvic rocking exercise*. Populasi dalam asuhan ini adalah siswi kelas VIII SMP Plus Maarif Al-Hikmah Cihaurbeuti dengan *dysmenorrhea primary* sejak April- Mei 2019 dengan responden ± 5 Siswi. Asuhan ini dilakukan pada subjek yang mengalami *Primary Dysmenorrhea* pada hari pertama, gerakan ini dilakukan selama 30 menit, Kemudian dilakukan evaluasi setelah dilakukan asuhan. Skala nyerinya di ukur dengan menggunakan skala numeric atau *numeric rating scale* (NRS). Dari hasil asuhan ini dinyatakan bahwa adanya perubahan tingkat skala nyeri maka disimpulkan bahwa pemberian asuhan *pelvic rocking exercise* ini dapat mengurangi intensitas nyeri *dysmenorrhea primary* pada remaja.

Kata Kunci : Remaja, Dysmenorrhea Primary, Pelvic Rocking Exercise
Daftar Pustaka : 9 (2010-2018)