

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

Aliya Alfatikhah¹, Riyani Wulandari²
alfatikhahaliya@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: 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:** 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 $P\text{-value } 0.00 < \alpha 0.05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.

Kata Kunci: *Pelvic Rocking Exercise*, Nyeri Haid, Remaja Putri