

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA  
DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM**



**SKRIPSI**  
oleh :  
**IDAHA ARUM SEPTIKHOMAH**

**202322101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYAH SURAKARTA**

2024  
**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA  
DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM**



**SKRIPSI**  
oleh :  
**IDA H ARUM SEPTIKHOMAH**

**202322101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ‘AISYAH SURAKARTA  
2024  
PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA  
DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb)  
Pada Program Studi S1 Kebidanan  
Universitas ‘Aisyah Surakarta**

**IDAH ARUM SEPTIKHOMAH  
NIM 202322101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM**

Disusun untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Klaten, 26 Juni 2024



IDA ARUM SEPTIKHOMAH

NIM 202322101

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Idah Arum Septikhomah

NIM : 202322101

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Karanganom

Dengan ini menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta untuk menyimpan, mengalih media, merawat dan mempublikasikan Skripsi saya untuk kepentingan akademis tanpa meminta royalti dengan memperhatikan penulis sebagai pemegang hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Klaten

Pada tanggal : 26 Juni 2024

Yang menyatakan



(Idah Arum Septikhomah)

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Proposal dengan judul :

### **PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Skripsi Program Studi S1  
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juni 2024

Pembimbing



Kamidah, SSiT., M. Kes

NIDN 0623077501

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Kebidanan



Sri Handayani, S.Si. T., M.Keb

NIDN 0627017401

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang Skripsi pada tanggal 15 Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2024

Mengesahkan,  
Penguji

1. Rina Sriwidayati, S.Keb. SKM. M.Kes  
NIDN. 0625097901

(.....)

2. Winarni, S.SiT., MPH  
NIDN. 0622087101

(.....)

3. Kamidah, S.SiT., Bd., M.Kes  
NIDN. 0623077501

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb  
NIDN 0627017401

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 1 Karanganom”.

Penulis menyadari tidak akan mampu menyelesaikan skripsi dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb selaku ketua program studi kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Kamidah, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantudan menyediakan sarana prasarana.
7. Siswi SMA Negeri 1 Karanganom yang telah bersedia membantu menjadi responden di penelitian ini.
8. Yusuf Setyo Utomo, SKM suamiku tercinta yang telah memberikan support finansial dan dukungan yang tidak terbatas nilainya.
9. Kila dan Fatih anak-anakku tercinta yang menjadikan alasan mama untuk selalu berjuang.
10. Teman-temenku prodi Sarjana kebidanan Universitas ‘Aisyah Surakarta tahun 2023-2024.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang



menuju sempurnanya skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Klaten, 26 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, enclosed within a hand-drawn oval. The signature is stylized and appears to read 'Idah Arum Septikhomah'.

Idah Arum Septikhomah

NIM 202322101