

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

Idah¹, Kamidah²
idahsepti@yahoo.co.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi pada remaja perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi atau haid. Pada saat haid berlangsung sebagian wanita merasakan beberapa ketidaknyamanan salah satunya *dysmenorrhea* (nyeri haid). Persentase nyeri haid diseluruh dunia lebih dari 50 %, dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi dilaporkan pada tingkat remaja. Remaja yang mengalami nyeri haid sangat mengganggu dalam proses belajar. *Pelvic rocking exercise* merupakan gerakan yang efektif untuk mengurangi nyeri haid **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 1 Karanganyar. **Metode:** penelitian ini menggunakan eksperimen *Pre- experimental* design dengan pendekatan *one group pretest- posttest*. Populasi dalam penelitian remaja yang mengalami nyeri haid. Teknik pengambilan sampel dengan teknik simple random sampling. Jumlah sample 20. Analisis dengan uji Wilcoxon **Hasil:** sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise* mayoritas 13 responden (65%) nyeri sedang. Setelah diberikan *pelvic rocking exercise* mayoritas 16 responden (80%) nyeri ringan. Analisis diketahui $Asymp.Sig (2- tailed) 0.000 < 0.05$. **Kesimpulan:** ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja.

Kata kunci : *Nyeri haid, Pelvic rocking exercise, Remaja*