

## ABSTRAK

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia  
Skripsi, Agustus 2023

Nona Dian Duwila  
14220190012

**“Pengaruh Senam *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Santriwati Kelas VIII Di Pondok Pesantren Ummul Mukminin”  
Dibimbing oleh Yusrah Taqiyah dan Fatma Jama (xv + 11 Tabel + 98  
Halaman + 12 Lampiran)**

Dismenore merupakan nyeri pada bagian perut yang dirasakan ketika mengalami menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum, selama, bahkan hingga berakhirnya menstruasi. Untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan teknik *Pelvic rocking exercise* dimana metode ini merupakan bentuk latihan efektif yang mempunyai beberapa keuntungan, dan mudah dilakukan dimana saja. *Pelvic rocking exercies* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang sehingga dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobic *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat dismenore pada santriwati kelas VIII di pondok pesantren ummul mukminin.

Desain penelitian yang digunakan adalah Desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *non equivalent kontrol grup pre-post test*. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 kelompok intervensi di berikan teknik *pelvic rocking exercise* dan 15 kelompok kontrol diberikan senam aerobic. Penelitian ini menggunakan uji statisti *Paired sample t-test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum teknik *pelvic rocking exercise* dengan skala nyeri ringan 13,3%, skala nyeri sedang 73,3%, skala nyeri berat 13,3%, dan setelah latihan *pelvic rocking exercise* didapatkan kategori tidak nyeri sebanyak 3 responden (20,0%), dan nyeri ringan sebanyak 10 responden (66,6%), nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%). Hasil uji statistic di peroleh nilai *p value* = 0.000 artinya nilai  $p < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada pengaruh antara tingkat nyeri untuk *pre-test* dan *post-test*.

Kesimpulan dari penelitian ini senam aerobik *Pelvic Rocking Exercise* efektif Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.

**Daftar Pustaka : 44 (2016-2023)**

**Kata Kunci : Senam; *Pelvic Rocking Exercise*; *Dismenore remaja putri***