

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah singkat Pondok Pesantren Puteri Ummul Mukminin**

Gagasan mulia pendirian Pondok Pesantren puteri Ummul Mukminin dilontarkan dalam Rapat Pimpinan Wilayah Sulawesi Selatan pada tanggal 8 Maret 1981 oleh ibu Dra. Hj. Ramlah Aziez yang ketika itu selaku ketua Pimpinan Wilayah Aisyiyah Sulawesi Selatan dan Tenggara, dan seluruh peserta rapat menyambutnya dengan penuh gembira, mengingat Aisyiyah di Sulsel dengan usia yang sudah tua, belum ada pesantren khusus putri, sehingga boleh dikatakan “tidak ada ulama perempuan, maka dengan adanya pesantren putri kelak akan melahirkan ulama-ulama puteri atau perempuan.

##### **2. Keadaan Demografi Pondok Pesantren Ummul Mukminin**

Bapak Drs. H.M. Yusuf Kalla, selaku ahli waris almarhumah Hj. Athirah Kalla memandang lokasi di Kelurahan Sudiang itu tidak strategis, karena berdekatan dengan Bandara Sultan Hasanuddin, maka tanah tersebut dipertukarkan dengan tanah yang berlokasi di Kelurahan Bulurokeng Kecamatan Biringkanaya yang luasnya kurang lebih 2 ha.

### 3. Keunggulan dan Fasilitas

#### a. Keunggulan

Pondok pesantren puteri ummul mukminin merupakan pondok pesantren putri terbesar dan terkenal di Sulawesi selatan.

#### b. Fasilitas

Asrama santriwati 11 Unit, Aula Pertemuan 2 Unit, Balai Pengobatan/Poskestren 1 Unit, Depot Air Minum Santriwati 1 Unit, Depot Buku 1 Unit, Depot Foto Copy 1 Unit, Warnet Santriwati 1 Unit, Ruang BK 1 Unit, Kantor : 11 Kantor Bersama: Kantor SMA, Kantor MA, Kantor SMP, Kantor MTs, Kantor Pondok, Kantor Keuangan 1 Unit, Koperasi Ummul Mukminin Toko / Mini Market Kantin Café 1 Unit, Lapangan Olahraga Indoor: Basket Volly, Bulu tangkis, Tennis meja, Jalan lingkar untuk jogging. Mesjid "Athirah" 1 Unit, Mobil Operasional 3 Unit, Ruang Informasi 1 Unit, Ruang Kelas 49 Unit, Ruang Keterampilan Menjahit 2 Unit, Ruang Laboratorium IPA 2 Unit, Ruang Laboratorium Komputer 4 Unit, Ruang Sekertariat OSIS / IPM / HW & Tapak Suci 1 Unit, Rumah Dinas Direktur dan Pembina 6 Unit, Rumah Susun Santri (RUSUN ) 2 Unit, Ruang Makan dan Dapur 2 Unit, Laundry 1 Unit, Rumah Tahfidzh 1 Unit, Butik 1 Unit, Salom Muslimah.

#### 4. Visi dan Misi

##### a. Visi

Terwujudnya alumni puteri yang unggul, kader ulama, dan pemimpin berdasarkan al-quran dan al-sunnah al maqbulah.

##### b. Misi

1. Menyelenggarakan pengembangan kurikulum yang vesible berbasis pondok pesantren
2. Menyelenggarakan dan mengembangkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.
3. Menyelenggarakan dan megoptimalkan program/kegiatan ekstrakurikuler
4. Menyelenggarakan pembinaan santri dalam persiapan lomba mata pelajaran, seni, keagamaan, pidato, dan olahraga.
5. Menyelenggarakan pembinaan dan pembiasaan santri dalam menulis karya ilmiah
6. Menyelenggarakan pembelajaran berbasis aplikasi computer dan internet
7. Menyelenggarakan program keterampilan hidup (life skill).
8. Menyelenggarakan dan mengoptimalkan program hafal al-qur'an.
9. Menyelenggarakan dan mengoptimalkan program latihan berdakwah/ceramah

10. Menyelenggarakan pembiasaan hafal dan fasih bacaan shalat, gerakan shalat, dan tumakninah.
11. Menyelenggarakan pembiasaan hafal dan fasih do'a setelah shalat, do'a dan zikir, tertib menjalankan shalat fardhu dan shalat sunnah.
12. Menyelenggarakan perkaderan tentang hakikat persyarikatan 'Aisyiah dan Muhammadiyah.
13. Menyelenggarakan dan mengoptimalkan program organisasi santri
14. Menyelenggarakan perkaderan kepemimpinan, dan mendorong santri menjadi pemimpin organisasi.
15. Menyelenggarakan kajian dan praktek Adabuh Mar'ah Fil Islam / Akhlakul karimah dengan membudayakan senyum, salam, sapa, sopan dan santun.
16. Menyelenggarakan kajian kitab Kuning (Kutub Al Turast).

## **B. Hasil Penelitian**

Penelitian telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin pada bulan Mei hingga bulan Juni 2023. tentang pengaruh senam Aerobic *Pelvic rocking exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada santriwati kelas VIII di pondok pesantren putri ummul mukminin. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok Intervensi dimana diberikan latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan 15 kelompok Kontrol diberikan Senam Aerobic yang dipilih dengan menggunakan metode

teknik *porposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden adalah ciri khas yang melekat pada diri responden, yang meliputi umur. Distribusi frekuensi umur responden di pondok pesantren ummul mukminin dapat dilihat dalam table berikut:

**Table 5.1**  
**Karakteristik responden yang mengalami *dismenore***  
**di pondok pesantren putri ummul mukminin**

Karakteristik Responden	Jumlah			
	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
<b>Umur</b>				
13	0	0	6	40,0
14	15	100	9	60,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Usia Manarche</b>				
11	4	26,6	3	20,0
12	3	20,0	4	26,6
13	7	46,6	4	26,6
14	1	6,6	4	26,6
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2023*

Berdasarkan table 5.1 dapat disimpulkan bahwa berdasarkan variabel umur, mayoritas santriwati adalah kelompok umur 14 tahun yaitu sebanyak 24 responden (60.0%). Selanjutnya santriwati pada kelompok kontrol dengan usia manarce umur 11 tahun sebanyak 4 orang (26,6%), umur 12 tahun sebanyak 3 orang (20,0%), 13 tahun sebanyak 7 orang (46,6) dan umur 14 tahun

sebanyak 1 (6,6%). Selanjutnya santriwati pada kelompok intervensi dengan usia manarce umur 11 tahun sebanyak 3 (20,0%), umur 12 tahun sebanyak 4 orang (26,6), umur 13 tahun sebanyak 4 orang (26,6), umur 14 tahun sebanyak 4 orang (26,6).

## 2. Analisis Univariat

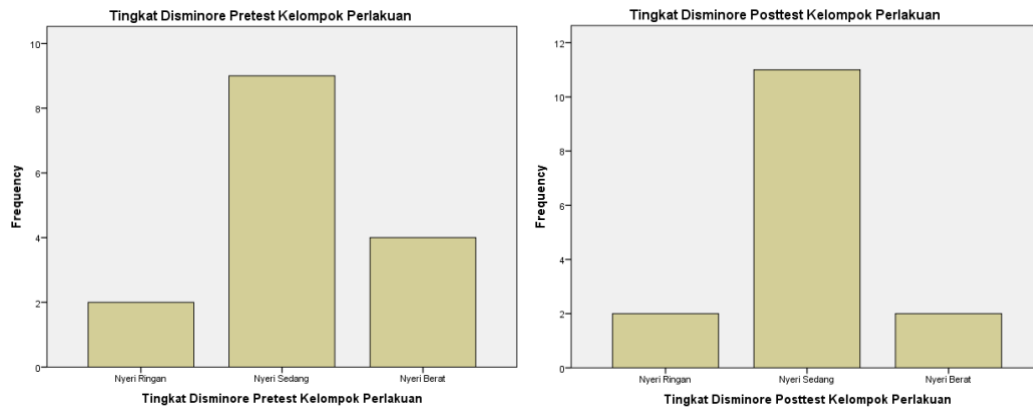
### a. Tingkat Disminore *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Perlakuan

**Table 5.2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Disminore *Pre Test* dan *Post test Pelvic Rocking Exercise* Pada Kelompok Perlakuan Di Pondok Pesantren PutriUmmul Mukminin Makassar Tahun 2023**

Intervensi	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Nyeri Ringan	2	13.3	10	66.6
Nyeri Sedang	11	73.3	2	13.3
Nyeri Berat	2	13.3	0	0.0
Tidak Nyeri	0	0	3	20.0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

*Sumber : Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa tingkat disminore *pre test* kelompok perlakuan dengan skala nyeri ringan sebanyak 2 (13,3%) orang, dengan skala nyeri sedang sebanyak 11 (73.3%) orang, dan skala nyeri berat sebanyak 2 (13,3%) orang. Selain itu, tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat disminore *post test* kelompok perlakuan dengan skala nyeri ringan sebanyak 10 (66,6%) orang, dengan skala nyeri sedang sebanyak 2 (13,3%) orang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 3 orang (20,0%).



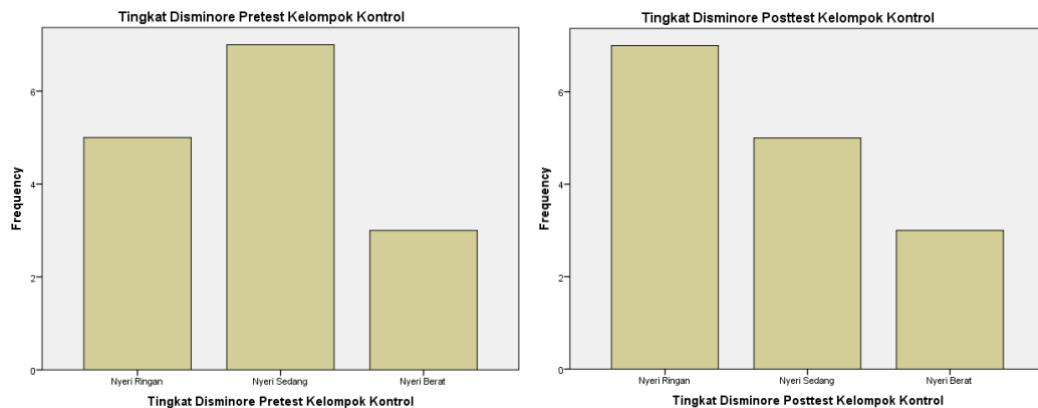
b. Tingkat Disminore *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

**Table 5.3**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Disminore *Pre Test* dan *Post Test* Senam Aerobic Pada Kelompok Kontrol Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Makassar Tahun 2023**

Kontrol	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Nyeri Ringan	1	6.6	1	6.6
Nyeri Sedang	11	73.3	13	86.6
Nyeri Berat	3	20.0	1	6.6
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa tingkat disminore *pre test* kelompok kontrol dengan skala nyeri ringan sebanyak 1 (6,6%) orang, dengan skala nyeri sedang sebanyak 11 (73,3%) orang dan skala nyeri berat sebanyak 3 (20.0%) orang. Selain itu data diatas menunjukkan bahwa tingkat disminore *post test* kelompok kontrol dengan skala nyeri ringan sebanyak 1 (6,6%) orang, dengan skala nyeri sedang sebanyak 13 (86,6%) orang dan skala nyeri berat sebanyak 1 (6,6%) orang.



### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak sehingga dari hasil tersebut dapat ditentukan jenis uji hipotesis yang layak digunakan sesuai dengan karakteristik data yang ada.

**Tabel 5.4**  
**Hasil Uji Normalitas**

Kelompok sampel	Nilai Sig.	Keterangan
Pretest	0.002	Tidak Normal
Posttest	0.000	Tidak Normal

*\*Uji Normalitas Shapiro-Wilk*

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas, diketahui bahwa nilai sig. Dari seluruh variabel kelompok sampel  $< 0.005$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semua data dari variabel semua kelompok sampel adalah tidak berdistribusi normal sehingga untuk analisis uji hipotesisnya menggunakan uji alternatif yakni uji *Wilcoxon*.



#### 4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat perbandingan senam *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada santriwati pondok pesantren ummul mukminin.

**Tabel 5.5**  
**Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat Dismenore Pada Santriwati *Pre Test dan Post Test* Pada Kelompok Perlakuan Di Pondok Pesantren Ummul Mukminin Tahun 2023**

Tingkat Nyeri	Mean (Minimum- Maksimum)	Ranks (Negative- Positive)	Nilai p
<b>Pretest</b>	4.87 (3-9)	(9-6)	0.000
<b>Posttest</b>	4.70 (3-9)		

*\*Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 5.5 diatas, *negative ranks* atau selisih (negatif) antara tingkat *dismenore* pada *pre-test* dan *post-test* adalah 9. Nilai 9 menunjukkan adanya sebanyak 9 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan *Pelvic Rocking Exercise*. Selanjutnya *positive ranks* atau selisih (positif) antara tingkat *dismenore* antara *pre-test* dan *post-test* adalah 6. Nilai 6 menunjukkan adanya sebanyak 6 responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah dilakukan *Pelvic rocking Exercise*.

Sementara itu, diketahui skor rata-rata *dismenore* sebelum dilakukan *Pelvic Exercise* sebesar 4.87 dengan nilai minimum sebesar 3 dan nilai maksimum 9 selanjutnya terjadi penurunan

kategori *disminore* setelah dilakukan senam *Pelvic Rocking Exercise* hal tersebut dibuktikan dengan skor rata-rata yang diperoleh setelah *Pelvic Rocking Exercise* sebesar 4.70 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 9.

Selanjutnya, berdasarkan output diatas diketahui p bernilai 0.000. karena nilai p value = 0.000 artinya nilai p <0.05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan antara tingkat nyeri untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat Pengaruh Senam *aerobic Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.

**Tabel 5.6**  
**Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Dismenore Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Kontrol Di Pondok Pesantren Ummul Mukminin Tahun 2023**

Tingkat Nyeri	Mean (Minimum- Maksimum)	Ranks (Negative- Positive)	Nilai p
<b>Pretest</b>	4.40 (3-7)	(2-3)	0.214
<b>Posttest</b>	4.67 (3-9)		

*\*Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 5.6 diatas, diketahui skor rata-rata *dismenore* sebelum dilakukan senam aerobic sebesar 4.40 dengan nilai minimum sebesar 3 dan nilai maksimum 7 selanjutnya terjadi peningkatan kategori *dismenore* setelah dilakukan senam aerobic hal tersebut dibuktikan dengan skor

rata-rata yang diperoleh setelah senam aerobik meningkat sebesar 4.67 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 9.

Selanjutnya, berdasarkan output diatas diketahui p bernilai 0.214. karena nilai p value = 0.214 artinya nilai p >0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara tingkat nyeri untuk *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Tingkat dismenore sebelum diberikan *Pelvic Rocking Exercise* Pada Santriwati Kelas VIII Di Pondok Pesantren Ummul Mukminin**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada santriwati pondok pesantren putri ummul mukminin tahun 2023 diketahui bahwa dari 30 Santriwati yang mengalami dismenore, Sebagian besar santriwati mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang (73,3%) sebelum diberikan perlakuan *pelving rocking exercise*. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang (73,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Idaningsih & Oktarini (2020) menunjukkan bahwa sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,7%) remaja putri mengalami intensitas nyeri sedang.

Menurut Mohamed & Hafez (2017), bahwa dalam latihan fisik seperti *Pelvic Rocking Exercise*, tubuh dapat merespons dengan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin adalah hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami, yang dapat membantu meredakan rasa sakit atau nyeri, termasuk dismenore. Gerakan pelvis yang terjadi

selama *Pelvic Rocking Exercise* dapat membantu meningkatkan aliran darah di daerah panggul. Penyebab utama dismenore adalah kontraksi rahim yang menyebabkan suplai darah terhenti, sehingga meningkatkan aliran darah dapat membantu meredakan nyeri tersebut. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Tisna (2022) menyebutkan bahwa rata-rata mengalami dismenorea primer berhubungan karena usia berada pada tingkatan remaja awal serta menarche  $\leq 13$  tahun atau lebih muda yang masih berada pada proses perubahan kematangan reproduksi.

Disminore merujuk pada penurunan tingkat menstruasi, baik dalam durasi, volume, atau frekuensi. Berbagai faktor dapat menyebabkan disminore, termasuk masalah hormonal, stres, gangguan gizi, dan faktor psikologis. *Pelvic rocking exercise* merupakan salah satu latihan yang dapat membantu memperbaiki keseimbangan dan kekuatan otot-otot panggul. Latihan ini melibatkan gerakan melingkar dengan memutar pinggul secara perlahan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kekuatan dan fleksibilitas otot-otot panggul, serta meredakan ketegangan pada area panggul. (Puspitasari & Safitri 2021)

Berdasarkan hasil temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa dismenore merupakan masalah yang cukup umum di kalangan santriwati pondok pesantren tersebut. Disminore adalah kondisi nyeri

atau kram yang terjadi pada perut bagian bawah atau panggul selama menstruasi. Tingkat dismenore dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat, berdasarkan tingkat keparahan dan dampak yang dirasakan oleh individu. Mayoritas santriwati mengalami dismenore sedang sebelum mereka diberikan perlakuan *pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* adalah latihan yang bertujuan untuk meredakan nyeri haid dengan melibatkan gerakan perenggangan dan relaksasi pada otot-otot panggul.

## **2. Tingkat dismenore sesudah diberikan *Pelvic Rocking Exercise* Pada Santriwati Kelas VIII Di Pondok Pesantren Ummul Mukminin**

Berdasarkan hasil data yang dilakukan pada santriwati Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Tahun 2023 diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan dimana sebagai sesudah diberi *Pelvic Rocking Exercise* pada kelompok perlakuan terdapat (20,0%) santriwati yang tidak mengalami nyeri dismenore, (66,6%) santriwati yang mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan, (13,3%) santriwati yang mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat.

*Pelvic rocking exercise* adalah sebuah teknik latihan yang dilakukan dengan gerakan berayun pada pinggul. Sayangnya, penelitian tidak memberikan detail lebih lanjut tentang durasi, frekuensi, atau cara pelaksanaan latihan tersebut. Dalam hal ini, setelah diberikan perlakuan *Pelvic rocking exercise* pada santriwati terbukti cukup efektif menurunkan tingkat dismenore pada santriwati.

Menurut Djupri (2022), Dengan melakukan gerakan *pelving rocking exercise*, otot-otot panggul dan otot sekitarnya diberdayakan dan diperkuat. Penguatan otot-otot ini dapat membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan stabilitas panggul, dan mengurangi tekanan pada area yang rentan nyeri. Selama pelaksanaan *pelving rocking exercise*, gerakan tubuh yang teratur dan terkontrol dapat meningkatkan sirkulasi darah di daerah panggul dan punggung bawah. Peningkatan aliran darah ini dapat membantu mengurangi peradangan dan meredakan nyeri pada jaringan dan otot yang terlibat (Hassan *et.al*, 2022).

Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Djupri (2022) yang menyatakan bahwa teknik *pelvick rocking exercise* merupakan salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggul bawah, mengurangi tekanan pada pembuluh darah didaerah sekitar rahim, dan tekanan dikandung kemih, mengurangi keluhan nyeri didaerah pinggang, vagina dan sekitarnya, membantu kontraksi rahim lebih efektif, serta membuat otot atau ligamentum disekitar panggul menjadi lebih rileks. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) yang menyatakan bahwa *exercise* dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. *Pelvick rocking exercise* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan

pembuluh darah diarea uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih. *Pelvick rocking exercise* juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Nita, 2020).

Dari hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa Prinsip di balik *pelvis rocking exercise* adalah bahwa gerakan melingkar atau bergoyang dapat mengaktifkan otot-otot inti dan otot-otot di sekitar pinggul, yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan nyeri. Dalam konteks penelitian yang dilakukan, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada santriwati setelah melakukan *pelvis rocking exercise*, hal itu dapat dikaitkan dengan efek positif dari latihan tersebut.

### **3. Pengaruh Senam Aerobic *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat Disminore Pada Santriwati Kelas VIII Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin**

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan terhadap 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan dimana tingkat nyeri kelompok perlakuan sebelum dilakukan *Pelvic rocking exercise* yaitu sebanyak (13,3%) responden mengalami nyeri ringan, (73,3%) responden mengalami nyeri sedang, dan (13,3%) responden mengalami nyeri berat. Sedangkan pada kelompok kontrol senam aerobik rentang nyeri yang dirasakan yaitu (6,6%) responden mengalami nyeri ringan, (73,3%) responden mengalami nyeri sedang, dan (6,6%) responden mengalami nyeri berat. Sedang pada kelompok perlakuan setelah

dilakukan *Pelvic rocking exercise* rentang nyeri yang dirasakan responden yaitu sebanyak (20,0%) responden tidak mengalami nyeri, (66,6%) responden nyeri ringan, (13,3%) responden nyeri sedang dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Sedangkan pada kelompok kontrol (6,6%) responden mengalami nyeri ringan dan (86,6%) responden mengalami nyeri sedang dan (6,6%) responden mengalami nyeri berat.

Hasil uji statistic menggunakan *Paired Sample t-test* pada kelompok perlakuan dengan nilai  $p=0.000$  dimana  $p<0.05$  sehingga menunjukkan ada pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap tingkat dismenore. Hasil uji statistic menggunakan *Paired Sample t-test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $p=0.214$  dimana  $p>0.05$  sehingga menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol Senam Aerobic tidak ada pengaruh terhadap tingkat dismenore.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani & Oviana (2021) dalam uji statistic menggunakan Wilcoxon Sign Rank non parametrik dengan taraf signifikansi  $p$  value = 0,05. Hasil penelitian ini diperoleh nilai  $p = 0,000$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik senam goyang panggul terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnasari, Pertiwi & Khairiyah (2018) diketahui bahwa dari hasil uji wilcoxon sign rank



diperoleh bahwa tingkat signifikan pvalue sebesar 0,000, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *pelvick rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Utami & Utami (2019) diketahui hasil uji wilcoson sign rank diperoleh bahwa tingkat signifikan pvalue sebesar 0,000, dapat diartikan bahwa ada pengaruh *pelvick rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi SMP Ma'arif Gamping Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Safitri (2021). didapatkan hasil p value dengan analisis uji wilcoxon, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,011, maka dapat dinyatakan terdapat efektifitas terapi *pelvick rocking* terhadap keberhasilan penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di desa Leuwimalang.

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Taqiyah & Ramli (2019) yang berjudul *Pelatihan Senam Dismenhore Dalam Upaya Optimalisasi Intensitas Dismenhore Pada Siswi SMP 2 Ma'rang*, hasil yang diperoleh diketahui bahwa Kegiatan penyuluhan dan pelatihan berjalan sesuai dengan tujuan hasil akhir yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dievaluasi melalui pre dan post test setelah dilakukan pelatihan, konsistensi pelaksanaan senam dilakukan dengan memasukkan gerakan senam pada jadwal rutin olahraga yang dilakukan disekolah sekali seminggu,

buku panduan didistribusikan oleh semua siswi yang mengikuti pelatihan serta beberapa guru Pembina.

*Pelvick rocking exercise* merupakan Latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan kebelakang, sisi kanan dan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Puspitasari & Safitri, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik *pelvick rocking exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dikarenakan meningkatkan produksi endorphen. hormone endorphen yang berfungsi sebagai analgetik alami yang dapat meredakan rasa sakit atau nyeri, responden juga melakukan gerakan-gerakan dengan benar sesuai dengan SOP, dan didukung dengan kondisi yang cukup kondusif, ruangan yang luas serta cukup tenang. Selain itu responden juga melakukan gerakan-gerakan intervensi secara bersama-sama, secara tidak langsung responden saling memberikan dukungan positif, hal ini menjadi suatu pengalihan perhatian dari nyeri yang dirasakan oleh responden, sehingga responden tidak hanya terfokus kepada nyeri yang dirasakannya.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini hanya dilakukan pada siswi kelas VIII SMP Pondok Pesantren Ummul Mukminin. Hal ini mengurangi representativitas hasil penelitian dan membuat sulit untuk menggeneralisasikan temuan ini ke populasi yang lebih luas. Penting untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk mendapatkan hasil yang lebih dapat diandalkan. Ada kemungkinan adanya faktor eksternal yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri siswi selain dari *Pelvic rocking exercise*. Misalnya, tingkat aktivitas fisik, faktor psikologis, dan kebiasaan sehari-hari dapat mempengaruhi nyeri pada siswi. Penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor-faktor ini secara menyeluruh, sehingga sulit untuk mengisolasi dampak khusus dari *pelvic rocking exercise* dalam mengurangi nyeri.