Luaran Produk Berupa Buku Saku

#PILIH FISIOTERAPI

PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMINORE* PADA REMAJA PUTRI



DISUSUN OLEH :
KARUNIA FEBRIANI HARIPUTRANTI

DOSEN PEMBIMBING :
HAPSARI CAHYANINGRUM, S.FIS., M.K.M

PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

PRAKATA

01

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku saku dengan judul "Penerapan *Pelvic Rocing Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismonorea* Pada Remaja Putri" dapat disusun dan diselesaikan dengan baik.

Buku saku ini disusun sebagai media edukasi yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai peran fisioterapi dalam upaya mengurangi nyeri *disminore* pada remaja putri.

Diharapkan buku saku ini dapat menambah pemahaman remaja putri mengenai pentingnya *exercise* untuk mengurangi nyeri disminore dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penulis menyadari bahwa booklet ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan buku saku ini di masa yang akan datang.

DAFTAR ISI

02

Cover	
Prakata	01
Daftar Isi	02
Pendahuluan	03
Pengertian Remaja	04
Tahapan Remaja	05
Ciri-ciri Remaja	06-07
Pengertian Menstruasi	08
Pengertian Disminore	09
Pengertian Pelvic Rocking Exercise	10
Manfaat Pelvic Rocking Exercise	10
Dosis Pelvic Rocking Exercise	11
Indikasi Pelvic Rocking Exercise	11
Kontra Indikasi Pelvic Rocking Exercise	11
Teknik Pelvic Rocking Exercise	13-16
Penutup	17
Daftar Pustaka	18

PENDAHULUAN

03

Periode remaja merupakan fase perkembangan di mana individu mengalami berbagai macam perubahan fisik. Pubertas, yang sering disebut masa remaja, terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun dan menjadi penanda peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam tahap ini, seseorang merasakan perubahan yang besar dalam aspek biologis, psikologis, emosional dan sosial (Fitratun, 2025) . Pada tahap usia ini, perubahan awal yang sering terjadi ialah perkembangan dari segi biologis. Salah satu ciri perkembangan biologis selama masa remaja adalah dimulainya siklus menstruasi. Di sepanjang periode ini, banyak wanita merasakan rasa sakit. Tingkat serta sifat rasa sakit tersebut bervariasi pada setiap orang, mulai dari rasa sakit yang ringan hingga parah. Kondisi ini di kenal sebagai nyeri menstruasi atau *disminorea* (Fitratun, 2025) .



PENGERTIAN REMAJA

04

Remaja berasal dari etimologi "tumbuh menjadi dewasa". Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), mendefinisikan remaja sebagai seseorang berusia antara 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai munculnya tanda-tanda kematangan seksual (Jayanti and Winarni, 2025).



TAHAPAN REMAJA

05

PRA REMAJA

Pra remaja ini memiliki periode yang sangat singkat, sekitar satu tahun untuk anak laki-laki, kisarannya adalah 12 atau 13 tahun hingga 13 atau 14 tahun.



REMAJA AWAL



Pada tahap ini, perubahan berlangsung dengan cepat dan mencapai titik tertinggi. Di usia ini, ada kegelisahan emosional dan ketidakpastian dalam banyak aspek. Remaja sedang berusaha menemukan jati diri karena pada saat ini, status mereka masih samar.

REMAJA LANJUT

Remaja pada fase ini menunjukkan untuk menjadi sorotan dan memperlihatkan dirinya dengan cara yang berbeda dibandingkan remaja lainnya. Memiliki idealisme, aspirasi yang tinggi, penuh semangat, dan memiliki banyak energi.



CIRI-CIRI REMAJA

06

PERUBAHAN FISIK

Perubahan yang signifikan dalam bentuk dan karakteristik fisik sangat terkait dengan dimulainya masa pubertas. Perkembangan fisik yang terjadi pada perempuan meliputi pembesaran payudara dan pinggul yang lebih lebar (Sofiyati, 2023).



PERUBAHAN KOGNITIF



Pada tahap perkembangan kognitif remaja, cara berpikir mereka menjadi lebih abstrak, logis, dan idealis. Proses perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh rangsangan yang diterima oleh remaja semakin banyak rangsangan yang mereka terima, semakin banyak pula pengetahuan baru yang dapat dikuasai oleh mereka.

CIRI-CIRI REMAJA

07

PERUBAHAN SEKSUAL

Ada perubahan fisik yang berlangsung dengan sangat cepat pada masa remaja, contohnya perubahan pada ciri seksual seperti pertumbuhan payudara dan perkembangan pinggang pada perempuan, sedangkan untuk laki-laki munculnya kumis, jenggot, serta suara yang menjadi lebih berat.



PERUBAHAN EMOSI



Dalam fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan dan kemajuan, seperti perubahan dalam aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya, periode ini terjadi antara usia 13-18 tahun, yaitu saat-saat saat menjalani pendidikan menengah.

PENGERTIAN MENSTRUASI

08

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara berkala akibat peluruhan (deskuamasi) lapisan endometrium karena perubahan kadar hormon ovarium pada akhir siklus. Proses ini biasanya terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi. Pada siklus menstruasi terjadi peningkatan hormon estrogen yang menyebabkan penebalan dinding rahim (fase proliferasi). Peningkatan estrogen menekan hormon FSH dan merangsang hormon LH sehingga memicu ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari folikel Graaf. Sel telur kemudian ditangkap oleh tuba falopi dan dapat bertahan sekitar 48 jam. Setelah ovulasi, folikel berubah menjadi korpus luteum yang menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Jika tidak terjadi pembuahan oleh sperma, sel telur akan luruh bersama lapisan endometrium sehingga terjadilah menstruasi (Berliani H, 2025).

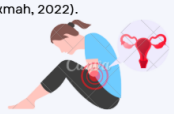


PENGERTIAN DISMINORE

09

Disminore diindikasikan oleh nyeri kram di perut bagian bawah yang dapat terjadi sebelum, selama, atau setelah menstruasi (Fajrin, 2023). Disminore terbagi menjadi 2 jenis, yaitu Disminore primer dan sekunder.

- Disminore primer yaitu disminore yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. Dengan ciri-ciri nyeri punggung, nyeri paha, sakit kepala, diare, mual atau muntah (Aprilia and Hikmah, 2022).
- Disminore sekunder merupakan disminore yang berhubungan dengan adanya penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomiosis, dan mioma uterus (Fajrin, 2023). Dengan ciri-ciri darah haid yang banyak atau perdarahan yang tidak teratur, rasa nyeri saat berhubungan seks, vaginal discharge (keluar cairan yang tidak normal dari vagina), nyeri perut bawah atau pelvis selama waktu selain haid dan nyeri yang tidak berkurang dengan terapi NSAID (nonsteroid antiinflammatory drug) (Aprilia and Hikmah, 2022).



PENGERTIAN PELVIC ROCKING EXERCISE

10

Pelvic rocking exercise adalah latihan menggerakkan panggul searah putaran jam selama kontraksi berlangsung. Pelvic Rocking Exercise merupakan salah satu latihan yang digunakan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi, yang berfungsi untuk memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke rahim. (Ningsih, 2021).

MANFAAT PELVIC ROCKING EXERCISE

Manfaat Pelvic Rocking Exercise adalah melancarkan aliran darah, merileksasi otot perut, mengurangi nyeri panggul, dan menurunkan tekanan pada pusat saraf, organ panggul dan saluran pencernaan. Latihan ini dapat meningkatkan kadar neurotransmitter, seperti endorfin (penghilang rasa sakit alami otak) (Siti, 2023).

DOSIS PELVIC ROCKING EXERCISE

11

Menurut Siti (2023), pelvic rocking exercise dapat diberikan pada remaja putri yang mengalami nyeri disminore dengan dosis penahanan selama 5 detik yang diulangi 10 kali dalam satu tahapnya. *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan khususnya pada hari pertama dan kedua menstruasi, dengan durasi setiap sesi selama 15 menit (Amiruddin and Sagita, 2024).

INDIKASI PELVIC ROCKING EXERCISE

Menurut (Abedel and Mohamed, 2025) indikasi dari pelvic rocking exercise adalah nyeri disminore primer.

KONTRA INDIKASI PELVIC ROCKING EXERCISE

Kontraindikasi dari pelvic rocking exercise yaitu nyeri disminore sekunder, adanya cedera pada panggul, memiliki gangguan ginekologi (Ni Suarniti, 2024). Pada Pelvic Rocking Exercise tidak diperbolehkan untuk melakukan latihan Pelvic Rocking Exercise karena mekanisme dari pelvic rocking exercise tidak sesuai dengan keluhan dismenore sekuder (Said and Irawati, 2022).

MEKANISME PELVIC ROCKING EXERCISE

12

Mekanisme Pelvic Rocking Exercise pada saat dilakukan putaran pinggul dan pinggang maka pada saat itu akan terjadi pengurangan tekanan pada pinggang sehingga otot punggung bawah mengalami penguluran dan relaksasi (Ekasari et al., 2022).



TEKNIK PELVIC ROCKING EXERCISE

13



Teknik dengan posisi berdiri (Apriyanti, 2024).

- Berdiri dengan posisi kaki membuka selebar bahu dan telapak tangan menempel pada paha bagian atas.
- Melakukan teknik rileksasi dengan tarik nafas melalui hidung dan hembus melalui mulut sebanyak 3 kali.
- Memutar panggul ke arah kanan sebanyak 5 kali bersamaan dengan mengencangkan otot perut bagian bawah.
- Istirahat dengan posisi rileks selama 9 hitungan.
- Memutar panggul ke arah kiri sebanyak 5 kali bersamaan dengan mengencangkan otot perut bagian bawah.

TEKNIK PELVIC ROCKING EXERCISE

14



Teknik dengan posisi duduk (Apriyanti, 2024).

- Duduk dengan posisi yang nyaman dan netral, dengan telapak kaki menempel pada lantai (duduk di ujung kursi).
- Secara perlahan bahu ke depan, rasakan berat badan bergerak mundur pada tulang belakang.
- Luruskan perlahan, gerakkan panggul dan dorong badan ke depan saat bahu bergerak mundur.
- Ulangi perlahan gerakkan panggul ke belakang dan ke depan.

TEKNIK PELVIC ROCKING EXERCISE

15



Teknik dengan posisi menggunakan bola (Apriyanti, 2024).

Responden duduk diatas gym ball, dan dengan perlahan menggerakkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan dan kiri serta melingkar (Siti, 2023).

TEKNIK PELVIC ROCKING EXERCISE



Teknik dengan posisi terlentang (Apriyanti, 2024).

- Posisi terlentang dengan lutut menekuk, dan tangan di samping tubuh dengan sedikit lutut membuka.
- Tekan punggung bagian bawah dengan kuat ke matras, dan tahan selama 5 detik.
- Gerakkan ke belakang dan ke depan secara perlahan, ulangi gerakan 1 kali, lalu rileks.

PENUTUP

Demikian kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai *pelvic rocking exercise* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri *disminore* pada remaja putri. Diharapkan melalui kegiatan ini remaja dapat memahami manfaat serta cara melakukan *pelvic rocking exercise* dengan benar, sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri saat mengalami nyeri menstruasi. Dengan pengetahuan yang telah diperoleh, diharapkan remaja putri dapat lebih mampu mengelola nyeri menstruasi serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas aktivitas sehari-hari selama masa menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abedel, H. and Mohamed, A.M. (2025) 'Original Article Effect of practicing Pelvicrocking Exercises on Primary Dysmenorrhea among Adolescent Girls: A Randomized Controlled Trial', 8(2), pp. 241–255.

Aisyaroh (2022) 'Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja', 3(11).
Al-matouq, S. et al. (2021) 'Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait', pp. 1–12.

Aliya Alfatikhah, R.W. (2024) 'Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 6 Surakarta', 2(1), pp. 61–69.

Amiruddin, S.H. and Sagita, V.M. (2024) 'Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri', 13(2), pp. 146–155. Available at: https://doi.org/10.31314/mjk.13.2.146-155.2024.

Aprilia, R. and Hikmah, N. (2022) 'Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta', 2(1), pp. 86–98.

DAFTAR PUSTAKA

Ayulia, S. and Siagian (2023) 'Kedokteran FK UISU The Relationship Of Body Mass Index To Menstrual Cycle UISU Medical', VI(II).

Azis, A. and Idris, F. (2025) 'Hubungan Durasi Menstruasi dan Aktivitas Remaja dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Taretta', 4(1), pp. 9–16.

Berliani H, M. V (2025) 'Penyuluhan kesehatan: gangguan menstruasi pada remaja', 5(1), pp. 85–91.

Brito, L. et al. (2021) 'Association among dysmenorrhea and activity limitation and participation restrictions in adult women: a cross- sectional study , Brazil -2017', 1, pp. 1–7.

Ecih Weningsih (2020) Manajemen Kebidanan: Dari Asuhan Kehamilan Hingga Persalinan.

Ekasari, J. et al. (2022) 'Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil', 12(3), pp. 24–33.

Fajrin, D.H. (2023) 'Kontribusi Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri', 4, pp. 52–60.

DAFTAR PUSTAKA

Fitratun, N. (2025) 'Efektivitas Mckenzie dan Kegel Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Usia 12 – 15 Tahun di SMP Negeri 28 Semarang', 3(September).

Handayani S, F. (2023) 'Upaya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi melalui pendidikan kesehatan di dusun klampok johonut paranggupito wonogiri', 12(1), pp. 15–20.

Hudhariani, R.N. et al. (2024) 'Akupressur Pelvic Rocking Aromatherapy Lavender Mengurangi Disminore Siswa MTS NU 05 Sunan Katong', XVI(01), pp. 1–12.

Jayanti, M.D. and Winarni, W. (2025) 'Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja'.

Maisyarah, S. (2021) Dasar Media Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Kesehatan.

Meliala, A. (2023) 'Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Mental Pada Remaja Wanita', 6(2), pp. 415–421