ABSTRAK

Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* pada Remaja Putri

Karunia Febriani HariPutranti, Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M

karuniafebriani0751@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, salah satunya adalah siklus menstruasi. Banyak remaja putri mengalami nyeri menstruasi atau disminore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Salah satu penanganan non-farmakologis yang efektif adalah *Pelvic Rocking Exercise*, yaitu latihan gerakan panggul yang dapat menstimulasi hormon *endorfin* sebagai analgetik alami untuk mengurangi intensitas nyeri. Latihan ini meliputi teknik dengan berdiri, duduk, menggunakan bola, dan posisi terlentang. **Tujuan :** Untuk membantu remaja putri memahami dan mengaplikasikan *Pelvic Rocking Exercise* sebagai upaya mandiri dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore*. **Metode :** Proyek ini merupakan pengembangan media KIE dengan Buku Saku yang disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil penelitian relevan mengenai efektivitas *Pelvic Rocking Exercise*.

Hasil : media KIE buku saku yang berjudul “Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri”dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran remaja putri.

Kata Kunci : *Pelvic Rocking Exercise*, *Dismenore*, Remaja Putri.