

## ABSTRAK

**Izzah, Nurul (2020). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birth Ball Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang*. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing I: Reni Wahyu T,S.Sit.,M.Kes. Pembimbing II: Ika Yudianti, S.ST.,M.Keb**

Dismenore adalah kondisi medis sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut atau panggul kadang disertai sakit kepala, diare, perasaan kembung, dan nyeri pada kaki kejadian tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita. Penelitian sebelumnya mengenai *Pelvic Rocking Exercise* hanya menggunakan media lantai dan kursi sehingga penelitian ini dilakukan menggunakan *Birthball* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* menggunakan *birth ball* terhadap tingkat nyeri dismenore primer. Desain penelitian ini menggunakan desain *Pre Experimen* dengan *Pretest-Posttest One Group Design*. Populasinya adalah santriwati yang mengalami dismenore primer setiap menstruasi dengan pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* dan didapat responden sejumlah 36 orang yang memenuhi kriteria inklusi yang tercatat dalam lembar observasi responden yang berisi tentang biodata responden, serta alat ukur nyeri dismenore, yaitu menggunakan skala nyeri NRS sebelum dan setelah perlakuan sedangkan instrumen yang digunakan dalam melakukan perlakuan yaitu SOP *Pelvic Rocking Exercise*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Pengumpulan data diperoleh dari pengisian lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dan setelah *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball*. Hasil uji statistik didapatkan Z value  $0,00 < 0,05$  sehingga H1 diterima. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian adalah H1 diterima sehingga menunjukkan terdapat pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birthball* pada tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball*. Masing - masing responden mengalami penurunan tingkat nyeri 1 sampai 2 kategori tingkat nyeri. Diharapkan bidan agar dapat memberikan asuhan yang tepat pada penderita dismenore yaitu dengan menggunakan terapi *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birthball* sehingga bidan bisa memantau terjadinya dismenore dan bisa mengurangi rasa nyeri.

**Kata Kunci : *Pelvic Rocking Exercise, Birth Ball, Dismenore Primer***

## ABSTRACT

**Izzah, Nurul (2020). *Effect of Pelvic Rocking Exercise using Birth Ball against the level of pain of primary dysmenorrhea in Pondok Pesantren Sabilurrosyad village Gasek Sukun District Malang. Thesis of Bachelor of Applied Midwifery and Midwifery Profession Program Malang, Departement of Midwifery, Malang Health Ministry Polytechnic. I: Advisor I : Reni Wahyu T,S.Sit.,M.Kes. Advisor II : Ika Yudianti, S.ST., M.Keb.***

Dysmenorrhea is a medical condition during menstruation that can interfere with activities marked by pain or pain in the abdominal or pelvic area. Sometimes, dissertation headaches, diarrhea, feelings of bloating, and pain in the leg of the incident leads to decreased quality of life of women. Previous research on Pelvic Rocking Exercise only uses floor and seat media so that this research is done using Birthball in order to know the influence of Pelvic Rocking exercise with birth ball towards primary pain dysmenorrhea. The design of this research uses Pre Experiment design with Pretest-Posttest One Group Design. The population is ahlaulqarimah which is experiencing primary dysmenorrhea of every menstruation with sampling techniques purposive sampling and obtained by respondents a number of 36 people who meet the inclusion criteria recorded in the observation sheet of respondents that contain about the biodata of respondents, as well as pain measuring instruments disimnore, that is to use the pain scale n Data analysis using Wilcoxon test. Data collection is derived from filling the NRS (Numeric Rating Scale) observation sheet before and after Pelvik Rocking Exercise using Birth Ball. Statistical test results obtained Z value  $0.00 < 0.05$  so H1 accepted. The conclusion based on the research results is H1 accepted so that there is an influence Pelvic Rocking Exercise use Birthball at the level of pain dysmenorrhea before and after the action performed Pelvic Rocking Exercise using Birth Ball. Each of the Megalami respondents decreased pain levels of 1 to 2 categories of pain levels. It is hoped that midwives can give proper care to people with dysmenorrhea namely by using Pelvic Rocking Exercise therapy using the Birthball so that midwives can monitor the occurrence of dysmenorrhea and can reduce the pain.

**Keyword: *Pelvic Rocking Exercise, Birth Ball, Primary Dysmenore***