

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* MENGGUNAKAN *BIRTH BALL*  
TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PRIMER DI PONDOK  
PESANTREN SABILURROSYAD KELURAHAN  
GASEK KECAMATAN SUKUN KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH :  
NURUL IZZAH  
NIM.1602450071**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MALANG  
202  
PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* MENGGUNAKAN *BIRTH BALL*  
TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PRIMER DI PONDOK  
PESANTREN SABILURROSYAD KELURAHAN  
GASEK KECAMATAN SUKUN KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**DISUSUN OLEH :**  
**NURUL IZZAH**  
**NIM.1602450071**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MALANG**  
**2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Izzah

NIM : 1602450071

Judul Skripsi : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran kami sendiri, sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Malang, 14 Januari 2019

Yang membuat pernyataan

  
6000

(Nurul Izzah)

## LEMBAR PERSETUJUAN

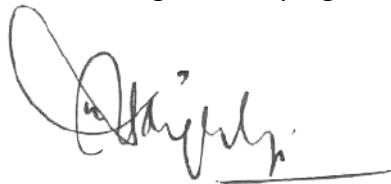
Skripsi dengan judul Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri  
Dismenore di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun  
Kota Malang oleh Nurul Izzah NIM 1602450071 telah diperiksa dan disetujui untuk  
diujikan

Malang, 2020  
Pembimbing Utama



Reni Wahyu T, SST., M.Kes.  
NIP.197709012002122001

Malang, 2020  
Pembimbing Pendamping



Ika Yudianti, SST.M.Keb  
NIP.198007272003122002

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri  
Dismenore di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun  
Kota Malang oleh Nurul Izzah NIM:1602450071 ini dipertahankan di depan Dewan  
Penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 2020

Penguji Ketua



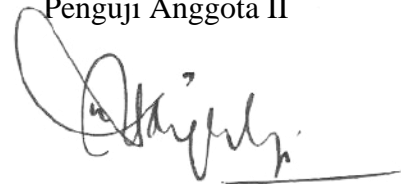
Erni Dwi Widyana, SST., M.Kes  
NIP.198203172006042002

Dewan Penguji  
Penguji Anggota I



Reni Wahyu T.S.SiT.,M.Kes  
NIP. 197709012002122001

Penguji Anggota II



Ika Yudianti, SST., M.Keb  
NIP.198007272003122002

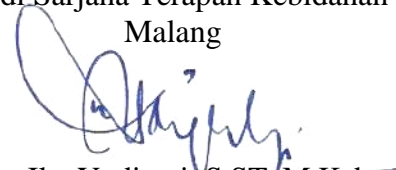
Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Malang



Herawati Mansur, S.ST.,M.Pd.,M.Psi  
NIP.196501101985032002

Ketua Program  
Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Malang



Ika Yudianti, S.ST.,M.Keb  
NIP.198007272003212002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Sukun Kota Malang”. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

Budi Susatia, S.Kp, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.

1. Herawati Mansur, S.ST.,M.Pd.,M.Psi selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Ika Yudianti, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan Kemenkes Malang dan selaku Pembimbing Pendamping Skripsi.
3. Erni Dwi Widiana, SST., M.Kes selaku Ketua Penguji Skripsi
4. Reni Wahyu T,S.SiT.,M.Kes selaku Pembimbing Utama Skripsi.
5. Farhatul Atiqoh selaku Kepala Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad.
6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Malang, 14 Januari 2020

Penulis

## 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 ahlaqlqarimah 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***



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>I</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>II</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>III</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>IV</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>V</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>VI</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>VII</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>XI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>X</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>XI</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>XII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Praktisi Kebidanan.....	4
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	4
1.4.4 Bagi Masyarakat.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Menstruasi.....	5
2.1.1 Definisi Menstruasi.....	6
2.1.2 Siklus Menstruasi.....	6
2.2 Disminorea.....	8
2.2.1 Pengertian Disminorea.....	8
2.2.2 Patofisiologi.....	9
2.2.3 Klasifikasi Disminorea.....	10
2.3 Pelvik Rocking Exercise.....	15
2.3.1 Pengertian Pelvik Rocking Exercise.....	15
2.3.2 Manfaat <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	15
2.3.3 Dosis <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	16

2.3.4	Tehnik <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	16
2.3.5	Fungsi <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	17
2.4	Nyeri.....	18
2.4.1	Pengertian Nyeri.....	18
2.4.2	Klasifikasi Nyeri .....	18
2.4.3	Mekanisme Nyeri .....	20
2.4.4	Faktor yang Mempengaruhi Nyeri .....	20
2.4.5	Alat untuk mengukur Nyeri .....	22
2.5	Penatalaksanaan Nyeri.....	24
2.6	Kerangka Konsep .....	27
2.7	Hipotesis .....	28
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1	Desain Penelitian .....	29
3.2	Kerangka Operasional .....	30
3.3	Populasi, Sampel dan Samping .....	31
3.3.1	Populasi.....	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.3.3	Sampling .....	31
3.4	Kriteria Sampel.....	31
3.4.1	Kriteria Inklusi .....	31
3.4.1	Kriteria Eksklusi.....	31
3.5	Variabel Penelitian .....	32
3.5.1	Variabel Independen .....	32
3.5.2	Variabel Dependensi.....	32
3.6	Definisi Operasional.....	32
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.8	Alat Pengumpulan Data.....	33
3.9	Metode Pengumpulan Data .....	33
3.9.1	Tahap Persiapan .....	33
3.9.2	Tahap Pelaksanaan Kelompok Eksperimen .....	33
3.9.3	Tahap Pelaksanaan Kelompok Kontrol.....	33
3.10	Metode Pengolahan Data.....	34
3.10.1	Editing.....	34
3.10.2	Coding.....	34
3.10.3	Transferring .....	35
3.10.4	Tabulating .....	35
3.11	Analisa Data .....	35

3.11.1 Analisa Bivariat.....	36
3.12 Etika Penelitian.....	36
3.12.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent).....	36
3.12.2 Tanpa Nama (Anonimity).....	36
3.12.3 Kerahasiaan.....	36
3.12.4 Pengajuan Ethical Clearance (komisi Etik).....	36
<b>BAB IV</b>	
<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.1 Penyajian Data Umum Hasil Penelitian.....	57
4.1.2 Penyajian Data Khusus Hasil Penelitian.....	59
4.2 Menganalisis Pengaruh <i>Pelvic Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth Ball</i> Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore primer.....	60
4.3 Pembahasan.....	62
4.3.1 Identifikasi Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan <i>Pelvic Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth Ball</i> .....	62
4.3.2 Identifikasi Tingkat Nyeri Sesudah dilakukan <i>Pelvic Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth Ball</i> .....	63
4.3.3 Identifikasi Pengaruh <i>Pelvic Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth Ball</i> Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore primer.....	65
4.4 Keterbatasan Peneliti.....	66
<b>BABV</b>	
<b>PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	67
<b>DAFTAR</b>	
<b>PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

2.1	Mekanisme nyeri pada disminore primer.....	1 4
3.1	Definisi operasional variable penelitian.....	3 3
4.1	Distribusi Frekuensi Responden.....	Karakteristik 5 8
4.2	Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan <i>Pelvic Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth Ball</i> .....	5 9
4.3	Menganalisis Pengaruh <i>Pelvic Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth Ball</i> .....	6 0
4.4	Hasil Uji Wilcoxon.....	6 1
...	...	

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Siklus Menstruasi.....	6
2.2 <i>Pelvic Rocking Exercise</i> gerakan ke depan.....	16
2.3 <i>Pelvic Rocking Exercise</i> gerakan ke belakang.....	16
2.4 <i>Pelvic Rock Sitting</i> .....	17
2.5 <i>Pelvic Rock</i> terlentang.....	17
2.6 Skala Pengukur Nyeri NRS.....	23
2.7 Skala Pengukur Nyeri VAS.....	23
2.8 Skala Pengukur Nyeri Wong-Baker FACES.....	24
2.9 Kerangka Konsep Penelitian.....	27
3.1 Kerangka Operasional Penelitian.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Plan of Action
- Lampiran 2 : Pernyataan Kesediaan Membimbing
- Lampiran 3 : Permohonan Ijin Pelaksanaan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Permohonan ijin Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penelitian
- Lampiran 6 : Persetujuan menjadi Responden (Informed Consent)
- Lampiran 7 : Lembar identitas responden
- Lampiran 8 : Lembar Observasi Pre-test
- Lampiran 9 : Lembar Observasi Post-test
- Lampiran 10 : SOP *Pelvic Rocking Exercise*
- Lampiran 11 : Master Sheet Pengumpulan Data
- Lampiran 12 : Tabulasi Data
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

IUD	: Intrauterine Device
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
BPS	: Badan Pusat Statistik
GnRH	: Gonadotrophin Releasing Hormone
FSH	: Follikel Stimulating Hormon
LH	: Luteinizing Hormone
HCG	: Human Chorionic Gonadotropin
IASP	: International Association for the Study of Pain
NRS	: Numeric Rating Scale
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
OAINS	: Opioid dan Obat Anti Inflamasi Non-Steroid
TENS	: Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation

