

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung
Tahun 2020**

ABSTRAK

Dysmenorehea merupakan nyeri menstruai, nyeri timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi yang menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri bisa menjalar ke punggung bagian bawah, penanganan dysmenorhea salahsatunya dengan cara teknik *Pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* adalah merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan panggul atau latihan membuat gerakan kecil di panggul. Teknik *Pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri karena Latihan ini dapat menghasilkan endorphen, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti pengetahuan mahasiswa tentang Pengertian, Manfaat, Waktu Lathan dan Teknik latihan dari *Pelvic rocking exercise*.

Jenis penelitian adalah metode deskriptif. Populasi sebanyak 291 mahasiswi, sample dalam penelitian ini sebanyak 75 responden dengan teknik pengambilan stratified random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian diketahui tidak ada responden dengan pengetahuan baik, sebagian kecil responden memiliki pengetahuan cukup dan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang. Diharapkan para mahasiswi supaya lebih mempelajari pengetahuan tentang *Pelvic rocking exercise* sehingga dapat melakukan penanganan yang tepat dalam mengatasi *dysmenorrhea*.

Kata Kunci : Dysmenorrheal, Pelvic rocking exercise Dan Pengetahuan

Daftar Pustaka : 8 Jurnal (2010-2019)

2 Buku (2010-2016)

4 Web (2010-2019)

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung
Tahun 2020**

ABSTRACT

Dysmenorehea is menstrual pain, pain arising just before or during menstruation that causes pain in the lower abdomen, pain can radiate to the lower back, one of the ways to treat dysmenorrhea is the Pelvic rocking exercise technique. Pelvic rocking exercise is a body exercise by doing rounds on the waist and pelvis or exercises to make small movements in the pelvis. Pelvic rocking exercise techniques can reduce pain because when doing so the spinal cord will produce endorphins, hormones that function as natural sedatives and cause sense of comfort.

This type of research is a descriptive method. The population was 291 female students. The sample in this study was 75 respondents using stratified random sampling technique. Retrieval of data using a questionnaire.

The results showed that there were no respondents with good knowledge, a small proportion of respondents had sufficient knowledge and most respondents had less knowledge. It is hoped that the students will learn more about the knowledge of Pelvic rocking exercises so that they can do the right treatment in overcoming dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Pelvic rocking exercises and knowledge

Literature crown a list : 8 Journals (2010-2019)

2 Books (2010-2016)

4 Web (2010-2019)