

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Perilaku**

Perilaku adalah suatu respon atau reaksi seseorang yang dikarenakan adanya stimulus rangsangan dari luar (Notoatmodjo, 2012). Menurut teori Lawrence Green, perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu:

##### **1) Faktor Predisposisi**

Faktor predisposisi adalah merupakan factor yang menjadi dasar motivasi atau niat seseorang melakukan sesuatu.

##### **2) Faktor Pemungkin**

Faktor Pemungkin adalah faktor yang memberikan fasilitas, sarana dan mendukung terhadap terjadinya perilaku seseorang.

##### **3) Faktor Penguat**

Faktor Penguat adalah factor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku seseorang karena adanya dukungan keluarga, tokoh masyarakat, dan petugas kesehatan

#### **2.2 Konsep pengetahuan**

##### **2.2.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan initerjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo,2010 ).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil “tahu” yang terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), berdasarkan pengalaman dan penelitian diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

### 2.2.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan sangat penting bagi semua orang dan untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu : (Notoadmodjo, 2010)

#### 1.) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

#### 2.) Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

### 3.) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi *riil* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

### 4.) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

### 5.) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

### 6.) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **2.2.3 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2010), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan adalah dimana kita memperluas pengetahuan untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin luas pula pengetahuan seseorang dan mempermudah seseorang mendapatkan informasi.

#### **b. Media massa / informasi**

Informasi yang diperoleh dari pendidikan diluar maupun didalam dan memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan yang sangat baik untuk peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi dan media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan.

#### **c. Sosial budaya dan ekonomi**

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu

e. Pengalaman

Dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan atau wawasan yang dimiliki semakin membaik. Pada usia tengah (41-60 tahun) seseorang tinggal mempertahankan pencapaian yang telah dicapai pada usia dewasa. Sedangkan pada usiatua (> 60 tahun) adalah usia tidak produktif lagi dan hanya menikmati hasil dari pencapaiannya sendiri.

g. Faktor perilaku kesehatan

Berdasarkan teori Lawrence Green 1980 dalam (Notoatmodjo 2018), ada 3 faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu factor predisposisi, factor pemungkin, dan factor penguat. Faktor

predisposisi terdiri dari pengetahuan, sikap, dan keyakinan. Faktor enabling atau pemungkin terdiri dari lingkungan dan sarana prasarana. Faktor reinforcing atau penguat terdiri dari sikap dan perilaku yang mendorong.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil pengetahuan karena pengetahuan merupakan faktor domain yang dapat mempengaruhi terhadap perilaku seseorang. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia. Yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

#### **2.2.4 Kategori pengetahuan**

Riyanto dan Budiman (2013) pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Dalam mengukur pengetahuan harus diperhatikan rumusan kalimat pertanyaan menurut tahapan pengetahuan. Menurut Arikunto (2010) kategori pengetahuan dibagi menjadi tiga, yaitu :

- 1) Baik: Hasil presentasi 76%-100%
- 2) Cukup: Hasil presentasi 56%-75%
- 3) Kurang : Hasil presentasi < 56%

### 2.2.5 Komponen pengetahuan

Menurut Bahm (2012), ilmu pengetahuan setidaknya melibatkan enam komponen penting yaitu masalah (*problems*), sikap (*attitude*), metode (*method*), aktivitas (*activity*), kesimpulan (*conclusion*), pengaruh (*effects*).

#### 1) Masalah

Masalah mana yang dianggap mengandung sifat ilmiah? Menurut Bahm (2013), suatu masalah bisa dianggap ilmiah, sedikitnya memiliki tiga ciri:

- a. Terkait dengan komunikasi
- b. Sikap ilmiah dan
- c. Metode ilmiah

Tidak ada masalah yang disebut ilmiah kecuali masalah tersebut bisa dikomunikasikan kepada orang lain. Jika masalah tersebut belum atau tidak dapat dikomunikasikan kepada orang lain dan masyarakat maka belum dianggap ilmiah. Tidak ada masalah yang pantas disebut ilmiah kecuali masalah tersebut bisa dihadapkan pada sikap ilmiah. Demikian pula tidak ada masalah yang pantas disebut ilmiah kecuali harus terkait dengan metode ilmiah.

#### 2) Sikap

Sikap ilmiah (*scientific attitude*) menurut Bahm (2013) setidaknya harus memiliki enam ciripokok, yaitu:

- a. keingintahuan (*curiosity*)
- b. spekulasi (*speculativeness*)
- c. kemauan untuk berlaku objektif (*willingness to be objective*)
- d. terbuka (*open-mindedness*)
- e. kemauan untuk menangguhkan penilaian (*willingness to suspend judgment*) dan
- f. bersifat sementara (*tentativity*)

### 3) Metode

Menurut Bahm (2013), bahwa esensi dari sebuah pengetahuan adalah metode. Setiap pengetahuan memiliki metodenya sendiri sesuai dengan permasalahannya. Meski diantara para ilmuwan terjadi perbedaan tentang metode ilmiah, tetapi mereka sepakat bahwa masalah tanpa observasi tidak akan menjadi ilmiah, sebaliknya observasi tanpa masalah juga tidak akan menjadi ilmiah.

Menurutnya, bahwa ilmu pengetahuan adalah aktivitas menyelesaikan masalah dan melihat metode ilmiah sebagai sesuatu yang memiliki karakteristik yang esensial bagi penyelesaian masalah. Ada lima langkah esensial dan ideal dalam menerapkan metode ilmiah yang harus dipahami oleh seorang peneliti (ilmuwan), yaitu

- a. Memahami masalah
- b. Menguji masalah

- c. Menyiapkan solusi
- d. Menguji hipotesis
- e. Memecahkan masalah

#### 4) Aktivitas

Aktivitas dimaksud adalah penelitian ilmiah, yang memiliki dua aspek, individual dan sosial. Aktivitas penelitian ilmiah meliputi:

- a. observasi
- b. membuat hipotesis
- c. menguji observasi dan hipotesis dengan cermat dan terkontrol.

#### 5) Kesimpulan

Kesimpulan merupakan penilaian akhir dari suatu sikap, metode dan aktivitas. Kesimpulan ilmiah tidak pasti, tetapi bersifat sementara dan tidak dogmatis. Bahkan jika kesimpulan dianggap dogmatis, maka akan mengurangi sifat dasar dari ilmu pengetahuan tersebut. Pada dasarnya ilmu pengetahuan itu bersifat tidak stabil, setiap generasi berhak untuk menginterpretasikan kembali tradisi ilmu pengetahuan.

#### 6) Pengaruh

Ilmu pengetahuan memiliki dua pengaruh, yaitu:

- a. Pengaruh terhadap teknologi dan industri;
- b. Pengaruh pada peradaban manusia.

Industrialisasi yang berkembang dengan pesat merupakan produk dari ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak besar terhadap perkembangan ilmu, sehingga nampak seperti yang terjadi dalam perubahan sifat ilmu itu sendiri. Proses industrialisasi tidak akan dapat diputar ulang yang akhirnya ilmu pengetahuan itu sendiri mengalami proses terindustrialisasi. Ilmu pengetahuan yang terindustrialisasi ini menjadi bagian utama dari penggerak ilmu pengetahuan menjadi sebuah sumber bidang penelitian yang memiliki prestise tinggi.

## **2.3 *Pelvic rocking exercise***

### **2.3.1 Definisi *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. Kapoor et al (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa exercise bertujuan dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. Wanita yang berolahraga menunjukkan berkurangnya kejadian *dysmenorrhea* dan memiliki efek lebih positif dari pada wanita yang hanya duduk berdiam diri. Salah satu exercise yang dapat mengurangi kram menstruasi dan gejala terkait adalah *pelvic rocking exercise*. Selain itu, *pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah (Zaky, 2016).

### 2.3.2 Manfaat *Pelvic rocking exercise*

Menurut (Aprilia, 2011) yaitu memberikan rasa nyaman pada seluruh tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang, dapat memperlancar aliran darah, merileksasi otot perut, mengurangi nyeri pelvis dan mengurangi tekanan pada pusat saraf, dan saluran pencernaan. Latihan dapat meningkatkan pelepasan beberapa *neurotransmitter* termasuk *endorphin* alami (penghilang rasa sakit alami otak), *katekol*, *estrogen*, *dopamin* dan *peptidaopiat endogen*, serta mengubah reproduksi sekresi hormon, menekan *prostaglandin* agar tidak dilepaskan dan meningkatkan *rasio estrone-estradiol* yang bertindak untuk mengurangi *proliferasi endometrium* dan mengalirkan aliran darah dari uterus.

Melakukan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri pada pinggang atau *dysmenorrhrea*. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan terasa rileks dan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* adalah hormone untuk mengurangi nyeri yang dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini juga dapat memberikan efek penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Suparto, 2011). Dari hasil penelitian ternyata *dysmenorrhea* Lebih sedikit terjadi pada orang yang banyak melakukan aktifitas atau

olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga atau hanya berdiam diri (Sumudarsono, 1998 dalam Suparto 2011). Hestianingsih (2017) mengatakan bahwa olahraga tetap bisa dan aman dilakukan bahkan ketika darah menstruasi sedang banyak-banyaknya keluar. Aktif bergerak tidak akan mempengaruhi kondisi ketika menstruasi. Begitupun sebaliknya, menstruasi tidak berpengaruh banyak terhadap aktivitas olahraga. Aktif dalam bergerak, justru bisa membantu mengurangi nyeri atau kram saat menstruasi. Dokter spesialis dengan Maria Sophocles, M.D., mengatakan bahwa saat berolahraga keringat yang keluar bisa mencegah perut kram.

### **2.3.3 Waktu Latihan *Pelvic rocking exercise***

Suhartono (2011) mengatakan bahwa latihan olahraga akan memberikan efek yang berarti bagi kesehatan dan kebugaran apabila dilakukan 3 kali dalam seminggu. penelitian yang dilakukan di University of Arkansas oleh Dr. Fort menyatakan bahwa untuk membantu menghilangkan gejala pramenstruasi, harus melakukan latihan selama 20 menit setidaknya 3 sampai 4 kali seminggu. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan dilakukan selama tiga hari. Selain itu *dysmenorrhea* dirasakan sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Larasati&Alatas, 2016).

### 2.3.4 Teknik *pelvic rocking exercise*

- a. *Pelvic rocking exercise* menggunakan bola (Zaky, 2016).

Responden duduk di atas bola, dan dengan perlahan menggerakkan pinggul (*Pelvic Rocking*) kedepan dan belakang, sisikanan, sisikiri, dan melingkar.

- b. *Pelvic rocking exercise* dengan posisi duduk (Healthwise, 2016)

1) Duduklah di posisi yang nyaman dan netral, dengan telapak kaki rata di lantai (duduk di ujungkursi)

2) Perlahan gerakkan bahu kedepan, rasakan berat badan bergerak mundur pada tulang belakang.

3) luruskan perlahan, gerakan panggul dan dorong badan kedepan saat bahu bergerak mundur.

4) Ulangi, perlahan gerakkan panggul kebelakang dan kedepan.

- c. *Pelvic rocking exercise* dengan posisi terlentang (Jones, 2017)

1) Terlentang dengan lutut tertekuk, dan tangan di samping tubuh. Lutut anda harus terpisah dengan jarak yang nyaman.

2) Tekan bagian bawah tulang belakang anda dengan kuat kelantai, dan tahan selama beberapa detik *Pelvic Rocking* terlentang (Howlett, 2013).

3) Tekan pinggang anda (punggung kecil anda) dengan kuat kelantai,dan tahan selama beberapa detik.

4) Gerakkan pelvis anda kebelakang dan kedepan dengan menekan terlebih dahulu bagian dasar tulang belakang anda, lalu bagian belakang pinggang anda kelantai. Lengkapi gerakan 1 kali, lalu rileks.

## **2.4 Konsep *Dysmenorrhea***

### **2.4.1 Definisi *Dysmenorrhea***

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa yunani, kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal, meno yang berarti bulan, dan orrhea yang berarti aliran. *Dysmenorrhea* adalah kondisi dimana nyeri ketika waktu haid atau yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan rasa sakit didaerah perut maupun panggul (Judha, 2012)

Gangguan menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostagladin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyeri yang dirasakan tidak dapat mengganggu aktifitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka hrsus konsultasi dan memerlukan pengobatan. Nyeri menstruasi dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Judha, 2012).

*Dismenorrhe* yang sering terjadi adalah *dismenorrhea* yang sangat ringan yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya *dismenorrhea* akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. *Dismenorrhe* yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya (Judha, 2012)

#### **2.4.2 Penyebab *Dysmenorrhea***

Menurut Judha (2012) Faktor-faktor yang menyebabkan dismenore, antara lain:

##### **1) Faktor kejiwaan**

Gadis remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapatkan informasi yang baik tentang proses menstruasi, mudah mengalami dismenore primer.

##### **2) Faktor konstitusi**

Faktor konstitusi yaitu berhubungan dengan factor kejiwaan yang dapat menurunkan ketahanan terhadap nyeri. Faktor-faktor ini adalah seperti anemia, kekurangan zat besi dapat menimbulkan suatu gangguan atau hambatan pada pertumbuhan sel otak dan sel tubuh yang dapat menurunkan daya tahan tubuh, termasuk daya tahan tubuh terhadap nyeri

##### **3) Faktor obstruksi kanalis servikalis (leher rahim)**

Salah satu teori yang menjelaskan dismenore primer adalah stenosis kanalis servikalis. Sekarang hal tersebut tidak lagi dianggap sebagai factor penyebab terjadi *dysmenorrhea* primer karena banyak dari perempuan menderita *dysmenorrhea* primer tanpa stenosis servikalis dan tanpa uterus dalam *hiperantefleksi*, begitu juga sebaliknya, *miomasubmukosum* bertangkai atau polip endometrium dapat menyebabkan dismenore primer karena uterus berkontraksi kuat dan menyebabkan nyeri.

#### 4) Faktor endokrin

Pada dasarnya bahwa kejang yang terjadi pada *dysmenorrhea* primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Hal itu disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi (fase pramenstruasi) memproduksi prostaglandin F2 alfa yang terjadi kontraksi pada otot polos. Jika jumlah hormon prostaglandin F2 alfa berlebihan untuk dilepaskan dalam peredaran darah, maka selain *dysmenorrhea*, maka akan dijumpai pula efek umum seperti diare, nausea (mual), dan muntah.

### 2.4.3 Klasifikasi *Dysmenorrhea*

*Dysmenorrhea* dapat digolongkan dengan berdasarkan jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati (Judha, 2012).

*Dysmenorrhea* berdasarkan jenis nyeri adalah :

a. *Dismenorrhea* spasmodik

*Dismenorrhea* spasmodik adalah nyeri yang dirasakan dibagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid dimulai. *Dismenorrhea* pasmodik dapat dialami oleh wanitamu dan maupun wanita berusia 40 tahun keatas. Sebagian wanita yang mengalami *Dismenorrhea* spasmodik, tidak dapat melakukan aktivitas.

Tanda *Dismenorrheas* pasmodik, antara lain:

- 1) Pingsan
- 2) Mual
- 3) Muntah
- 4) *Dismenorrhea* spasmodic dapat diobati atau berkurang dengan melahirkan, walaupun tidak semua wanita mengalami hal tersebut

b. *Dismenorrhea* kongestif

*Dismenorrhea* kongestif dapat dilihat beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2 sampai 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Pada saat haid datang, tidak terlalu menimbulkan nyeri. Bahkan setelah hari pertama haid, penderita *Dismenorrhea* kongestif akan merasa lebih baik.

Gejala yang ditimbulkan pada *Dismenorrhea* kongestif, antara lain:

- 1) Pegal pada bagian paha

- 2) Sakit pada daerah payudara
- 3) Lelah
- 4) Merasa tersinggung
- 5) Kehilangan keseimbangan
- 6) Ceroboh
- 7) Gangguan tidur

Menurut Judha (2012) *Dismenorrhea* berdasarkan ada tidaknya keluhan-keluhan kelainan yang dapat diamati adalah :

a. *Dismenorrhea* primer

*Dismenorrhea* primer terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca *menarke* (menstruasi yang pertama kali). siklus menstruasi pada bulan-bulan pertama setelah *menarke* biasanya bersifat *anovulatoir* yang tidak disertai nyeri. Rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari. Sifat nyeri adalah kejang yang berjangkit, biasanya terbatas di perut bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha. Nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri pada remaja sebagian besar disebabkan oleh *dismenorrhea* primer.

b. *Dismenorrhease* sekunder

*Dismenorrhea* sekunder adalah yang berhubungan dengan kelainan congenital atau kelainan organik di pelvis yang akan

terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometriosis, miomauteri (tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisiuetrus. *Dismenorrhea* yang tidak dapat difokuskan dengan suatu gangguan tertentu biasanya dimulai sebelum usia 20 tahun, tetapi jarang terjadi pada tahun-tahun pertama setelah *menarke*. *Dismenorrhea* merupakan nyeri yang disebabkan oleh kontraksi uterus oleh progesteron yang dilepaskan saat pelepasan endometrium. Nyeri yang hebat dapat menyebar keseluruh panggul kepunggung dan paha, seringkali disertai mual pada sebagian perempuan.

## **2.5 Konsep Mahasiswa**

### **2.5.1 Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Menurut Siswoyo (dalam Nuraini, 2014) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat

merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi yang belajar di Perguruan Tinggi untuk meraih gelar Diploma maupun Sarjana baik di universitas negeri maupun swasta.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolahtinggi, institut dan universitas.

### **2.5.2 Peranan Mahasiswa**

Peranan mahasiswa menurut Faruq (2012) menyebutkan terdapat 5 peranan mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa dapat menjadi *Iron Stock*, yaitu mahasiswa diharapkan menjadi manusia yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Intinya peranan mahasiswa sebagai *Iron Stock* itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan yang lebih baik.

- 2) Mahasiswa sebagai *Guardian of Value* berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Maksudnya adalah mahasiswa sebagai insane akademis yang selalu berpikir ilmiah dalam mencari kebenaran dari setiap permasalahan yang ada.
- 3) Mahasiswa sebagai *Agent of Change* adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Sebab mahasiswa itu sebagai langkah terakhir kita untuk para pelajar untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan perubahan suatu yang lebih baik. Maksudnya peranan mahasiswa sebagai Agent of Change yaitu mahasiswa diharapkan dapat memberikan perubahan yang positif terhadap bangsa dan negara.
- 4) Mahasiswa sebagai *Moral Force*, kita sebagai mahasiswa berperan sebagai kekuatan moral untuk negeri. Maksudnya mahasiswa harus memiliki acuan dasar dalam berperilaku terhadap tata cara berpakaian, sikap, tingkahlaku dan perkataan yang baik.
- 5) Mahasiswa sebagai *Social Control* adalah kita harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini adalah mengontrol kehidupan masyarakat, dengan menjadikan diri kita sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

## 2.6 Hasil penelitian teknik *pelvic rocking exercise*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Novi Nur, 2018), diperoleh bahwa terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri primary *dysmenorrhea* terbukti dengan tingkat signifikan  $p$  value sebesar 0,000 kurang dari  $\alpha$  (0,05), dengan demikian bahwa *pelvic rocking exercise* dapat menurunkan nyeri primary *dysmenorhea* pada siswi kelas VIII di MTsN 1 Pangandaran Kabupaten Pangandarantahun 2018.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Jyoti Kapoor (2015) bahwa *pelvic rocking exercise* merupakan tindakan non farmakologis yang efektif dan sederhana untuk mengurangi *dysmenorhea*. Di sisi lain, latihan ini bisa dilakukan di semua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa sakit pada *dysmenorhea*.