

**PENGETAHUAN MAHASISWA PENDERITA *DYSMENORHEA*
TENTANG *PELVIC ROCKING EXERCISE* PROGRAM
STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BANDUNG**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



Oleh :

Kiki Lestari

4180170124

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
BHAKTI KENCANA
BANDUNG
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL :

**PENGETAHUAN MAHASISWA PENDERITA DYSMENORHEA TENTANG
PELVIC ROCKING EXERCISE PROGRAM STUDI DIPLOMA
III KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS BHAKTI
KENCANA BANDUNG
TAHUN 2020**

NAMA : KIKI LESTARI

NIM : 4180170124

Telah Disetujui Untuk Diajukan pada Sidang Akhir Karya Tulis Ilmiah
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Menyetujui :

Pembimbing,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



Hi. Sri Mulyati Bahayu, S.Kp., M.Kes.



Hi. Diana Ulfah, S.Kp.

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Para Penguji Sidang Akhir Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Pada Tanggal 04 September 2020

Mengesahkan
Universitas Bhakti Kencana

Penguji I



Irisanna Tambunan, S.Kep.,Ners.,M.KM

Penguji II



Anggi Jamiyanti, S.Kep.Ners

Dekan Fakultas keperawatan,
Universitas Bhakti Kencana



Rd. siti Jundiah, S.Kp., M.Kep

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Kiki Lestari

NPM : 4180370124

Fakultas : Keperawatan

Prodi : D III

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul:

Pengalaman mahasiswa Penderita *Dysmorhica* Tentang *Physic Rocking Exercise* Program Studi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 25 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Kiki Lestari

Pembimbing II

Pembimbing I



H. Sri Mulyati Rahayu, S.Kn., M.Kes.



Hj. Diana Irfah, S.Kn.

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

ABSTRAK

Dysmenorehea merupakan nyeri menstrusai, 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 endorphin, 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 dysmenorhea 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 dysmenorrhoea.

Keywords : Dysmenorrhoea, Pelvic rocking exercises and knowledge

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

2 Books (2010-2016)

4 Web (2010-2019)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang *Pelvic Rocking Exercise* Prodi Diploma III Di Universitas Bhakti Kencana Bandung” ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir pada Program Studi DIII keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

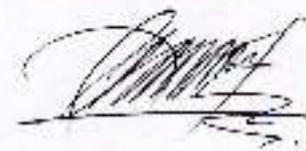
Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) H. Mulyana, S.H., M.Pd., M.H.Kes. Selaku Ketua Yayasan PPKM Bhakti Kencana.
- 2) Dr. Entris Sutrisno, S.Farm Apt., M.H.Kes selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana
- 3) Rd. Siti Jundiah, S.Kp., M.kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
- 4) Dede Nur Aziz Muslim, S.kep Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- 5) Hj. Sri Mulyati Rahayu, S.Kp., M.Kes., AIFO. Selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan dukungan dan nasehat
- 6) Hj. Diana Ulfa S.Kep Selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan dukungan dan nasehat
- 7) Hikmat, AMK., S.Pd., MM selaku wali kelas 3C yang selalu memberikan perhatian dan dukungannya.selama penulis melaksanakan pendidikan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- 8) Seluruh Dosen dan Staf karyawan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

- 9) Kedua orang tua saya yang selalu memberikan motivasi dan mendoakan penulis setiap saat sehingga dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik.
- 10) Keluarga besar bapak Drs.Moch Basorry, ibu lilis, fiya, tih al dan aa, terima kasih banyak atas doa dan dukungannya.
- 11) Teman-teman sepejuangan angkatan XXIV Prodi DIII keperawatan
- 12) Fau yang tak henti-hentinya memberikan semangat, support, doa, dalam menyelesaikan penelitian ini. Saya ucapkan terimakasih
- 13) Silva dan silvi yang selalu memberikan motivasi ketika penulis selalu menyerah pada keadaan. Saya ucapkan terimakasih banyak
- 14) Universitas Bhakti Kencana Bandung yang sangat luar biasa.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, semua kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan

Bandung, 10 juli 2020



peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	<i>vi</i>
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Prakts	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Prilaku.....	7
2.2. Konsep Pengetahuan	7
2.2.1 Pengertian Pengetahuan.....	7
2.2.2 Tingkat Pengetahuan.....	8
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	10

2.2.4 Kategori Pengetahuan	12
2.2.5 Komponen Pengetahuan	12
2.3 <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	15
2.3.1 Definisi <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	15
2.3.2 Manfaat <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	15
2.3.3 Waktu Latihan <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	17
2.3.4 Teknik <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	17
2.4 Konsep <i>Dysmenorrhea</i>	18
2.4.1 Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	18
2.4.2 Penyebab <i>Dysmenorrhea</i>	19
2.4.3 Klasifikas <i>Dysmenorrhea</i>	20
2.5 Konsep Mahasiswa	23
2.5.1 Pengertian Mahasiswa	23
2.5.2 Peran Mahasiswa	24
2.6 Hasil Penelitian <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN	26
3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Paradigma Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian	28
3.4 Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	28
3.4.1 Definisi Konseptual	28
3.4.2 Definisi Operasional	29
3.5 Populasi dan Sampel	31
3.5.1 Populasi	31
3.5.2 Sampel	31
3.6 Pengumpulan Data	33
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	33
3.6.2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34

3.6.3 Tehnik Pengumpulan Data	36
3.7 Langkah-Langkah Penelitian	36
3.7.1 Tahap persiapan.....	36
3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	36
3.7.3 Tahap akhir Penelitian.....	37
3.8 Pengolahan data dan Analisa Data	37
3.8.1 Tehnik Pengolahan Data.....	37
3.8.2 Tehnik Analisa Data.....	38
3.9 Etika Penelitian.....	40
3.10. Tempat Dan Waktu Penelitian	41
3.10.1 Tempat penelitian.....	41
3.10.2 Waktu Penelitian	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.2 Pembahasan	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 3.2 Perhitungan Jumlah Sampel Tiap kelas	31
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan mahasiswa Penderita <i>Dysminorhea</i> Tentang <i>Pelvpic Rocking Exercise</i> Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung Priode 2020-202.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan mahasiswa Penderita <i>Dysminorhea</i> Tentang pengertian <i>Pelvpic Rocking Exercise</i> Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung Priode 2020-2021.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa Penderita <i>Dysminorhea</i> Tentang Manfaat <i>Pelvpic Rocking Exercise</i> Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung Periode 2020-2021.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa Penderita <i>Dymenorhea</i> Tentang Waktu Latihan <i>Pelvpic Rocking Exercise</i> Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung Priode 2020-2021.....	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa Penderita Tentang Teknik Latihan <i>Pelvpic Rocking Exercise Exercise</i> Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung Priode 2020-2021.....	47

DAFTAR BAGAN

Halaman Bagan 3.1 Kerangka Konsep	27
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner)
- Lampiran 3 : Lampiran Uji Validitas
- Lampiran 4 : Instrumen Penelitian (Kuesioner)
- Lampiran 5 : Informed Consent
- Lampiran 6: Hasil Data Mentah Kuesioner
- Lampiran 7 : Hasil Data Output SPSS
- Lampiran 8 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Hasil Cek Plagiarisme
- Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LatarBelakang

Dysmenorehea merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruai dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari dari pertama menstruai. Penyebab dari *dysmenorrhea* karena adanya defisiensi *progesterone*, peningkatan *prolactin* dan *prostaglandin*, diet tidak adekuat dan peningkatan psikososial (Mei, Anjar, & Dwi, 2018)

Menurut data dari World Health Organization (WHO) 2017. Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat tinggi. Angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami *dysmenorhea* berat. Angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 107,673 jiwa 62,25%, yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmnenorhea* primer dan 9,496 jiwa(9,36%) mengalami *dysmenorrhea* sekunder. Angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat sebanyak 54,9% wanita mengalami *dysmenorrhea*, terdiri dari 24,5% *dysmenorrhea* ringan, 21,28% *dysmenorrhea* sedang dan 9,36% mengalami *dysmenrhea* berat (Narantika, 2017). Data dari universitas bhakti kencana sendiri yang mengalami *dysmenorhea* sebanyak 75 mahasiswa.

Dampak dari nyeri haid (*Dysmenorhea*) pada mahasiswi yaitu dapat mengganggu aktivitas belajar dikampus bahkan sebagian mahasiswa ijin untuk pulang. Banyak wanita yang belum mengetahui penanganan *dysmenorrhea*,

sehingga dapat timbul masalah. *Dysmenorrhea* sendiri dapat ditangani dengan cara terapi *farmakologi* dan *non farmakologi*. Terapi *farmakologi* yang dapat digunakan yaitu dengan obat-obatan, terkadang obat-obatan dibeli tanpa resep dokter. Sehingga dalam penggunaannya sering kali mendatangkan efek samping yang tidak diinginkan jika penggunaan obat-obatan ini tidak sesuai dengan dosis dan indikasi yang tepat.

Obat-obatan yang sering digunakan adalah obat anti *inflamasi nonsteroid* seperti asam mefenamat, dan ibuprofen. Penggunaan obat anti *inflamasi nonsteroid* untuk mengatasi *dysmenorrhea* dapat merugikan dengan adanya kemungkinan mengalami gangguan *gastrointestinal* dan bahkan kerusakan hati pada pemakaian obat secara terus menerus. (Inggriani, 2017)

Terapi *non farmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dysmenorrhea*, yaitu dengan cara mengoleskan minyak kayu putih, mengompres hangat, meminum air hangat, yoga dan salah satunya adalah dengan teknik *pelvic rocking exercise*.

Pelvic rocking exercise adalah teknik membuat gerakan kecil dipanggul. Kapor et al (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *exercise* dapat mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. Wanita yang berolahraga menunjukkan berkurangnya kejadian *dysmenorrhea* dan memiliki efek lebih positif daripada wanita yang hanya duduk berdiam diri. Penanganan nyeri menggunakan metode *non farmakologi* merupakan tindakan keperawatan mandiri bersifat *non invasive*, murah simple dan tidak memiliki efek yang merugikan bagi penderita *dysmenorrhea* (zaky, 2016)

Melakukan teknik *pelvic rocking exercise* mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan. Beberapa gerakan *pelvic rocking exercise* dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *opioid endogen* yaitu *endorfin* (Shindu, 2015). *Endorfin* memiliki aksi serupa *endogenous opiorphin*. *Endorfin* dilepaskan dari kelenjar *pituitary* (kelenjar *hipofisis* yang terletak di dasar otak) yang biasa memberikan efek anti nyeri (Leuenberger, 2006)

Anisa (2015) dalam penelitiannya mengatakan salah satu faktor dari terjadinya *dysmenorrhea* adalah tingkat emosional. Perbedaan antara sekolah dengan kuliah adalah tingkat emosional dan pola makan terganggu dan sering mengkonsumsi makanan siap saji karena dinilai lebih praktis apalagi untuk mahasiswa yang tinggal di kost ataupun asrama. Tingkat stres dan emosional yang lebih tinggi untuk mahasiswa dibandingkan dengan siswa, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan dalam metode pembelajaran yang lebih padat untuk mahasiswa. Penelitian mengenai pengetahuan penderita *dysmenorrhea* tentang *pelvic rocking exercise* juga belum pernah dilakukan pada mahasiswa Keperawatan Bhakti Kencana Bandung sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysmenorrhea* Tentang *Pelvic Rocking Exercise* Prodi D III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Universitas Bhakti Kencana Bandung adalah Universitas kesehatan. D III keperawatan merupakan sekolah tinggi yang pembelajarannya lebih banyak dilapangan seperti rumah sakit dan klinik. Jika mahasiswa mengalami

dysmenorrhea akan mengganggu ketika mahasiswa melakukan praktek lapangan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2014). ada 3 faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu 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 (Notoatmojo 2018).

Di dalam faktor predisposisi terdiri dari pengetahuan, karena pengetahuan sangat penting dalam mempengaruhi perilaku seseorang dalam hidupnya, apabila seseorang belum mengerti atau belum tahu tentang suatu hal seseorang biasanya tidak akan melakukan hal tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswi Keperawatan Bhakti Kencana Bandung sebelum terjadinya pandemi, dari 10 mahasiswi dan 8 mahasiswi mengalami *dysmenorrhea*, dan bahkan ada mahasiswi yang minta izin dari perkuliahan untuk pulang karena tidak biasa menahan sakit dari *dysmenorrhea*. Penanganan yang telah dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan *dysmenorrhea* oleh mahasiswa adalah dengan obat analgesic, sedangkan untuk latihan fisik seperti teknik *Pelvic Rocking Exercise* tidak pernah dilakukan karena berdasarkan wawancara pada 15 orang mahasiswi, 10 orang mahasiswi tidak mengetahui

tentang apa definisi dari *Pelvic Rocking Exercise*, manfaat dan tekniknya seperti apa, sedangkan 5 mahasiswi ada yang tahu tentang definisi *Pelvic Rocking Exercise* dan manfaatnya saja. Permasalahan diatas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai terapi alami yang biasa dilakukan oleh mahasiswi Keperawatan Bhakti Kencana Bandung yaitu dengan teknik *pelvic rocking exercise*, *pelvic rocking exercise* menjadi pilihan peneliti karena *pelvic rocking exercise* dapat dilakukan secara mandiri dirumah, mudah, serta dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Yang diharapkan dapat membantu mengurangi dan mengatasi dysmenorrhea. Adapun judul yang akan diteliti adalah Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang *Pelvic Rocking Exercise* Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan Bagaimanakah “Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang *Pelvic Rocking Exercise* Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung?”

1.3 TujuanPeneliti

1.3.1 TujuanUmum

Untuk mengetahui “Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang *Pelvic Rocking Exercise* Program Studi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung Tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi Pengetahuan mahasiswa, Penderita Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang *Pelvic Rocking Exercise* Prodi Diploma III Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung *Dysminorhea* Tentang definisi *Pelvic Rocking Exercise*
- 2) Untuk mengidentifikasi Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang manfaat *Pelvic Rocking Exercise*
- 3) Untuk mengidentifikasi Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang waktu latihan *Pelvic Rocking Exercise*
- 4) Untuk mengidentifikasi Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang teknik *Pelvic Rocking Exercise*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan mengenai Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang definisi *Pelvic Rocking Exercise* Di Universitas Bhakti Kencana

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman langsung bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan karya tulis ilmiah

b. Bagi Tenaga Kesehatan Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai *pelvic rocking exercise* sebagai penurunan nyeri *Dysminoryhea* kepada tenaga kesehatan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada kasus penderita *Dysminoryhea*

c. Bagi Akademik

Menambah referensi di bagian perpustakaan dan sebagai acuan untuk meningkatkan dalam memberikan materi agar dapat memberikan wawasan yang lebih baik untuk menghasilkan lulusan yang profesional, bermutu, handal dan disiplin dalam bidangnya.

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 satusamalah.

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, setidaknya 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 *dysmenorrhrea* 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 Tehnik 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 di daerah perut maupun panggul (Judha, 2012)

Gangguan menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin 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 harus konsultasi dan memerlukan pengobatan. Nyeri menstruasi dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Judha, 2012).

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

2.4.2 Penyebab *Dysmenorrhoea*

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 *dismenorrhea* primer karena banyak dari perempuan menderita *dismenorrhea* primer tanpa stenoosis 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 *dismenorrea* 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 *dismenorrhea*, maka akan dijumpai pula efek umum seperti diare, nausea (mual), dan muntah.

2.4.3 Klasifikasi *Dysmenorrhea*

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

Dismenorrhea 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* kunder

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 kepongung 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 salingmelengkapi. Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi yang belajar di Perguruan Tinggi untuk meraih gelar Diploma maupun Sarjanabaik 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 masalah 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 *dysmenorrheal* terbukti dengan tingkat signifikan ρ value sebesar 0,000 kurang dari α (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*.