HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 19, 2026
Revised: April, 25, 2026
Available online: May, 01, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pelvic rocking exercise sebagai alternatif manajemen nyeri *dysmenorrhea* primer: *A systematic literature review*

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

Abstract

Background: Primary dysmenorrhea is a common menstrual disorder experienced by adolescent girls and young women of reproductive age, characterized by lower abdominal cramping pain that interferes with daily activities without any underlying organic pathology. Pelvic rocking exercise is a potential non-pharmacological intervention because it is simple, inexpensive, and can be performed independently; however, the scientific evidence is still scattered and has not been systematically synthesized.
Purpose: To evaluate pelvic rocking exercise as an alternative for managing pain in primary dysmenorrhea.
Method: A systematic review was conducted by searching literature in PubMed, Scopus, and Google Scholar databases using keywords related to "pelvic rocking exercise" and "primary dysmenorrhea" within the 2020–2026 period.
Results: A total of 10 studies met the inclusion criteria (experimental or quasi-experimental designs) and were analyzed narratively due to high heterogeneity among studies. Pelvic rocking exercise consistently showed effectiveness in reducing menstrual pain intensity from moderate–severe to mild or no pain through mechanisms such as pelvic muscle relaxation, improved blood circulation to the uterus, and the release of natural endorphins, with no reported side effects. This intervention also improved comfort and the ability to perform daily activities during menstruation.
Conclusion: Pelvic rocking exercise is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain and can be considered a safe, practical, and easily self-administered non-pharmacological therapy.

Keywords: Adolescent; Non-Pharmacological Pain Management; Pelvic Rocking Exercise; Primary Dysmenorrhea.

Pendahuluan: Dismenore primer merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami remaja putri dan wanita usia reproduktif awal, ditandai nyeri kram abdomen bawah yang mengganggu aktivitas sehari-hari tanpa adanya patologi organik. *Pelvic rocking exercise* menjadi salah satu intervensi non-farmakologi yang potensial karena sederhana, murah, dan dapat dilakukan mandiri, namun bukti ilmiahnya masih tersebar dan belum tersintesis secara sistematis.
Tujuan: Untuk mengevaluasi *pelvic rocking exercise* sebagai alternatif manajemen nyeri dismenore primer.
Metode: Tinjauan sistematis dilakukan dengan pencarian literatur pada database PubMed, Scopus, dan Google Scholar menggunakan kata kunci terkait "*pelvic rocking exercise*" dan "*primary dysmenorrhea*" pada rentang tahun 2020–2026.
Hasil: Terdapat 10 studi yang memenuhi kriteria inklusi (desain eksperimental atau quasi-eksperimental) dianalisis secara naratif karena heterogenitas tinggi antarstudi, *Pelvic rocking exercise* secara konsisten efektif mengurangi intensitas nyeri haid dari tingkat sedang-berat menjadi ringan atau tidak ada nyeri melalui relaksasi otot panggul,

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

peningkatan sirkulasi darah ke uterus, dan pelepasan endorfin alami, tanpa efek samping yang dilaporkan. Intervensi ini juga meningkatkan kenyamanan dan kemampuan beraktivitas selama menstruasi.
Simpulan: *Pelvic rocking exercise* efektif mengurangi intensitas nyeri dismenore dan dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang aman, praktis, dan mudah dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci: Dismenore Primer; Manajemen Nyeri Non-Farmakologi; *Pelvic Rocking Exercise*; Remaja.

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh perempuan usia reproduktif, khususnya pada masa remaja dan dewasa muda. *Dysmenorrhea* primer didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi, dan umumnya muncul pada hari pertama hingga kedua menstruasi. Nyeri yang dirasakan dapat berupa kram di perut bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah dan paha, serta sering disertai dengan keluhan lain seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, dan kelelahan (Ferries-Rowe, Corey, & Archer, 2020).

Data global menjelaskan prevalensi *dysmenorrhea* primer dilaporkan cukup tinggi, berkisar antara 45% hingga 95% pada perempuan usia reproduktif, dengan *pooled estimate* mencapai 73% (95% CI 68%-78%) berdasarkan *meta-analysis* terbaru lintas 70 negara (de Arruda, Barbosa-Silva, Driusso, Pathmanathan, Armijo-Olivo, & Avila, 2026). Variasi angka prevalensi tersebut dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik populasi, metode pengukuran nyeri, serta faktor sosial dan budaya. Di Indonesia, *dysmenorrhea* primer juga menjadi masalah kesehatan yang umum ditemukan, terutama pada remaja putri dan mahasiswi. Berbagai penelitian nasional melaporkan bahwa lebih dari 60% remaja perempuan mengalami nyeri haid, dengan prevalensi mencapai 91.27% pada mahasiswi kedokteran, dan sebagian di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Situmorang, Sutanto, Tjoa, Rivaldo, & Adrian, 2024).

Dampak *dysmenorrhea* primer tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap aspek psikologis, sosial, dan fungsional (Staňková, Hricová, & Mrhálek, 2024). Nyeri menstruasi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja, penurunan produktivitas, gangguan kualitas tidur, serta perubahan suasana hati (Iacovides, Avidon, & Baker, 2015). Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup perempuan dan menimbulkan beban sosial serta ekonomi, sehingga *dysmenorrhea* primer perlu mendapatkan perhatian khusus sebagai isu kesehatan masyarakat (Situmorang, Sutanto, Tjoa, & Rivaldo, 2025).

Penatalaksanaan *dysmenorrhea* primer umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis, terutama melalui pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (*Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs*/NSAID) dan efek samping NSAID yang sering dilaporkan meliputi gangguan saluran cerna, seperti nyeri lambung, mual, dan perdarahan gastrointestinal, serta risiko reaksi alergi dan gangguan kardiovaskular pada individu tertentu, serta tidak semua perempuan dapat atau bersedia menggunakan terapi farmakologis karena alasan medis, preferensi pribadi, maupun keterbatasan akses (Nie, Xu, Hao, Chen, Yin, & Wang, 2020; Guimarães & Póvoa, 2020). Oleh karena itu diperlukan alternatif manajemen nyeri yang lebih aman, mudah diterapkan, dan dapat digunakan secara berkelanjutan.

Pendekatan non-farmakologi menjadi salah satu pilihan yang semakin banyak diteliti dan dikembangkan dalam manajemen *dysmenorrhea* primer. Intervensi non-farmakologi, seperti latihan fisik, teknik relaksasi, dan terapi berbasis gerakan, dinilai mampu mengurangi nyeri menstruasi melalui peningkatan aliran darah ke area pelvis, relaksasi otot, serta modulasi sistem saraf dan persepsi nyeri dan pendekatan ini juga memiliki keunggulan karena minim efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri (Li, Hao, Liu, & Huang, 2024).

Pelvic rocking exercise merupakan salah satu bentuk latihan fisik ringan yang berfokus pada gerakan ritmis dan terkontrol pada daerah panggul. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas sendi pelvis, mengurangi ketegangan otot abdomen dan punggung bawah, serta meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi. Secara fisiologis, peningkatan aliran darah dan relaksasi otot di area pelvis diharapkan dapat membantu mengurangi kontraksi uterus yang

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

berlebihan dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Saikia, Bhavani, Logambal, & Karpagam, 2024).

Penelitian sebelumnya, melaporkan bahwa *pelvic rocking exercise* memiliki efek positif dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* primer, memperpendek durasi nyeri, serta meningkatkan kenyamanan dan kemampuan beraktivitas selama menstruasi. Intervensi ini relatif sederhana, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan di rumah dengan panduan minimal. Karakteristik tersebut menjadikan *pelvic rocking exercise* sebagai salah satu alternatif manajemen nyeri non-farmakologi yang potensial dan aplikatif, khususnya bagi remaja dan perempuan usia produktif (Raidanti, Fatimah, Wahidin, & Jayanti, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengevaluasi efektivitas *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer, bukti ilmiah yang tersedia masih menunjukkan hasil yang bervariasi (Zheng, Huang, Cao, & Zhao, 2024). Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh variasi desain penelitian, ukuran sampel, durasi dan frekuensi latihan, serta instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri. serta sebagian besar penelitian dilakukan dalam skala kecil dan tersebar di berbagai sumber, sehingga sulit untuk menarik kesimpulan yang komprehensif.

Terbatasnya kajian yang secara sistematis mengumpulkan, menilai kualitas metodologis, dan mensintesis hasil penelitian terkait *pelvic rocking exercise* sebagai manajemen nyeri *dysmenorrhea* primer. Ketiadaan sintesis bukti yang terstruktur ini menimbulkan kesenjangan pengetahuan dan menjadi dasar penting untuk dilakukan *systematic literature review* guna memberikan gambaran ilmiah yang lebih kuat dan berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai secara kritis, dan mensintesis secara sistematis bukti ilmiah yang tersedia mengenai efektivitas *pelvic rocking exercise* sebagai alternatif manajemen nyeri pada perempuan dengan *dysmenorrhea* primer.

Review ini dirancang dengan pendekatan *narrative synthesis*, mengingat adanya potensi heterogenitas antarstudi dalam hal desain penelitian, karakteristik partisipan, variasi intervensi, serta instrumen pengukuran nyeri. Meta-analisis direncanakan untuk dilakukan apabila data yang diperoleh menunjukkan homogenitas yang memadai. Seluruh proses penyusunan *review* ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guna menjamin kualitas pelaporan dan reprodusibilitas penelitian.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan beberapa database elektronik utama, yaitu PubMed, Scopus, dan Google Scholar. Pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran bukti ilmiah dengan kata kunci ditentukan berdasarkan *Medical Subject Headings* (MeSH) dan istilah bebas yang relevan dengan topik penelitian.

Sebagai dasar seleksi artikel, kriteria inklusi dan eksklusi ditentukan menggunakan kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcomes, Study design*) sebagaimana direkomendasikan dalam pedoman PRISMA. Komponen populasi (P) dalam *review* ini mencakup perempuan usia remaja hingga dewasa muda yang mengalami *dysmenorrhea* primer, baik yang berasal dari lingkungan pendidikan maupun masyarakat umum. Komponen intervensi (I) meliputi *pelvic rocking exercise*, yang diterapkan sebagai latihan tunggal maupun sebagai bagian dari program latihan fisik terstruktur yang berfokus pada gerakan panggul. Komparator (C) meliputi tanpa perlakuan, perawatan konvensional, atau intervensi non-farmakologis lain yang tidak secara spesifik melibatkan *pelvic rocking exercise*. *Outcome* (O) utama yang dianalisis adalah perubahan tingkat nyeri menstruasi, yang diukur menggunakan instrumen penilaian nyeri yang telah tervalidasi, seperti *Visual Analog Scale* (VAS), *Numeric Rating Scale* (NRS), atau skala nyeri sejenis. Desain studi (S) yang disertakan meliputi *randomized controlled trials* (RCTs) serta penelitian eksperimental *non-randomized*, sedangkan studi observasional, laporan kasus, artikel tinjauan, dan publikasi non-empiris tidak disertakan.

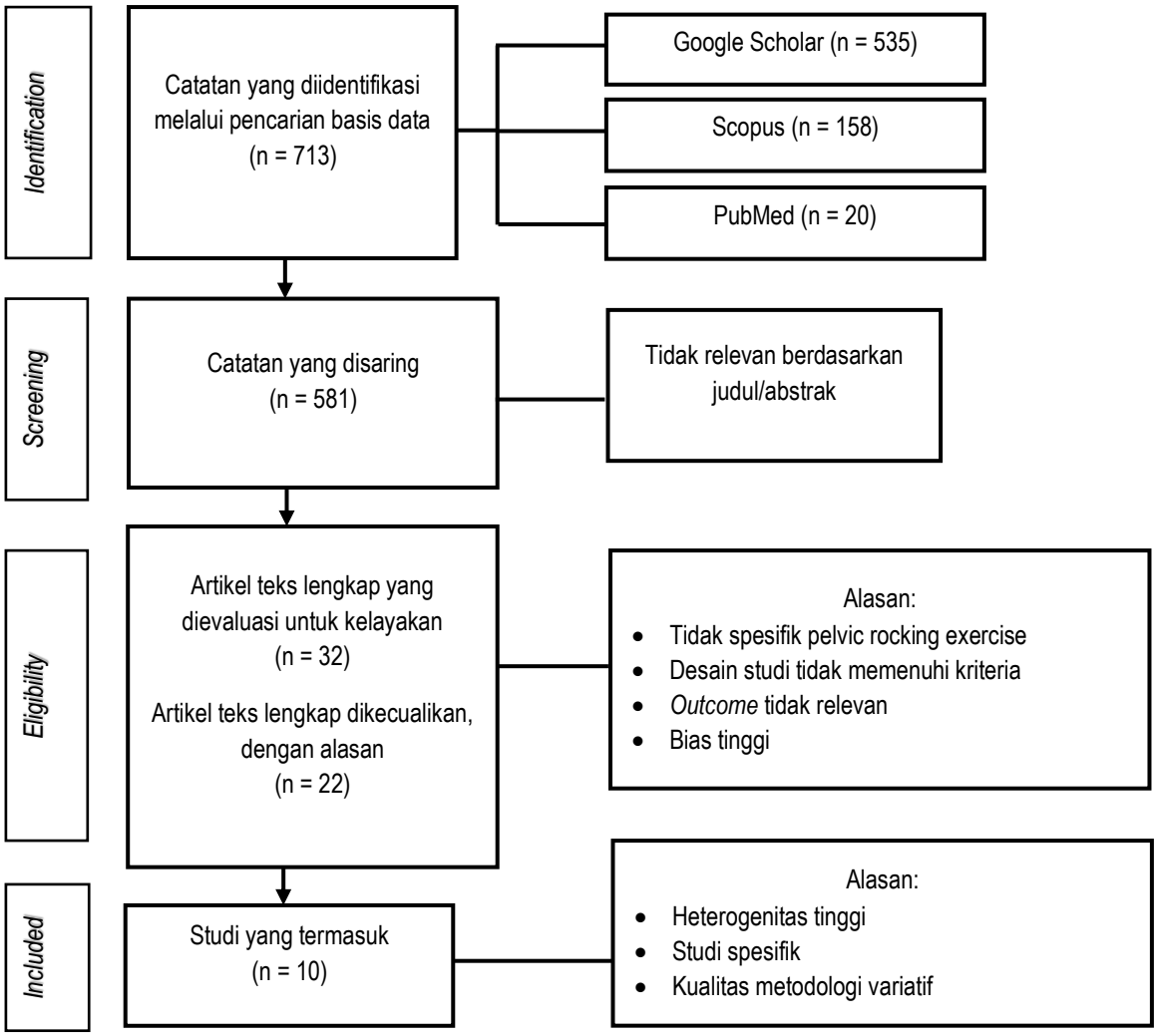
Untuk memastikan keseragaman dan kelengkapan informasi, proses ekstraksi data dilakukan menggunakan formulir ekstraksi yang telah disusun sebelumnya. Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik studi, karakteristik partisipan, rincian intervensi *pelvic rocking exercise* (jenis latihan, durasi, dan frekuensi pelaksanaan), jenis kelompok pembanding, instrumen pengukuran nyeri yang digunakan, serta temuan utama terkait perubahan intensitas nyeri *dysmenorrhea* primer. Proses ekstraksi data dilakukan secara sistematis guna meminimalkan potensi kesalahan dan meningkatkan keandalan hasil sintesis.

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

Tabel 1. Partisipan Studi yang Diinklusi

Studi	Sampel	Umur	Nyeri awal	Riwayat Dismenore	Karakteristik Lainnya
(Raidanti et al., 2025)	18	18-20	*Mean* 5.77 (*moderate*)	*Dismenore primer*	Siswa tahun pertama, tidak ada patologi
(Saikia et al., 2024)	60	13-19	*Majority moderate*	*Dismenore primer*	Gadis remaja, tanpa kondisi lain
(Khoyiriyah et al., 2021)	33	15-18	*Moderate* 54.5%, *mild* 45.5%	*Dismenore primer*	Gadis remaja, usia reproduktif
(Djupri et al., 2022)	58	10-19	*Not specified* (*pain present*)	*Dismenore primer*	Remaja, tidak ada patologi
(Ammiruddin et al., 2024)	45	12-15	*High pain* 44.4%	*Dismenore*	Gadis remaja, tidak ada detail lainnya.
(Faridah et al., 2022)	47	12-18	*Moderate* 68.1%	*Dismenore primer*	Remaja putri, kriteria inklusi terpenuhi
(Mohamed et al., 2024)	369	16-25	*Mean* ~6-7 (*moderate-severe*)	*Dismenore primer; Riwayat keluarga* 43-63%	Mahasiswa, tidak memiliki kondisi medis tertentu.
(Debbarma et al., 2025)	70	18-26	*Mean* 5.57 (*moderate*)	*Riwayat keluarga* 45.7%	Mahasiswi keperawatan, belum menikah
(Arfah et al., 2025)	6	10-19	*Moderate* 50%	*Nyeri menstruasi*	Remaja putri, tidak ada sumber informasi
(Alfatikhah et al., 2024)	15	15-18	*Moderate* 66.7%	*Dismenore primer*	Remaja putri, tidak ada riwayat olah raga

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui mayoritas partisipan dalam 10 artikel adalah remaja hingga dewasa muda (usia 12–26 tahun) dengan jumlah sampel yang bervariasi. Sebagian besar mengalami dismenore primer, yaitu nyeri menstruasi tanpa kelainan medis, dengan tingkat nyeri yang umumnya berada pada kategori sedang (moderate), meskipun ada beberapa yang melaporkan nyeri lebih tinggi.

Partisipan berasal dari kalangan pelajar atau mahasiswa dan tidak memiliki kondisi patologis lain, namun beberapa memiliki riwayat keluarga dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian berfokus pada kelompok usia muda yang paling sering mengalami nyeri menstruasi dengan karakteristik yang relatif seragam.

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

Tabel 2. Visualisasi Data Kuantitatif dari Studi

Studi	Penurunan Mean Nyeri	p-value	Efek pada Durasi Nyeri	Efek pada Kemampuan Beraktivitas
(Raidanti et al., 2025)	5.77 ~ 2.44	0.000	Pendek	Peningkatan kenyamanan
(Saikia et al., 2024)	Tidak spesifik (mayoritas *moderate ~ mild*)	<0.05	Pendek (1-2 hari)	Peningkatan 50-70%
(Khoyiriyah et al., 2021)	*Moderate* 54.5% ~ *Mild/No pain* 94%	0.000	Pendek	Peningkatan aktivitas
(Djupri et al., 2022)	Tidak spesifik (signifikan)	0.001	Pendek	Kurang gangguan QoL
(Ammiruddin et al., 2024)	*High* 44.4% ~ *No pain* 66.7%	0.000	Pendek	Peningkatan produktivitas
(Faridah et al., 2022)	*Moderate* 68.1% ~ *Moderate* 49.5% (*mild* meningkat)	0.000	Pendek	Kurang gangguan
(Mohamed et al., 2024)	6.77 ~ 4.33 (*rocking group*)	0.013	Pendek (1-2 hari)	Peningkatan QoL
(Debbarma et al., 2025)	5.57 ~ 2.97	0.001	Pendek	Peningkatan kenyamanan
(Arfah et al., 2025)	3.50 ~ 1.33	0.000	Pendek	Kurang absen
(Alfatikhah et al., 2024)	*Moderate* 66.7% ~ *Mild* 53.3%	0.000	Pendek	Peningkatan aktivitas

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui mayoritas artikel menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara signifikan, yang ditunjukkan dengan p-*value* < 0.05 pada hampir semua penelitian. Penurunan nyeri terlihat dari perbandingan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi.

Selain itu, durasi nyeri juga cenderung menjadi lebih pendek (sekitar 1–2 hari). Dampak lainnya adalah adanya peningkatan kenyamanan, aktivitas, produktivitas, dan kualitas hidup (QoL) pada partisipan, meskipun beberapa studi masih melaporkan sedikit gangguan.

PEMBAHASAN

Hasil sintesis dari 10 artikel yang disertakan, menunjukkan bahwa *pelvic rocking exercise* (PRE) secara konsisten efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri dan mahasiswi. Seluruh studi menggunakan instrumen pengukuran nyeri yang tervalidasi, seperti *Numeric Rating Scale* (NRS), *Visual Analogue Scale* (VAS), atau *Wong Baker Pain Rating Scale*, dengan fokus utama pada perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Semua penelitian melaporkan penurunan nyeri yang signifikan secara statistik ($p < 0.05$), dengan penurunan rata-rata dari tingkat nyeri sedang–berat (skor 5–7) menjadi nyeri ringan atau tidak nyeri (skor 1–3). Penurunan skor nyeri dari 5.77 menjadi 2.44 (Raidanti et al., 2025), penurunan dari 5.57 menjadi 2.97 (Debbarma, Devi, Devi, & Chettri, 2025). PRE lebih efektif dibandingkan latihan Kegel dan *stretching* dalam menurunkan nyeri menstruasi setelah empat minggu intervensi (Mohamed, Habib, Gamal, & Setta, 2024). Secara keseluruhan, PRE mampu menurunkan intensitas nyeri sebesar 40–60%, dengan efek yang lebih besar pada studi yang mengombinasikan PRE dengan intervensi tambahan seperti latihan pernapasan atau peregangan abdominal.

Selain menurunkan intensitas nyeri, beberapa studi melaporkan bahwa PRE berkontribusi pada pemendekan durasi nyeri menstruasi dan peningkatan kemampuan beraktivitas sehari-hari. Durasi nyeri yang semula berlangsung 1–3 hari per siklus dilaporkan berkurang menjadi kurang dari satu

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

hari, disertai dengan penurunan ketidakhadiran di sekolah atau perkuliahan. Peningkatan kenyamanan selama menstruasi, dengan sekitar 50–75% partisipan menyatakan mampu beraktivitas secara normal (Saikia et al., 2024; Faridah, Susanti, & Nisa', 2022). Beberapa penelitian juga mencatat perbaikan *outcome* tambahan seperti penurunan mual, sakit kepala, dan kelelahan, yang mengindikasikan peningkatan kualitas hidup, meskipun aspek ini belum diukur secara formal dan konsisten di seluruh studi. Tidak ada efek samping yang dilaporkan, sehingga *pelvic rocking exercise* dinilai sebagai intervensi yang aman, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Review ini mencakup perbandingan *pelvic rocking exercise* (PRE) dengan intervensi non-farmakologis lain, meskipun tidak semua studi melakukan komparasi langsung dan belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membandingkan PRE dengan yoga atau aromaterapi. Namun, beberapa studi membandingkan PRE dengan bentuk latihan lain, seperti latihan pernapasan Buteyko, latihan Kegel, *stretching*, dan *abdominal stretching*. Secara umum, PRE menunjukkan efektivitas yang sebanding atau lebih baik dibandingkan latihan peregangan sederhana, terutama dalam meningkatkan relaksasi otot panggul dan menurunkan nyeri menstruasi.

Kombinasi PRE dan latihan pernapasan Buteyko lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan kelompok kontrol (p=0.001), serta memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan PRE saja, yang diduga berkaitan dengan peningkatan relaksasi dan aliran darah pelvis (Djupri, Said, Irawati, & Manggabarani, 2022). Perbandingan PRE, latihan Kegel, dan *stretching* dilaporkan bahwa latihan Kegel menghasilkan penurunan nyeri terbesar, diikuti oleh PRE, sementara *stretching* menunjukkan efek paling rendah (p=0.013) (Mohamed et al., 2024). Meskipun demikian, PRE dinilai lebih unggul dibandingkan *stretching* dalam relaksasi otot panggul, walaupun tidak seefektif Kegel dalam penguatan otot dasar panggul. Sementara itu, kombinasi PRE dan *abdominal stretching* secara signifikan menurunkan nyeri (p=0.000) dibandingkan tanpa intervensi, dengan tambahan manfaat berupa relaksasi otot abdomen (Faridah et al., 2022).

Beberapa studi melaporkan hasil sekunder berupa penurunan gejala penyerta *dysmenorrhea*, seperti mual dan sakit kepala, meskipun penurunannya relatif kecil (sekitar 15–30%) dan tidak selalu signifikan secara statistik. Tidak ada studi yang melaporkan kejadian efek samping atau masalah kepatuhan terhadap latihan, sehingga PRE dinilai sebagai intervensi yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri. Secara implisit, PRE juga dipandang lebih praktis dan terjangkau dibandingkan intervensi lain seperti yoga yang memerlukan instruktur atau fasilitas khusus.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap studi tentang *pelvic rocking exercise* pada *dysmenorrhea* primer, temuan utama menunjukkan bahwa intervensi ini secara konsisten efektif mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri dan mahasiswi muda melalui mekanisme relaksasi otot panggul, peningkatan aliran darah ke rahim, serta pelepasan hormon endorfin yang bertindak sebagai penghilang nyeri alami, sehingga partisipan mengalami perbaikan kenyamanan, pendekatan durasi nyeri, dan kemampuan beraktivitas sehari-hari tanpa efek samping yang berarti, menjadikannya pilihan non-farmakologi yang aman, murah, dan mudah diterapkan secara mandiri, meskipun variasi desain studi dan risiko bias sedang menekankan kebutuhan penelitian lebih lanjut untuk konfirmasi jangka panjang dan perbandingan dengan terapi lain.

SARAN

Kepada tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan *pelvic rocking exercise* dalam program edukasi kesehatan reproduksi remaja untuk mengurangi penggunaan obat pereda nyeri. Studi lanjutan dapat berupa *randomized controlled trial* dengan jumlah sampel lebih besar, periode observasi dengan jangka panjang, serta perbandingan dengan metode intervensi lainnya masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Alfatikhah, A., & Wulandari, R. (2024). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 6 Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, *2*(1), 61-69.

Ammiruddin, S. H., & Sagita, V. M. (2024). Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Madu: Jurnal Kesehatan*, *13*(2), 146-155.

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330

Arfah, R., & Tanjung, W. W. (2025). Pengaruh Metode Pelvic Rocking untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Pintupadang 1 Kecamatan Batang Angkola Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, *3*(1), 8-14.

de Arruda, G. T., Barbosa-Silva, J., Driusso, P., Pathmanathan, C., Armijo-Olivo, S., & Avila, M. A. (2026). Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70 countries. *Pain*, *167*(1), 41–55.

Debbarma, S. S., Devi, R., Devi, M. T., & Chettri, P. (2025). Effectiveness of pelvic rocking exercise on *dysmenorrhea* among nursing students of Gangtok, Sikkim. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, *12*(5), 2310–2315.

Djupri, D. R., Said, I., Irawati, H. R., & Manggabarani, S. (2022). The Effect of Pelvic Rocking Exercise and Buteyko Exercise on Reducing Primary *Dysmenorrhea* Pain Levels. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, *10*(1), 22-26.

Faridah, V. N., Susanti, I., & Nisa', F. (2022). Effect Of Abdominal Streaching Therapy and Pelvic Rocking Exercise That Experience Primary Dysmenor In Adolescent Girls. *SURYA: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, *14*(3), 91-98.

Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary *dysmenorrhea*: diagnosis and therapy. *Obstetrics & Gynecology*, *136*(5), 1047-1058.

Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary dysmenorrhea: assessment and treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Gynecology and Obstetrics*, *42*(08), 501-507.

Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human reproduction update*, *21*(6), 762-778.

Khoyiriyah, A., Novita, N., & Hendawati, H. (2021). The Effect of Pelvic Rocking Exercise on Primary *Dysmenorrhea* in Teenage Girls at Sma Islam Al-Amalul Khair Palembang. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, *1*(2), 125-131.

Li, X., Hao, X., Liu, J. H., & Huang, J. P. (2024). Efficacy of non-pharmacological interventions for primary dysmenorrhoea: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. *BMJ evidence-based medicine*, *29*(3), 162–170.

Mohamed, H. A., Habib, F. M., Gamal, R. A., & Setta, S. A. (2024). Comparison between the Effect of Rocking, Stretching, and Kegel Exercises on Pain Intensity of Primary *Dysmenorrhea* among University Female Students. *Egyptian Journal of Health Care*, *15*(2), 735-752.

Nie, W., Xu, P., Hao, C., Chen, Y., Yin, Y., & Wang, L. (2020). Efficacy and safety of over-the-counter analgesics for primary dysmenorrhea: A network meta-analysis. *Medicine*, *99*(19), e19881.

Raidanti, D., Fatimah, S., Wahidin, W., & Jayanti, C. (2025). Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise on Primary *Dysmenorrhea* among Midwifery Students. *Jurnal Bidan Cerdas*, *7*(2), 324-331.

Saikia, B., Bhavani, B., Logambal, K., & Karpagam, S. (2024). Impact of pelvic rocking exercise on *dysmenorrhea* among adolescent girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, *13*(5), 1228–1233.

Situmorang, H., Sutanto, R. L., Tjoa, K., & Rivaldo, R. (2025). Association between primary dysmenorrhoea on quality of life, mental health and academic performance among medical students in Indonesia: a cross-sectional study. *BMJ open*, *15*(1), e093237.

Situmorang, H., Sutanto, R. L., Tjoa, K., Rivaldo, R., & Adrian, M. (2024). Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhoea among medical students: a cross-sectional survey in Indonesia. *BMJ open*, *14*(10), e086052.

Staňková, K., Hricová, A., & Mrhálek, T. (2024). The influence of dysmenorrhea on women's emotions and experiences. *Kontakt*, *26*(4), 376.

Zheng, Q., Huang, G., Cao, W., & Zhao, Y. (2024). Comparative effectiveness of exercise interventions for primary dysmenorrhea: a systematic review and network meta-analysis. *BMC women's health, 24*(1), 610.

Magenta Kirana*, Sri Novia Fauza

Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Magenta Kirana. *Email: magenta.kirana@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2330