

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA
PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 2 KUTA UTARA**



SKRIPSI

OLEH :

NI PUTU DEVI ANGGRENI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2024

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA
PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 2 KUTA UTARA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

Ni Putu Devi Anggreni

NIM. C2122159

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI
DI SMA NEGERI 2 KUTA UTARA

Diajukan Oleh :
Ni Putu Devi Anggreni
NIM. C2122159

Badung, 16 Desember 2023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep

NIDN : 0821058603

Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep

NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal : 08 Januari 2024

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji

dr. I Nyoman Sutresna., M.Kes

NIDN : 0814046102

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0821058603

Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0812108702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep

NIDN : 0821058603

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Cat Stretch Exercise* terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 2 Kuta Utara.”

Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Dalam penyusunan penelitian penulis banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya penelitian ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan.
2. Bapak I Ketut Supardanayasa, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kuta Utara yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Kuta Utara.
3. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usaha Bali.
4. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

5. Ibu Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
6. Pihak keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan materil kepada peneliti dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
7. Teman-teman mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran bersifat konstruktif dari para pembaca demi kesempurnaan dalam penyusunan penelitian ini.

Badung, Januari 2024

Penulis

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2024

Ni Putu Devi Anggreni

Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*
Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 2 Kuta Utara

xiii + 66 + 6 Tabel + 7 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Dismenore ialah keluhan ginekologis akibat zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut dengan prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada perut atau. *Dismenore* bila tidak ditangani mempunyai dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari. Nyeri *dismenore* dapat diukur dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri *dismenore* salah satunya dengan melakukan *cat stretch exercise*. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri.

Penelitian ini merupakan penelitian *pra-experimental* dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post tes design*. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* sebanyak 28 orang remaja putri yang mengalami *dismenore*. Analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed rang test* untuk membandingkan hasil *pretest dan posttest*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rang Test* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Kuta Utara.

Kata Kunci: *Dismenore*; *Cat Stretch Exercise*; Remaja Putri

Daftar Pustaka : 31 (2014-2021)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2024

Ni Putu Devi Anggreni

The Effect of Cat Stretch Exercise on Dysmenorrhea Intensity Felt by Young Women in Class XI of SMA Negeri 2 Kuta Utara

xiii + 66 + 6 tables + 7 figures + 11 appendixes

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a frequent gynaecological complaint caused by production of prostaglandin, prostaglandin stimulate the uterine muscle to contract caused resulting in pain in the stomach or area around the stomach. Dysmenorrhea has a significant impact on young women if left untreated since it disrupts daily activities. Discomfort associated with dysmenorrhea can be measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Stretching exercise is one of several things you may do to minimize or eliminate dysmenorrhea pain. The purpose of this study was to determine how cat stretch exercise affects the severity of dysmenorrhea in young women.

This study was a pre-experimental study with a one-group pre-post test design. This study's sample was drawn utilizing a non-probability sampling technique, namely purposive sampling of 28 young women suffering from dysmenorrhea. The Wilcoxon signed range test was employed in bivariate analysis to compare pretest and posttest outcomes.

Based on the findings of data analysis utilizing the Wilcoxon Signed Range Test with a significance threshold of $= 0.05$ could be obtained that a p-value of $0.001 < 0.05$. This demonstrated that cat stretch exercise had an effect on the severity of dysmenorrhea felt by young women in class XI of SMA Negeri 2 Kuta Utara.

Keywords: Dysmenorrhea; Cat Stretch Exercise; young women

Bibliography: 31 (2014-2021)

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak Indonesia	vi
Abstrak Inggris	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
 BAB I : Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
 BAB II : Tinjauan Pustaka	
A. Konsep Remaja	
1. Definisi Remaja	10
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	11
B. Konsep <i>Disemenore</i>	
1. Definisi <i>Dismenore</i>	12

2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	13
3. Faktor Resiko <i>Dismenore</i>	14
4. Patofisiologi <i>Dismenore</i>	18
5. Mengkaji Intensitas <i>Dismenore</i>	19
6. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	21
C. Konsep <i>Cat Stretch Exercise</i>	
1. Definisi <i>Cat Stretch Exercise</i>	26
2. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Cat Stretch Exercise</i>	27
3. Manfaat <i>Cat Stretch Exercise</i>	27
4. Langkah-langkah <i>Cat Stretch Exercise</i>	28
D. Pengaruh <i>Cat Stretch Exercise</i> Terhadap Intensitas <i>Dismenore</i>	30
E. Kerangka teori	33
BAB III : Kerangka Konsep, Hipotesis dan Definisi Operasional	
A. Kerangka Konsep	34
B. Hipotesis	35
C. Definisi Operasional	35
BAB IV : Metode Penelitian	
A. Rancangan Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	38
C. Tempat Penelitian	41
D. Waktu Penelitian	41
E. Etika Penelitian	41
F. Alat Pengumpulan Data	44
G. Prosedur Pengumpulan Data	45
H. Pengolahan Data	48
I. Rencana Analisis Data	49
BAB V : HASIL	
A. Tempat Penelitian	51
B. Analisis Univariat	52

C. Analisis Bivariat	54
----------------------------	----

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	56
----------------------------------	----

B. Keterbatasan Penelitian	62
----------------------------------	----

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	62
---	----

BAB VII : PENUTUP

A. Simpulan	63
-------------------	----

B. Saran	65
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional variabel	36
Tabel 4.1 Desain Penelitian	37
Tabel 5.1 Karakteristik responden	52
Tabel 5.2 Intensitas <i>dismenore</i> pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Kuta Utara sebelum diberikan <i>cat stretch exercise</i>	53
Tabel 5.3 Intensitas <i>dismenore</i> pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Kuta Utara setelah diberikan <i>cat stretch exercise</i>	54
Tabel 5.4 Hasil uji statistik <i>wilcoxon signed rank test</i> pengaruh <i>cat stretch exercise</i> terhadap intensitas <i>dismenore</i> pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Kuta Utara	55

DAFTAR GAMBAR

2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	20
2.2 <i>Cat Stretch Exercise langkah 1</i>	28
2.3 <i>Cat Stretch Exercise langkah 2</i>	28
2.4 <i>Cat Stretch Exercise langkah 3 dan 4</i>	29
2.5 <i>Cat Stretch Exercise langkah 5</i>	29
2.6 Kerangka teori pengaruh <i>cat stretch exercise</i> terhadap intensitas <i>dismenore</i>	33
3.1 Kerangka konsep <i>Cat Stretch Exercise</i> terhadap Intensitas <i>Dismenore</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal pelaksanaan penelitian

Lampiran 2. Surat permohonan ijin studi pendahuluan

Lampiran 3. Surat balasan ijin studi pendahuluan

Lampiran 4. Surat uji etik

Lampiran 5. Surat ijin penelitian

Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 7. Surat persetujuan menjadi responden

Lampiran 8. Instrumen penelitian

Lampiran 9. Master data

Lampiran 10. Hasil olah data

Lampiran 11. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arini Diyah, Saputri, D. I., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1). Diakses dari : <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article> pada tanggal 28 Maret 2023.
- Ariani, Malisa. (2018). Hubungan Usia *Menarche* Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 6 (2).
- Berman, A; Snyder, S & Frandsen, G. (2016). *Kozier & ERB's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice. In Pearson Education Inc.*
- Dinkes Bali. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Bali.*
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko B. (2016). Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi *Dismenore*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3). Diakses dari : <https://ejournal3.undip.ac.id> pada tanggal 28 Maret 2023.
- Fitri, H. N., Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh *Dismenore* Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi D III Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal* 3(2). Diakses dari : <https://www.neliti.com/id/publications/316394/pengaruh-dismenore-terhadap-aktivitas-belajar-mahasiswi-di-program-studi-diii-ke> pada tanggal 28 Maret 2023.
- Hadianti D., N., Ferina. (2021). Senam yoga Menurunkan *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1).
- Herawati, Rika. (2017). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.* Diakses dari : [file:///C:/Users/putud/Downloads/jkebidanan-2.rika-herawati%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/putud/Downloads/jkebidanan-2.rika-herawati%20(1).pdf) pada tanggal 5 April 2023.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.* Jakarta: Salimba.
- Irianti, Berliana. (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Dismenore* Pada Remaja. *Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru*, 12 (10).
- Itani, Rania. (2020). Primary *Dysmenorrhea*: Pathophysiology, Diagnosis and Treatment. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2): 101-108. Diakses dari

: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8943241/> pada tanggal 25 April 2023.

Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika

Mahayanti, P. T. (2017). *Efektivitas Cat Stretch Exercise dan Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri*. 1–8.

Nadjib Bustan, M., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1023(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nuraeni. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 22.

Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salimba.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. In *Salemba Medika*.

Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.

RI, D. (2018). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.pdf. *In Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.

Setiawan, A. (2021). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi di SMA Muhammadiyah Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 81–89. Diakses dari : <https://journal.unitas.ac.id/index.php/healthcare> pada tanggal 17 April 2023.

Sinaga, E. et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One. <http://ppi.unas.ac.id/wpcontent/uploads/2017/06/>.

Suganda, A. R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*, 5.

- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Swarjana, K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV.Andi Offset.
- Utami, E. E. (2018). Pengaruh Tehnik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Wellness and Healthy (Vol. 2, Issue 1)*. Diakses dari <https://wellness.journalpress.id/wellness> pada tanggal 28 Maret 2023.
- Yeti, Trisnawati. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2). Diakses dari <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176> pada tanggal 3 Mei 2023.
- Yudiyanta, dkk. (2015). *Assessment Nyeri. Departement Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*.