

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI
SMP NEGERI 1 MENGWI**



PUTU YUNITA RUSANDI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI
SMP NEGERI 1 MENGWI**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Putu Yunita Rusandi
NIM. C2121071**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 MENGWI**

Diajukan Oleh:

Putu Yunita Rusandi
NIM. C2121071

Mangupura, 10 Januari 2023

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Murtaha Gandari, S.Kep., M.H
NIDN: 0813098803

Pembimbing II




Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep, M.Kes
NIDN: 0831088601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Aji Wajaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PROPOSAL INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: Kamis, 02 Februari 2023

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Penguji Utama



Ns. Km. Yogi Triana, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.An

NIDN. 0825118901

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H

NIDN: 0813098803

Anggota Penguji



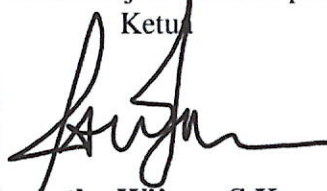
Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep, M.Kes

NIDN: 0831088601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

NIDN: 0821058603

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

Skripsi, Januari 2023

Putu Yunita Rusandi

Pengaruh *Cat Stretch Exercise* terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mengwi Badung

xii + 59 + 6 tabel + 9 Gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya pada sebagian kaum remaja, sehingga remaja harus mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Mengwi Badung. 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 34 responden. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan *cat stretch exercise* rerata intensitas dismenore 5,24 dan 3,74 setelah diberikan *cat stretch exercise*. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian teknik *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Mengwi dengan nilai *p-value* $0,0001 < 0,05$. Gerakan yang dilakukan selama melakukan terapi *cat stretch exercise* menyebabkan kontraksi otot dinding rahim ketika mengalami dismenore melemah dan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah di area *pelvic* yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore.

Kata Kunci: *Cat Stretch Exercise*, Intensitas Dismenore, Remaja Putri

Daftar Pustaka: 33 (2013-2021)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, Januari 2023

Putu Yunita Rusandi

The Effect of Cat Stretch Exercise on Dysmenorrhea Intensity in Adolescent Girls at SMP Negeri 1, Mengwi Badung

xii + 59 + 6 tables + 9 pictures + 6 attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a torment that some teenagers experienced every month, so teenagers must be able to find the right solution to overcome it. This purpose of this study is determine the effect of cat stretch exercise dysmenorrhea intensity in adolescent girls at SMP Negeri 1 Mengwi Badung. This study is a pre-experimental design using a one-group pre-post test design. The sample in this study was taken using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling of 34 respondents. The data collection instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the study were obtained before being given the cat stretch exercise, the average intensity of dysmenorrhea was 5.24 and 3.74 after being given the cat stretch exercise. Bivariate analysis using the paired t-test obtained that there was an effect of implementing the cat stretch exercise technique on the dysmenorrhea intensity in adolescent girls at SMP Negeri 1 Mengwi with a p-value of $0.0001 < 0.05$. Movements performed during cat stretch exercise therapy cause uterine wall muscle contractions to weaken and vasodilation of blood vessels, resulting in an increase in blood circulation in the pelvic area and a decrease in the intensity of dysmenorrhea..

Keywords: Cat Stretch Exercise, Dysmenorrhea Intensity, Young Women

Bibliography: 33 (2013-2021)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putu Yunita Rusandi

NIM : C2121071

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Cat Stretch Exercise* terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mengwi Badung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 2 Februari 2023



Putu Yunita Rusandi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Hyang Widhi Wasa atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh *Cat Stretch Exercise* terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mengwi Badung”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Program studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usada Bali.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga mempermudah penulisan penelitian ini.
2. Drs. I Nyoman Wertha, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Mengwi Badung yang telah memberikan izin untuk mengambil data penelitian.
3. Ns. I Putu Arta Wijaya, S.Kep., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan izin dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H, selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep, M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulisan penelitian ini terselesaikan.

6. Segenap Dosen Jurusan Keperawatan Stikes Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
7. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan
8. Para sahabat yang telah memberikan dukungan pada peneliti.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya di lapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.

Mangupura, 10 Januari 2023

Peneliti

Putu Yunita Rusandi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Remaja.....	10
1. Definisi Remaja	10
2. Aspek Pertumbuhan Remaja.....	10
B. Konsep Dismenore	11
1. Definisi Dismenore	11
2. Klasifikasi Dismenore.....	12
3. Faktor Resiko Dismenore	13
4. Patofisiologi Dismenore	16
5. Karakteristik Nyeri Dismenore.....	17
6. Mengkaji Intensitas Dismenore	17
7. Penatalaksanaan Dismenore	18

C. Konsep <i>Cat Stretch Exercise</i>	22
1. Definisi <i>cat stretch exercise</i>	22
2. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Cat Stretch Exercise</i>	23
3. Manfaat <i>Cat Stretch Exercise</i>	23
4. Langkah-langkah <i>Cat Stretch Exercise</i>	24
D. Pengaruh <i>Cat Stretch Exercise</i> Terhadap Intensitas Dismenore	25
E. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian	29
C. Variable Penelitian dan Definisi Operasional	30
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu Penelitian	34
E. Etika Penelitian	35
F. Alat pengumpulan Data	36
G. Prosedur Pengumpulan Data	37
H. Pengolahan Data	38
I. Analisa Data	40
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian	43
B. Analisis Univariat	44
C. Uji Normalitas Data	45
D. Analisis Bivariat	46
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Intepretasi Penelitian	48
B. Keterbatasan Penelitian	55

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya	56
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	44
Tabel 5.2 Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mengwi Sebelum Diberikan <i>Cat Stretch Exercise</i>	45
Tabel 5.3 Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mengwi Setelah Diberikan <i>Cat Stretch Exercise</i>	45
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data	46
Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian Teknik <i>Cat Stretch Exercise</i> terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mengwi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	18
Gambar 2.2 <i>Cat Stretch Exercise</i> Gerakan 1	24
Gambar 2.3 <i>Cat Stretch Exercise</i> Gerakan 2	24
Gambar 2.4 <i>Cat Stretch Exercise</i> Gerakan 3	24
Gambar 2.5 <i>Cat Stretch Exercise</i> Gerakan 4	25
Gambar 2.6 <i>Cat Stretch Exercise</i> Gerakan 5	25
Gambar 2.7 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Kerangka konsep	29
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Kesedian Menjadi Responden
- Lampiran 3. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian *Numeric Rating Scale (NRS)*
- Lampiran 5. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Kelaikan Etik
- Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol Kabupaten Badung
- Lampiran 9. Standar Prosedur Operasional *Cat Stretch Exercise*
- Lampiran 10. Hasil Analisa Data
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan
- Lampiran 12. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, J. (2017) 'SPSS 24 Untuk Penelitian dan Skripsi', *PT Elex Media Komputindo*. doi: 717050941.
- Dinkes Bali (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Bali', 15(2), pp. 1–23.
- Ernawati (2017) 'Pengaruh Latihan Peregangan Abdominal terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Mahasiswa STIKES Tanawali Persada Takalar', *JST Kesehatan*, 7(4), pp. 368–373.
- Fatimah, A. D. B. and Rohmah, F. N. (2020) 'The Relation Between Physical Activities and the Occurrence of Dysmenorrhea', *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(2), p. 76. doi: 10.12928/dpphj.v14i2.2480.
- Hailemeskel, S., Demissie, A. and Assefa, N. (2016) 'Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia', *International Journal of Women's Health*, 8, pp. 489–496. doi: 10.2147/IJWH.S112768.
- Irianto (2015) *Memahami Berbagai Penyakit*. Jakarta: Salemba Medika.
- Karjati, A. (2018) *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Larasati, T. (2016) 'Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja', *Majority*, 5(3), pp. 79–84.
- Mahayanti, P. T. (2017) 'Efektivitas Cat Stretch Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri', pp. 1–8.
- Maimunah, S. (2017) 'Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja', *Medula*, 7, pp. 79–83.
- Misliani, A. (2019) 'Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi', *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), pp. 23–32.
- Nadjib Bustan, M., Seweng, A. and Ernawati (2018) 'Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students', *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). doi: 10.1088/1742-6596/1028/1/012103.
- Ningsih, R. (2018) 'Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), pp. 67–76. doi: <http://repository.unair.ac.id/107636/4/4.%20BAB%201%20PENDAHULUAN.pdf>.

- Notoatmodjo, S. (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni (2019) 'Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar', *JURNAL ILMIAH BIDAN*, 2(1), p. 22.
- Nursalam (2015) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salimba.
- Nursalam (2017) 'Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis', *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Oktaviani, M. A. (2014) 'Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis', *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), pp. 127–135. Available at: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrikd8bc041810full.pdf>.
- Paul, E., Ameade, K. and Mohammed, S. (2016) 'International Journal of Women's Health and Wellness Menstrual Pain Assessment: Comparing Verbal Rating Scale (VRS) with Numerical Rating Scales (NRS) as Pain Measurement Tools', *Int J Womens Health Wellness*, 2(1), p. 17.
- Putri, S. A. (2017) 'Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi KelaS XI SMA Negeri 52 Jakarta', *Universitas Negeri Malang*.
- Reeder, M. (2016) *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. 8th edn. Jakarta: EGC.
- RI, D. (2018) 'Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf', *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Sarwono, J. (2016) 'Prosedur-Prosedur Analisis Populer Aplikasi Riset Skripsi dan Tesis dengan Eviews', *Yogyakarta: Gava Media*.
- Setiadi (2013) *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan. ;2007.*, *Graha Ilmu : Yogyakarta*. doi: 10.1186/1471-2105-8-89.
- Setiawan, A. (2021) 'Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi di SMA Muhammadiyah Tasikmalaya', *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), pp. 81–89.
- Smeltzer, S. C. and Bare, B. G. (2017) *Keperawatan Medikal-Bedah; Brunner & Suddart*. Edisi 12. Jakarta: EGC.
- 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.
- Tsamara, G., Raharjo, W. and Putri, E. A. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura', *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), pp. 130–140.
- Utami, E. E. (2014) 'Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta', *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- WHO (2014) 'Health for the World's Adolescents A second chance in the second decade', *World Health Organization*.
- World Health Organization (2019) 'World Health Statistics Monitoring Health for The SDGs', *World Health Organization*, (2), pp. 1–13. doi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf>.
- Yudiyanta, dkk (2015) 'Assessment Nyeri', *Departement Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*.