

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI
D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
RI MEDAN TAHUN 2024**



OLEH:

PUTRI RAHAYU WIJAYATI
NIM. P07524423135

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2024

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Jenjang Kebidanan



OLEH:

PUTRI RAHAYU WIJAYATI
NIM. P07524423135

Pembimbing :

Pembimbing I : Melva Simatupang SST, M.Kes
Pembimbing II : DR. Evi Irianti SKM, M.Kes (BioMed)

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024**

PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : PUTRI RAHAYU WIJAYATI

NIM : P07524423135

Tanggal : 01 JULI 2024

Yang Menyatakan,

(Putri Rahayu Wijayati)

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : PUTRI RAHAYU WIJAYATI
NIM : P07524423135
JUDUL : PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE
PADA MAHASISWI D IV KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2024

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL, 01 JULI 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



(Melva Simatupang, SST, M.Kes)
NIP. 196104231986032003

(DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed))
NIP. 196911051991032002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes)
NIP. 197602131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : PUTRI RAHAYU WIJAYATI
NIM : P07524423135
JUDUL : PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE
PADA MAHASISWI D IV KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2024

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI
Medan Pada Tanggal : 01 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

1. Melva Simatupang, SST, M.Kes ()
NIP. 196104231986032003
2. DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed) ()
NIP. 196911051991032002
3. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes ()
NIP. 197206091992032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan



(Artina R. Sembiring, SST, M.Kes)
NIP. 197002131998032001

**PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA MAHASISWI
D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
RI MEDAN TAHUN 2024**

PUTRI RAHAYU WIJAYATI

¹ Kemenkes Poltekkes Medan

² Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : putrirahayu16y@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan hal unik yang dialami oleh beberapa perempuan, dimana setiap perempuan memiliki nyeri yang berbeda-beda. Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 107.673 jiwa atau sekitar (64,25%) dari populasi wanita. Dari jumlah tersebut, 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer, sedangkan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Teknik *cat stretch exercise* merupakan terapi nonfarmakologi yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot (kram perut bagian bawah) sehingga mengurangi rasa nyeri pada saat dismenore. Tujuan penelitian untuk mengetahui penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik *cat stretch exercise* pada mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif, dengan desain penelitian *Pre Eksperimental* dan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Populasi adalah mahasiswa D IV Kebidanan sebanyak 151 orang dan sampel berjumlah 63 responden, teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* yang diambil berdasarkan kriteria inklusi. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji bivariat, uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dan uji bivariat menggunakan uji *wilxocon*. Hasil uji *wilxocon* terdapat nilai Sig. 0,000 atau *p-value* <0,05. Dimana teknik *cat stretch exercise* salah satunya menimbulkan teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distraksi, sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan aliran darah sekitar miometrium dapat mengurangi kram perut akibat dismenore. *Cat stretch exercise* sangat bermanfaat bagi perempuan yang mengalami dismenore dan diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam menghadapi dismenore.

Kata Kunci : dismenore, *cat stretch exercise*, nyeri haid, intervensi nonfarmakologi

**THE EFFECT OF CAT STRETCH EXERCISE TECHNIQUE ON
DYSMENORRHEA PAIN REDUCTION IN STUDENTS OF THE
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN
MIDWIFERY OF MEDAN HEALTH POLYTECHNIC 2024**

PUTRI RAHAYU WIJAYATI

**Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: putrirahayu16y@gmail.com**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a unique thing experienced by some women, where each woman has different pain. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 107,673 people or around (64.25%) of the female population. Of that number, 59,671 people (54.89%) experience primary dysmenorrhea, while 9,496 people (9.36%) experience secondary dysmenorrhea. The cat stretch exercise technique is a non-pharmacological therapy that functions to reduce muscle tension (lower abdominal cramps) thereby reducing pain during dysmenorrhea. The purpose of the study was to determine the reduction in pain before and after the cat stretch exercise technique was carried out on Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery students at the Medan Health Polytechnic in 2024. This type of research was Quantitative, with a Pre-Experimental research design and a one-group pretest-posttest design without a control group. The population was 151 students of the Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery and a sample of 63 respondents, the sampling technique was purposive sampling which was taken based on the inclusion criteria. Data analysis used normality tests and bivariate tests, normality tests using Shapiro Wilk, and bivariate tests using the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon test have a Sig value. 0.000 or p-value <0.05. Where the cat stretch exercise technique, one of which causes relaxation techniques that can provide a distraction effect, so that vasodilation occurs which causes blood flow around the myometrium to reduce abdominal cramps due to dysmenorrhea. Cat stretch exercise is very beneficial for women who experience dysmenorrhea and is expected to be used as one of the interventions in dealing with dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Cat Stretch Exercise, Menstrual Pain, Non-Pharmacological Intervention



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan Rahmat-Nyalah yang selalu dilimpahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Teknik *Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2024”**, sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dalam memberikan bimbingan dan saran, karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Melva Simatupang, SST, M.Kes selaku Pembimbing Utama saya yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed) selaku Pembimbing pendamping saya yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes selaku Penguji saya yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. dr. Lestari Rahmah, M.Kes selaku Pembimbing Akademik saya yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

8. Seluruh Dosen dan Staff Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang telah membekali ilmu pengetahuan, memberikan petunjuk dan nasehat selama penulis menjalani pendidikan.
9. Teristimewa kepada orangtua saya, Bapak dan Mama yang telah membesarkan, membimbing dan menuntun penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang dan yang selalu menjadi sumber inspirasi serta memberikan dukungan moril, materi serta doa dan kasih sayang.
10. Kepada rekan-rekan Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan angkatan Tahun 2023 yang saya sayangi dan saling memberikan doa dan semangat serta memotivasi saya selama penyusunan skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan sebaik-baiknya kepada seluruh pihak yang terkait dan semoga skripsi ini dapat berguna serta bermanfaat bagi seluruh pihak.

Medan, 01 Juli 2024

Putri Rahayu Wijayati

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINILITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
C.1 Tujuan Umum.....	4
C.2 Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
D.1 Manfaat Teoritis	4
D.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dismenore.....	6
A.1 Definisi Dismenore.....	6
A.2 Etiologi Dismenore.....	7
A.3 Faktor yang mempengaruhi Dismenore.....	7
A.4 Klasifikasi Dismenore	8
A.5 Derajat Dismenore.....	9
A.6 Patofisiologi Dismenore	10
A.7 Faktor Penyebab Dismenore.....	10

A.8 Penanganan Dismenore	11
B. Konsep Nyeri.....	11
B.1 Definisi Nyeri.....	11
B.2 Fisiologi Nyeri.....	12
B.3 Klasifikasi Nyeri.....	13
B.4 Skala Ukur Intensitas Nyeri.....	16
C. Konsep <i>Cat Stretch Exercise</i>.....	19
C.1 Pengertian <i>Cat Stretch Exercise</i>	19
C.2 Manfaat <i>Cat Stretch Exercise</i>	19
C.3 Langkah-langkah <i>Cat Stretch Exercise</i>	20
C.4 Pengaruh <i>Cat stretch exercise</i> terhadap Dismenorea	21
D. Kerangka Teori.....	22
E. Kerangka Konsep	23
F. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	24
B.1 Populasi	24
B.2 Sampel.....	25
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C.1 Lokasi Penelitian	25
C.2 Waktu Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	26
D.1 Variabel bebas (<i>independent</i>)	26
D.2 Variabel terikat (<i>dependent</i>)	26
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	27
F.1 Instrumen/Alat Ukur	27
F.2 Bahan Penelitian	27
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	27
G.1 Jenis Data	27
G.2 Cara Pengumpulan Data	27
H. Prosedur Penelitian	28
H.1 Tahap Persiapan	28

H.2 Tahap Pelaksanaan	29
H.3 Tahap Akhir	29
I. Pengolahan dan Analisis Data	30
I.1 Pengolahan Data	30
I.2 Analisis Data.....	31
J. Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
A.1 Analisis Univariat.....	33
A.2 Analisis Bivariat.....	34
B. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Pretest-Posttest	24
Tabel 3.2 Tabel Waktu Penelitian	25
Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
Tabel 4.1 Penurunan Nyeri Kelompok Intervensi	33
Tabel 4.2 Rata-rata sebelum dan sesudah intervensi terhadap penurunan dismenore	34
Tabel 4.3 Uji Normalitas	35
Tabel 4.4 Uji <i>Wilxocon</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	16
Gambar 2.2 <i>Visual Rating Scale (VRS)</i>	16
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	18
Gambar 2.4 <i>Face Paint Scale</i>	19
Gambar 2.5 Gerakan 1 <i>Cat Stretch Exercise</i>	20
Gambar 2.6 Gerakan 1 <i>Cat Stretch Exercise</i>	21

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	22
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 4 Surat *Etical Clearence*

Lampiran 5 Pernyataan Persetujuan Publikasi

Lampiran 6 Kartu Bimbingan

Lampiran 7 *Informed Consent*

Lampiran 8 Skala Pengukuran Nyeri

Lampiran 9 Master Tabel Penelitian

Lampiran 10 Pengolahan data *SPSS*

Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 12 Dokumentasi

Lampiran 13 Waktu Penelitian

Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 15 *Turnitin*