

SKRIPSI

**PENGARUH *CAT STRECH EXERCISE* DAN *BRIDGE EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PESANTREN DARUN NAHDAH
BANGKINANG**



NAMA : ZILFANIA MAULINDA

NIM : 1714201040

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2021**

SKRIPSI

**PENGARUH *CAT STRECH EXERCISE* DAN *BRIDGE EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PESANTREN DARUN NAHDAH
BANGKINANG**



NAMA : ZILFANIA MAULINDA

NIM : 1714201040

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Keperawatan**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2021**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ini disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja awal yaitu berusia 11-13 tahun. Kematangan seksual pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda dimana kematangan seksual pada remaja laki-laki terjadi pada usia 10-13,5 tahun, sedangkan pada remaja perempuan yaitu pada usia 9-15 tahun. Remaja yang berusia 14-17 tahun disebut dengan remaja pertengahan, sedangkan remaja akhir yaitu berusia 18-21 tahun. Pada masa ini disebut dengan dewasa muda karena mereka akan mulai meninggalkan dunia kanak-kanak (Wirenviona, dkk, 2020).

Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan badan, perubahan status sosial, perubahan penampilan, perubahan sikap, perubahan seks dan perubahan organ reproduksi. Pubertas merupakan salah satu tanda kematangan pada organ reproduksinya. Dimana khususnya pada remaja wanita mengalami menstruasi (Pramardika, 2019).

Menstruasi adalah suatu keadaan dimana darah keluar melalui vagina, yang disebabkan lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar. Jumlah darah yang keluar sekitar 30-40 cc (Angela, 2019). Hampir semua wanita mengalami nyeri saat menstruasi, nyeri tersebut disebut dengan *dismenore* (Sukarni, 2013).

Dismenore yang ditandai dengan timbulnya kram di perut bagian bawah, nyeri panggul, lalu menjalar ke punggung dan sepanjang paha yang umumnya

berlangsung selama 8-72 jam pada hari pertama dan kedua siklus menstruasi (Dhyana, 2019). *Dismenore* timbul dapat bersifat berat dan berlangsung beberapa jam, dan terjadi selama satu sampai dua hari, dengan atau tanpa keluarnya perdarahan dari vagina (Nadesul, 2011). Nyeri tersebut juga berlangsung sesaat dan sebelum haid, selama haid dan juga selama berakhirnya siklus haid (Ratnawati, 2018). Ada dua tipe *dismenore* yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang disebabkan tanpa kelainan sedangkan *dismenore* sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan (Sukarni, 2013).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80% wanita subur mengalami *dismenore* ketika menstruasi, 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-22 tahun (WHO, 2013). Angka kejadian nyeri *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negaranya mengalami nyeri *dismenore*. Di Amerika angka presentase sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebanyak 64,25% dari total wanita subur dan 78,6% merupakan kelompok remaja.

Angka kejadian *dismenore* di Propinsi Riau pernah di teliti oleh Putri (2012) pada remaja Putri di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi *dismenore* sebesar 95,7%, sedangkan angka kejadian *dismenore* di Kabupaten Kampar berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti, dkk (2018 dalam Sukma 2020) yaitu sebanyak 97,5% siswi dari 3 SMA Negeri yang ada di Kabupaten Kampar.

Dismenore primer pada umumnya terjadi setelah 1-3 tahun *menarche* pada usia 16-18 tahun, dimana pada usia tersebut sedang dalam pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Pesantren. *Dismenore* yang terjadi pada usia remaja akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari terutama dalam proses belajar (Setiawan, dkk, 2021).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat berupa pemberian obat seperti obat analgesik (Paracetamol), terapi hormonal (Pil KB, KB Implan, KB Suntik atau Spiral (IUD), obat nonsteroid prostaglandin (Ibuprofen, Asam mefenamat) (Pramadika, 2019). Penanganan secara farmakologi yang berlebihan dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan. Sedangkan penanganan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mandi air hangat, meletakkan botol hangat diperut, yoga, pijat, *distraksi* serta latihan fisik (*exercise*), (Lusa, 2010 & Ningsih, 2011 dalam Setiawan, dkk, 2021). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri *dismenore* yang mudah untuk dilakukan, praktis, bisa dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan biaya, tidak memerlukan pengeluaran yang banyak adalah dengan cara latihan peregangan (*stretching*) dan latihan fisik (*exercise*).

Salah satu *exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore*) adalah dengan melakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* yang merupakan bagian dari *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* adalah suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit dapat mengatasi *dismenore*. Gerakan ini terdiri dari *cat stretch*

exercise, lower trunk rotation, buttock/hip stretch, abdominal strengthening, lower abdominal strengthening, dan bridge exercise (Utami, 2014).

Cat stretch exercise merupakan gerakan sederhana yang dapat meningkatkan peredaran darah ke rahim dan merelaksasikan otot-otot pada dinding rahim (Kusmiran, 2011) dalam (Sari, 2016). Secara fisiologis dijelaskan bahwa pada saat wanita yang mengalami haid, terjadinya sumbatan disaluran rahim, akibatnya ketika darah menstruasi akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Penurunan nyeri yang dialami responden terjadi karena saat melakukan *cat stretch exercise* tubuh akan bekerja dalam melancarkan peredaran darah dan menghasilkan hormon endorfin. Endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik. Kadar endorfin dapat meningkat empat sampai lima kali dalam darah, dengan teratur melakukan *cat stretch exercise* maka dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami relaksasi dan pelebaran, hal ini menyebabkan meningkatnya aliran darah ke rahim, sehingga aliran darah dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan, sehingga nyeri nyeri haid dapat berkurang (Haruyama, 2011) dalam (Sari, 2016).

Bridge exercise yaitu teknik yang memperkuat otot-otot disekitar columna vertebra lumbal dan pelvic yang mengacu pada kontrol otot yang digunakan untuk memelihara stabilitas disekitar columna vertebra lumbal dan pelvic (Seong-Hun Yu, 2013). Menurut Quinn (2012 dalam Angriani, 2016), *bridge exercise* merupakan latihan penguatan yang menargetkan otot perut, pelvis serta otot-otot punggung bawah. Remaja dengan *dismenore* akan mengalami kram pada

abdomen bawah yang disebabkan karena kontraksi pada dinding uterus sehingga terjadinya keletihan otot, dengan *bridge exercise* maka otot uterus yang kram menjadi rileks, selain itu, *dismenore* juga ditandai dengan nyeri bagian pinggul bahkan menjalar sampai ke punggung bawah, sehingga dengan melakukan *bridge exercise* dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut.

Penelitian ini menggabungkan kombinasi antara *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*, dimana *cat stretch exercise* dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi, yang ditandai dengan sakit perut dibagian bawah, kram otot, sedangkan *bridge exercise* dilakukan untuk memperkuat otot-otot perut dan mengurangi nyeri dibagian perut bawah sehingga dapat mengurangi kontraksi pada rahim yang dapat mengurangi rasa nyeri *dismenore* secara bersamaan, selain itu *bridge exercise* ini juga dapat mengurangi nyeri dibagian pelvis dan punggung bawah.

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan oleh Utami (2014) dengan judul *cat stretch exercise* sebagai salah satu solusi mengatasi *dismenore* pada remaja putri untuk menurunkan intensitas nyeri haid. Intervensi diberikan pada hari pertama, dan kedua saat haid selama 5 menit, dimana jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 31 orang. Berdasarkan skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan *cat stretch exercise* menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar mengalami skala nyeri sedang yaitu 24 (77,4%), skala nyeri hebat yaitu 7 (22.6%), sedangkan yang ringan tidak ada. Skala nyeri menstruasi setelah dilakukan *cat stretch exercise* dari 31 responden sebagian besar mengalami skala nyeri ringan yaitu 28 (90,3%), skala nyeri sedang yaitu 3 (9.7%), dan skala nyeri

hebat tidak ada. Berdasarkan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan *cat stretch exercise* yaitu 5,52 (skala nyeri sedang), sedangkan rata-rata skala nyeri menstruasi setelah dilakukan *cat stretch exercise* yaitu 2,23 (skala nyeri ringan), setelah diberikan intervensi *cat stretch exercise* dapat rata-rata penurunan intensitas *dismenore* sebesar 3,07.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Setiawan, dkk (2021) dengan judul pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada siswi di SMA Muhammadiyah, untuk menjelaskan pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada siswi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, dimana masing-masing responden melakukan gerakan *cat stretch exercise* 3 kali berturut-turut dalam waktu 5-15 menit yang diberikan kepada responden yang mengalami haid dihari itu dan hanya diberikan 1 kali. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *cat stretch exercise* rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebesar 3,47. Setelah dilakukan intervensi *cat stretch exercise* rata-rata intensitas *dismenore* adalah 1,20. Setelah diberikan intervensi *cat stretch exercise* dapat rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,27.

Berdasarkan analisa penelitian yang dilakukan diatas tentang pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja yang diberikan pada responden yang mengalami haid dihari itu dan hanya diberikan 1 kali. Penelitian ini dapat menurunkan intensitas *dismenore* sebanyak 3,07 dan 2,27. Penelitian sebelumnya terbukti bahwa *cast stretch exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri haid pada siswi, dari kedua penelitian tersebut terbukti penelitian yang dilakukan Setiawan (2021) mampu mengurangi intensitas nyeri haid, namun belum mampu

menghilangkan nyeri haid, sehingga peneliti ingin melanjutkan dari penelitian sebelumnya dengan harapan skala nyeri yang dirasakan saat menstruasi bisa hilang, dan dapat mengaplikasikan intervensi tersebut sebagai alternatif penanganan non farmakologis dari *dismenore*.

Berdasarkan data Kementrian Agama diketahui ada 3 Pesantren dengan jumlah santriwati kelas X, XI, XII terbanyak di Kabupaten Kampar. Pesantren tersebut antara lain Darun Nahdah, Kualimin, dan Anshor Sunnah. Di Pesantren Darun Nahdah jumlah santriwati kelas X, XI, XII sebanyak 304 orang. Di Pesantren Kualimin jumlah santriwati kelas X, XI, XII sebanyak 199 orang, sedangkan pada Pesantren Anshor As-Sunnah jumlah santriwati kelas X, XI, XII sebanyak 186 orang.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan secara online pada tanggal 30 Maret 2021 sampai dengan 1 April 2021 di 3 Pesantren tersebut diketahui bahwa dari 304 santriwati Pesantren Darun Nahdah yang mengisi *google form* hanya 102 santriwati. Dari 102 santriwati, yang mengalami nyeri *dismenore* sebanyak 50 santriwati (49,1%), dimana 30 santriwati (29,4%) mengalami nyeri haid mulai dari 2 hari sebelum menstruasi sampai pada hari pertama terjadi menstruasi, sedangkan 15 santriwati (19,6%) mengalami nyeri haid di hari pertama dan kedua saat menstruasi, 5 santriwati (4,9%) lainnya mengalami nyeri haid di hari ke tiga saat menstruasi.

Di Pesantren Kualimin, dari 199 santriwati, yang mengisi *google form* hanya 60 santriwati. Dari 60 santriwati yang mengalami *dismenore* sebanyak 30 santriwati (50%), dimana 20 santriwati (33,3%) mengalami nyeri haid 2 hari

sebelum menstruasi sampai pada hari pertama terjadi menstruasi, sedangkan 5 santriwati (8,3%) mengalami nyeri haid di hari pertama dan kedua saat menstruasi, 5 santriwati (8,3%) lainnya mengalami nyeri haid di hari ke tiga saat menstruasi.

Sedangkan di Pesantren Anshor Sunnah, dari 186 santriwati, yang mengisi *google form* hanya 50 santriwati. Dari 50 santriwati mengalami *dismenore* sebanyak 22 santriwati (44%), dimana 15 santriwati (30%) mengalami nyeri haid 2 hari sebelum menstruasi sampai pada hari pertama terjadi menstruasi, sedangkan 4 santriwati (6,7%) mengalami nyeri haid di hari pertama dan ke dua saat menstruasi, 3 santriwati (6%) lainnya mengalami nyeri haid di hari ke tiga saat menstruasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang pada 10 santriwati yang mengalami *dismenore*, diketahui bahwa 6 dari 10 santriwati mengalami nyeri ringan, sedangkan 4 dari 10 santriwati lainnya mengalami nyeri sedang pada perut bagian bawah dan menjalar ke pinggang dan paha. 6 dari 10 santriwati yang mengalami nyeri ringan tidak mengetahui penanganan khusus atau terapi khusus untuk menangani *dismenore* yang mereka rasakan. 4 dari 10 santriwati yang mengalami nyeri sedang melakukan penanganan dengan cara tidur atau istirahat. Santriwati tersebut mengatakan sehingga nyeri yang dirasakan mengganggu konsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Cat Strech Exercise Dan Bridge**

Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang”.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan latihan

cat stretch exercise dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.

b. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.

c. Untuk mengetahui rata-rata penurunan skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren

Darun Nahdah Bangkinang.

- d. Untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* yang diberikan pada saat nyeri sebelum menstruasi pada remaja di Pesantren

Darun Nahdah Bangkinang.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori serta dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa khususnya jurusan keperawatan dan kesehatan tentang pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* 2 hari sebelum menstruasi dan berlangsung di hari pertama saat menstruasi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penelitian terkait dalam merancang penelitian berikutnya.

2. Aspek Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perbaikan, masukan, kebijakan dan saran dalam memberikan informasi mengenai pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja ini masa dimana terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek kognitif (pengetahuan), emosi (perasaan), sosial (interaksi), dan moral (akhlak) (Wirenviona, dkk, 2020). Masa remaja merupakan masa terjadinya perkembangan pada diri remaja yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Batubara, 2012).

Berdasarkan definisi diatas masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya kematangan organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi.

b. Batasan Umur Remaja

Remaja awal yaitu berusia 11-13 tahun. Kematangan seksual antara remaja laki-laki dan perempuan berbeda. Dimana kematangan seksual pada remaja laki-laki terjadi pada usia 10-13,5 tahun, sedangkan pada remaja perempuan yaitu pada usia 9-15 tahun (Notoatmodjo, 2010 dalam Wirenviona, dkk, 2020).

Remaja yang berusia 14-17 tahun disebut dengan remaja pertengahan. Pada masa ini bentuk fisik semakin sempurna. Selain itu

remaja pada masa ini akan cenderung berperilaku agresif yang ditandai emosi yang berlebihan dalam merespons suatu kejadian (Wirenviona, dkk, 2020).

Sedangkan remaja akhir yaitu berusia 18-21 tahun. Pada masa ini disebut dengan dewasa muda karena mereka akan mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Remaja ini masih berlatih bagaimana cara mengambil keputusan sehingga apabila keputusan yang diambil tidak tepat mereka harus bisa menanggung akibatnya (Kemenkes RI, 2015 dalam Wirenviona, dkk, 2020).

c. Perubahan Fisiologi Remaja

Masa pubertas merupakan masa terjadinya perubahan-perubahan fisik pada remaja salah satunya terjadinya perubahan bentuk tubuh dan kematangan organ-organ seksual. Pada remaja wanita pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi yang pertama disebut dengan *menarche*.

Tanda-tanda perubahan yang dialami remaja wanita seperti tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada dan pinggul. Pada usia 8-9 tahun anak remaja wanita sudah mulai mengalami pertumbuhan tubuh. Sedangkan pada rata-rata usia 12 tahun mereka sudah mengalami *menarche* (Lubis, 2013).

2. Konsep Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah suatu keadaan dimana darah akan keluar melalui vagina, hal ini disebabkan saat lapisan dalam dinding rahim luruh, dan keluar. Jumlah darah yang keluar sekitar 30-40 cc (Angela, 2019). Setiap bulannya remaja wanita akan mengalami menstruasi akan tetapi pada saat kehamilan tidak akan terjadinya menstruasi (Lubis, 2013).

b. Proses Terjadinya Menstruasi

Pada masa ini vagina, rahim, indung telur terlibat dan adanya hubungan yang sinergis dari hipotalamus susunan syaraf pusat dengan indung telur. Pada masa ini melibatkan hormon steroid (estrogen dan progesteron). Secara periodik, setiap satu siklusnya kira-kira pada hari ke-14 salah satu sel telurnya matang sehingga dilepaskan dari indung telur. Apabila tidak terjadinya pertemuan antara sel sperma dengan sel telur, tidak akan terjadinya pembuahan. Karena sel telur tidak dibuahi, oleh sebab itu dinding rahimnya akan meluruh lapisan endometrium sehingga terjadinya menstruasi (Sukarni, 2013).

c. Tanda dan Gejala Menstruasi

Tanda dan gejala terjadinya menstruasi yaitu :

- 1) Terjadinya kram di bagian bawah dan vagina
- 2) Perut kembung
- 3) Kurang darah (anemia)
- 4) Terjadinya keputihan

- 5) Perut kembung
- 6) Nyeri pada payudara
- 7) Timbul jerawat
- 8) Emosi meningkat
- 9) Sakit kepala dan pusing
- 10) Gatal-gatal pada vagina

Gangguan tersebut disebabkan karena adanya kontraksi otot-otot halus rahim yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar bawah otak depan dan indung telur (ovarium). Akan tetapi tidak semua wanita mengalami hal tersebut (Sukarni, 2013).

d. Usia Normal Menstruasi

Remaja yang berusia 12 atau 13 tahun merupakan usia normal terjadinya *menarche*. Bahkan pada usia 8 tahun merupakan usia yang lebih awal terjadinya *menarche* sedangkan usia 18 tahun merupakan usia yang paling lambat terjadinya *menarche* (Sukarni, 2013).

Hal ini terjadi karena masing-masing setiap remaja wanita tersebut faktor kedewasaan atau perkembangan hormonnya tidak sama (Eva Ellya, dkk dalam Lubis, 2013). Pada usia 40-50 tahun masa berhentinya menstruasi yang dialami wanita tersebut. Masa ini disebut dengan *menopause* (Sukarni, 2013).

e. Lama Menstruasi

Menstruasi yang normal berlangsung antara 3-10 hari, biasanya rata-rata yang dialami remaja wanita selama 5-7 hari. Akan tetapi ada

juga yang mengalami menstruasi selama 4 hari hingga 6 hari. Perempuan yang masih mengalami menstruasi dalam rentang waktu 3-10 hari masih dalam batas normal (Angela, 2019).

Remaja yang memiliki jarak haid yang setiap bulannya relatif tetap yaitu setiap 28 hari merupakan siklus haid yang normal (Pramardika, 2019).

f. Fase-fase Dalam Siklus Menstruasi

Dalam Ratnawati (2013) Setiap satu siklus menstruasi terdapat 4 fase perubahan yang terjadi dalam uterus, Fase-fase ini merupakan hasil kerjasama yang terkoordinasi antara hipofisis anterior, ovarium dan uterus. fase fase tersebut antara lain:

1) Fase menstruasi atau deskuamasi

Fase ini endometrium terlepas dari dinding uterus dengan di sertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya stratum basale (Lapisan kulit teratas pada epidermis). Fase ini berlangsung 3-4 hari.

2) Fase pasca menstruasi atau fase regenerasi

Fase ini terjadi penyembuhan luka akibat lepasnya endometrium. Kondisi ini mulai sejak fase menstruasi terjadi dan berlangsung dan berlangsung selama lebih kurang 4 hari.

3) Fase intermenstrum atau fase proliferasi

Segera setelah menstruasi, endometrium dalam keadaan tipis dan stadium istirahat. Stadium ini berlangsung kira-kira 5 hari. Kadar estrogen yang meningkat akan merangsang stroma endometrium

untuk mulai tumbuh dan menebal, kelenjar-kelenjar menjadi hipertrofi dan berproliferasi, dan pembuluh darah menjadi banyak sekali. Lamanya poliferasi sangat berbeda-beda pada setiap orang, dan berakhir pada saat terjadinya ovulasi.

4) Fase pramenstruasi atau fase seksresi

Fase ini berlangsung dari hari ke-14 sampai ke-28. Fase ini endometrium kira-kira tetap tebalnya, tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang berkelok-kelok dan mengeluarkan getah yang makin lama makin nyata. Bagian dalam sel endometrium terdapat glikogen dan kapur yang di perlukan sebagai bahan makanan untuk telur dibuahi.

3. Konsep *Dismenore*

a. Definisi *Dismenore*

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat yang dialami pada remaja selama menstruasi. Hal ini menyebabkan remaja tersebut tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018). Pada tiga tahun pertama setelah *menarche* remaja banyak mengalami *dismenore* (Lowdermilk, 2013). Menurut Nadesul (2011) Nyeri tersebut dapat muncul 1-2 hari, dengan atau tanpa keluarnya perdarahan dari vagina. Umumnya nyeri haid terjadi selama 8-72 jam pada hari pertama dan kedua dari siklus menstruasi (Dhyana, 2019). Nyeri *abdomen* dapat mulai beberapa jam sampai 1 hari mendahului keluarnya darah haid, akan tetapi nyeri biasanya paling kuat sekitar 12 jam setelah mulai timbul keluarnya darah (Lestari, 2013).

b. Etiologi *Dismenore*

Dalam Ratnawati (2018) penyebab munculnya *dismenore* yaitu:

- 1) Mengalami pendarahan yang hebat saat siklus menstruasi
- 2) Adanya riwayat keluarga dengan *dismenore*
- 3) Anemia

c. Tipe-tipe *Dismenore*1) *Dismenore primer*

Dismenore primer ini merupakan nyeri haid yang disebabkan tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Hampir 50% remaja wanita mengalaminya dan 15% mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat. Sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*) *dismenore* primer ini timbul pada masa remaja. Gejala yang dialami saat terjadinya *dismenore* primer ini seperti rasa nyeri dibagian perut bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. Kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil (Sukarni, 2013).

2) *Dismenore* sekunder

Dismenore sekunder adalah *dismenore* yang disebabkan oleh penyakit lain seperti endometriosis, fibroid uterin, adenomyosis uterin dan inflamasi pelvis kronis. Biasanya terjadi pada wanita yang umumnya berusia 25 tahun. Hal ini terjadi ketika nyeri yang dirasakan

melebihi periode menstruasi bahkan dapat pula terjadi ketika bukan pada saat menstruasi (Sukarni, 2013).

d. Gejala *Dismenore*

Gejala yang ditimbulkan ketika mengalami *dismenore* ini salah satunya merasakan nyeri pada perut bagian bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang dan panggul bahkan menjalar sampai kepongung bagian bawah (Ratnawati, 2018).

e. Patofisiologis

Dismenore disebabkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dari wanita yang tidak *dismenore*. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat, dimana peningkatan prostaglandin merupakan faktor timbulnya *dismenore*. Dengan adanya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus, sehingga otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek vasokonstriksi (Pramardika, 2019). Biasanya pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi, sedangkan pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun, sehingga rasa sakit dan nyeri haid pun berkurang (Ediningtyas, 2019).

f. Derajat *Dismenore*

Gejala *dismenore* dibagi menjadi tiga berdasarkan derajatnya, yaitu:

- 1) Derajat ringan : Nyeri yang dirasakan hanya sebentar dimana wanita tersebut masih bisa melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa merasa terganggu dari *dismenore* yang ia rasakan.
- 2) Derajat sedang : Nyeri yang dirasakan cukup mengganggu aktivitas sehari-harinya dan memerlukan obat penghilang nyeri, untuk dapat melakukan aktivitasnya.
- 3) Derajat berat : Nyeri yang dirasakan luar biasa dimana wanita tersebut butuh istirahat beberapa hari yang disertai dengan sakit kepala dan pinggang, diare, dan rasa tertekan (Pramardika, 2019).

g. Pengukuran Skala Nyeri

Menurut Muttaqin (2011) terdapat beberapa skala nyeri yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkatan nyeri yaitu:

1) *Verbal Descriptor Scale* (VDS)

Menunjukkan sebuah garis terdiri dari tiga sampai lima kata yang tersusun dengan jarak yang sama sepanjang garis. Dan diurutkan dari “tidak terasa nyeri” sampai “nyeri yang bertambah parah”. Perawat menunjukkan kepada klien mengenai skala tersebut dan meminta klien untuk memilih intensitas nyeri yang dirasakan saat itu.

2) *Vasual Analog Scale* (VAS)

VAS adalah suatu garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. VAS merupakan pengukuran tingkatan nyeri yang lebih rentan karena klien

dapat mengidentifikasi setiap titik rangkaian dari pada dipaksa memilih satu kata satu satu angka.



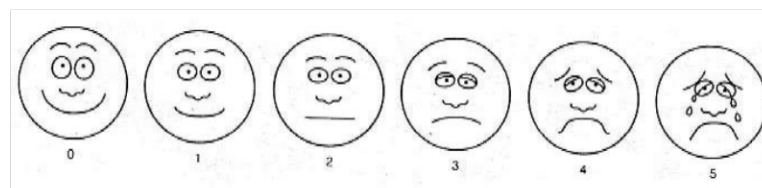
Gambar 2.2 *visual analog scale*

Keterangan :

- a) 0 : Tidak terjadi nyeri
- b) 1-3 : Rasa nyeri seperti gatal atau tersentrum
- c) 4-6 : Nyeri seperti kram atau kaku
- d) 7-9 : Sangat nyeri tapi masih bisa dikontrol
- e) 10 : Nyeri sangat berat dan tidak terkontrol

3) *Wong –Baker FACES Pain Rating Scale*

Pengukuran skala nyeri terdiri dari 6 wajah kartun mulai dari wajah yang tersenyum untuk “tidak ada nyeri” hingga wajah yang menangis “nyeri berat”.



Gambar 2.3 skala nyeri *wong-baker*

Keterangan :

- a) 0 : Bahagia tanpa nyeri
- b) 1 : Menunjukkan sedikit menyakitkan

- c) 2 : Menunjukkan lebih menyakitkan
- d) 3 : Menunjukkan lebih menyakitkan lagi
- e) 4 : Menunjukkan jauh menyakitkan lagi
- f) 5 : Menunjukkan benar-benar menyakitkan lagi

4) *Numeric Rating Scale (NRS)*

Menurut Mubarak dkk (2015) Skala numerik ini di ukur dari angka 0-10. Skala ini sudah bisa dipergunakan dan telah di validasi, dan digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik.



Gambar 2.4 Skala nyeri *numeric*

Keterangan nyeri secara spesifik dari skala 0-10 :

- a) 0 : Tidak ada rasa nyeri.
- b) 1 : Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan), seperti gigitan nyamuk.
- c) 2 : Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit.
- d) 3 : Nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi, seperti pukulan hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter.
- e) 4 : Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.
- f) 5 : Kuat, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir.
- g) 6 : Kuat, nyeri yang dalam dan menusuk begitu kuat sehingga

mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu.

- h) 7 : Sama seperti skala 6, kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra, menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik.
- i) 8 : Nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan keperibadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama.
- j) 9 : Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa untuk mentolerirnya, sampai-sampai mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit, tanpa peduli apapun efek samping atau risikonya.
- k) 10 : Nyeri begitu kuat hingga tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini, karena sudah keburu pingsan, seperti saat mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kehilangan kesadaran sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah (Jacques, 2019).

4. Penanganan *Dismenore*

a) Obat-obatan

Obat-obatan yang diberikan pada remaja untuk mengurangi nyeri *dismenore* yaitu dengan pemberian obat *analgetik* (Paracetamol), terapi hormonal (Pil KB, KB Implan, KB Suntik atau Spiral (IUD), obat nonsteroid prostagladin (Ibuprofen, Asam mefenamat).

b) *Massagge*

Massagge ini dilakukan di daerah punggung, kaki, atau betis yang bertujuan untuk membuat otot-otot menjadi tidak tegang sehingga membuat remaja tersebut merasa lebih nyaman.

c) Terapi Hangat

Kompres hangat ini bertujuan untuk membuat otot tubuh tidak tegang, menurunkan nyeri, memperlancar pasokan aliran darah, memberikan ketenangan dan kenyamanan.

d) *Distraksi*

Distraksi adalah salah satu cara yang dilakukan dengan cara pengalihan perhatian yang menyebabkan nyeri, seperti: menyanyi, berdoa, menceritakan gambar atau foto dengan kertas, mendengarkan musik, dan bermain satu permainan. *Distraksi* pendengaran dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang merupakan substansi sejenis morpin yang disuplai oleh tubuh. Sehingga hormon endorfin inilah yang dapat menurunkan nyeri yang dirasakan suatu individu tersebut.

e) Olahraga

Olahraga merupakan salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri *dismenore* (Pramardika, dkk, 2019). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri *dismenore* yang mudah dan praktis adalah dengan cara latihan fisik (*exercise*) dan latihan peregangan (*stretching*) yaitu *cat stretch exercise* yang merupakan bagian dari *abdominal stretching exercise* (Utami, 2014).

5. Konsep *Cat Stretch Exercise*

a. Definisi *Cat Stretch Exercise*

Cat stretch exercise termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. *Cat stretch exercise* adalah bagian dari *abdominal stretching* yang merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* (Sari, 2016). *Cat stretch exercise* ialah salah satu latihan peregangan pada otot perut dan pelvis yang berfungsi untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot agar pemulihan otot berlangsung lebih cepat (Nuraeni, 2020).

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan *cat stretch exercise* adalah bagian dari *abdominal stretching* yang termasuk latihan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar, otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore*.

b. Manfaat *Cat Stretch Exercise*

Menurut Nuraeni (2020) manfaat *cat stretch exercise* yaitu:

- 1) Meningkatkan kekuatan otot rahim
- 2) Mengurangi ketegangan otot (kram)
- 3) Meringankan nyeri otot
- 4) Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*)

c. Mekanisme Kerja *Cat Strech Exercise* Untuk Menurunkan Nyeri

Secara fisiologis dijelaskan bahwa pada saat wanita yang mengalami haid, terjadinya sumbatan disaluran rahim, akibatnya ketika darah menstruasi akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Penurunan nyeri yang dialami responden terjadi karena *cat stretch exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Dengan *cat stretch exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi untuk mengendalikan kondisi pembuluh darah mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik. Kadar endorfin dapat meningkat empat sampai lima kali dalam darah, dengan teratur melakukan *cat stretch exercise* maka dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami relaksasi dan pelebaran, hal ini menyebabkan meningkatnya aliran darah ke rahim, sehingga nyeri nyeri haid dapat berkurang (Sari, 2016).

d. Teknik *Cat Strech Exercise*

Stretching sering digunakan dalam dunia olahraga sebagai pemanasan, dan pencegahan cedera (Pristianto, 2018). Teknik *cat stretch exercise* dalam penelitian ini merujuk kepada teknik yang digunakan Thermacare (2009) dalam Hidayah (2017) sebagai berikut:

- 1) Punggung dilengkungkan dan perut di dorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai.
- 2) Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras setelah itu rileks dan tarik nafas.
- 3) Punggung di dorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras, setelah itu rileks.
- 4) Posisi duduk kebelakang diatas tumit, rentangkan tangan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya.

Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Gerakan *cat stretch exercise* ini diulang sebanyak 3 kali.



Gambar 2.4 Teknik *cat stretch exercise*

e. Indikasi *Cat Stretch Exercise*

Menurut Wulandari (2020) bahwa indikasi *cat stretch exercise*, yaitu:

- 1) Klien yang mengalami *dismenore*
- 2) Klien yang mengalami sakit dibagian perut bawah
- 3) Klien yang mengalami ketegangan (kram) otot

6. Konsep *Bridge Exercise*

a. Definisi *Bridge Exercise*

Bridge exercise merupakan salah satu bagian dari *abdominal stretching*. *Bridge exercise* yaitu teknik yang memperkuat otot-otot disekitar *columna vertebra lumbal* dan *pelvic* yang mengacu pada kontrol otot yang digunakan untuk memelihara stabilitas disekitar *columna vertebra lumbal* dan *pelvic* (Seong-Hun Yu, 2013). Menurut Quinn (2012 dalam Angriani, 2016), *bridge exercise* merupakan latihan penguatan yang menargetkan otot perut, *pelvis* serta otot-otot punggung bawah

b. Manfaat *Bridge Exercise*

Menurut (Quin, 2012 dalam Angriani, 2016) manfaat *bridge exercise* yaitu :

- 1) Untuk stabilitas dan latihan penguatan yang menargetkan otot perut serta otot-otot punggung bawah.
- 2) Sebagai latihan rehabilitas dasar untutk meningkatkan stabilitas tulang Belakang.

c. *Mekanisme Kerja Bridge Exercise Untuk Menurunkan Nyeri*

Remaja dengan *dismenore* akan mengalami kram pada abdomen bawah yang disebabkan karena kontraksi pada dinding uterus sehingga terjadinya kelelahan otot, dengan *bridge exercise* maka otot uterus yang kram menjadi rileks, selain itu, *dismenore* juga ditandai dengan nyeri bagian panggul bahkan menjalar sampai ke punggung bawah, sehingga dengan melakukan *bridge exercise* dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut.

d. Teknik *Bridge Exercise*

Teknik *Bridge Exercise* dalam penelitian ini merujuk kepada teknik yang digunakan Menurut Thermacare (2009) dalam Hidayah (2017) adalah sebagai berikut:

- 1) Rentangkan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.
- 2) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada.

Tahan selama hitungan 2x10, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Gerakan *bridge exercise* ini diulang sebanyak 3 kali.



Gambar 2.5 Teknik *bridge exercise*

e. Indikasi *Bridge Exercise*

Menurut Angraini (2016) bahwa indikasi *bridge exercise*, yaitu:

- 1) Klien yang mengalami nyeri haid
- 2) Klien yang mengalami nyeri di punggung bawah.
- 3) Klien yang mengalami nyeri dibagian perut bawah
- 4) Klien yang mengalami nyeri panggul.
- 5) Klien yang mengalami kram otot.

7. Teknik *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

- 1) Persiapan alat yang diperlukan :
 - a) matras atau alas lantai
- 2) Pelaksanaan :
 - a) Letakkan telapak tangan dan lutut di lantai seperti posisi merangkak.
 - b) Pastikan pergelangan tangan sejajar lurus di bawah bahu dan lutut terbuka sejajar pinggul serta ujung jari kaki menekan lantai.
 - c) Pertama, punggung klien dilengkungkan dan perut di gerakkan ke arah lantai perlahan serta dagu dan mata menatap lantai, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 setelah itu relaks dan tarik nafas.
 - d) Kedua, punggung di dorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras, setelah itu rileks.
 - e) Posisi duduk kebelakang diatas tumit, rentangkan tangan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya.
Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.
 - f) Gerakan ini diulang sebanyak 3 kali, setelah itu lanjut ke gerakan *bridge exercise*.
 - g) Posisikan klien dalam posisi tidur terlentang, kaki bertekuk dan lengan
ada di lantai, perlahan angkat punggung bawah menjauhi lantai.
 - h) Tahan selama 20 detik lalu relaks, gerakan ini diulang sebanyak 3 kali.

- i) Teknik *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dilakukan selama 15 menit.

8. Penelitian Terkait

- a. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Setiawan, dkk (2021) dengan judul “Pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada siswi di SMA Muhammadiyah”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada siswi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain *pre test* dan *post test*. Responden berjumlah 15, dimana masing-masing responden melakukan gerakan *cat stretch exercise* 3 kali berturut-turut dalam waktu 5-15 menit yang diberikan kepada responden yang mengalami haid dihari itu dan hanya diberikan 1 kali. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan *cat stretch exercise*, rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebesar 3,47 dan setelah dilakukan intervensi *cat stretch exercise*, rata-rata intensitas *dismenore* adalah 1,20, dimana terjadi penurunan intensitas *dismenore* sebesar 2,27. Hasil uji statistik T dependen didapatkan hasil *p value* 0,000 dapat disimpulkan *cat stretch exercise* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada siswi.
- b. Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Utami (2014) dengan judul “*Cat stretch exercise* sebagai salah satu solusi mengatasi *dismenore* pada remaja putri”. Intervensi diberikan pada hari pertama, dan kedua

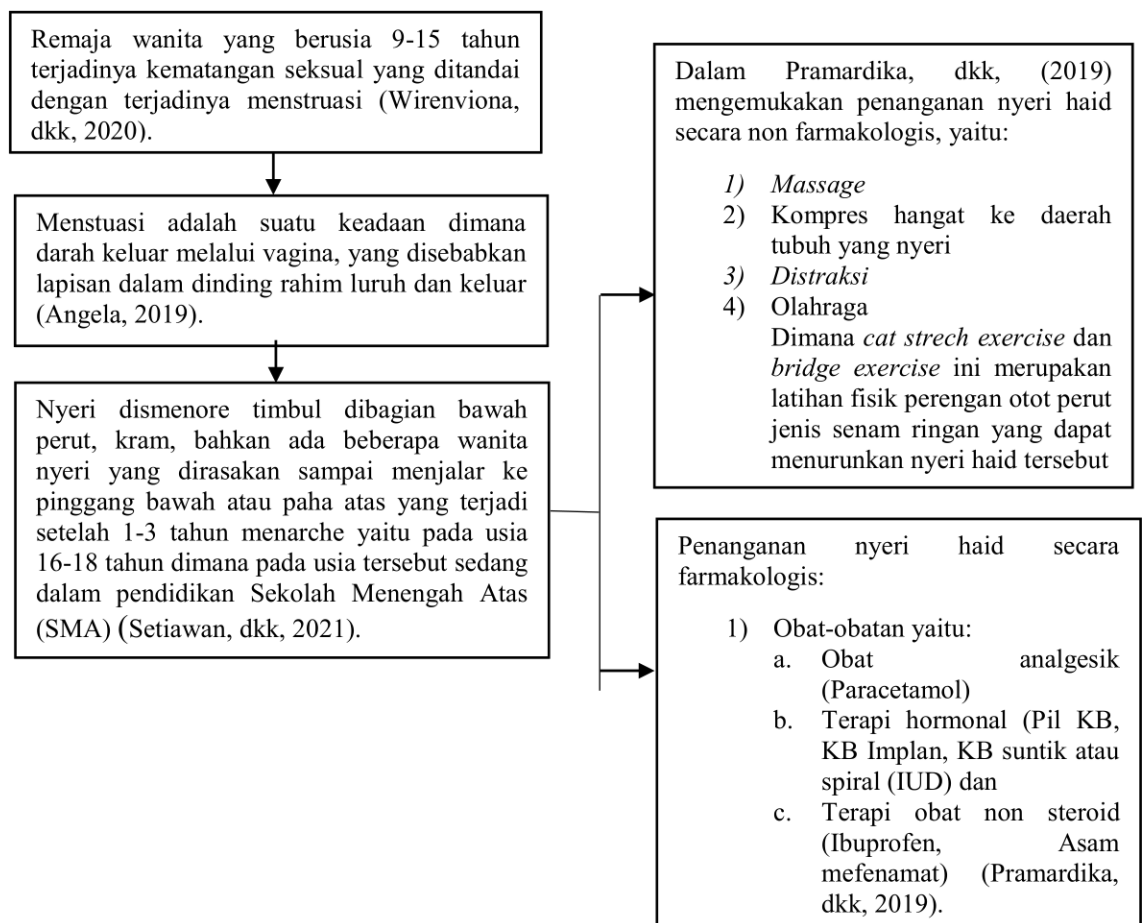
saat haid selama 5 menit, dimana jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 31 orang. Berdasarkan skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan *cat stretch exercise* menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar mengalami skala nyeri sedang yaitu 24 (77,4%), skala nyeri hebat yaitu 7 (22.6%), sedangkan yang ringan tidak ada. Skala nyeri menstruasi setelah dilakukan *cat stretch exercise* dari 31 responden sebagian besar mengalami skala nyeri ringan yaitu 28 (90,3%), skala nyeri sedang yaitu 3 (9.7%), dan skala nyeri hebat tidak ada. Berdasarkan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan *cat stretch exercise* yaitu 5,52 (skala nyeri sedang), sedangkan rata-rata skala nyeri menstruasi setelah dilakukan *cat stretch exercise* yaitu 2,23 (skala nyeri ringan), dimana terjadi penurunan intensitas *dismenore* sebesar 3,07. Hasil statistik diperoleh nilai *p value* sebesar 0.000 maka dapat disimpulkan *cat stretch exercise* dapat menurunkan skala nyeri pada responden.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pertama, pada penelitian ini peneliti mengkombinasikan gerakan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Kedua, penelitian ini dilakukan pada tingkat SMA di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang. Intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut yaitu pada responden 2 hari sebelum menstruasi, 1 hari sebelum menstruasi dimana secara teoritis *dismenore* ini sudah dirasakan dan di hari pertama saat menstruasi berlangsung dimana

secara teori nyeri hebat terjadi pada hari pertama menstruasi berlangsung. Intervensi tersebut diberikan selama 15 menit dimana masing-masing gerakan diulang sebanyak 3 kali. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah melakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dengan menggunakan skala ukur *numeric rating scale* dengan harapan peneliti dihari pertama menstruasi berlangsung nyeri yang dirasakan sudah berkurang bahkan sudah hilang.

B. Kerangka Teori

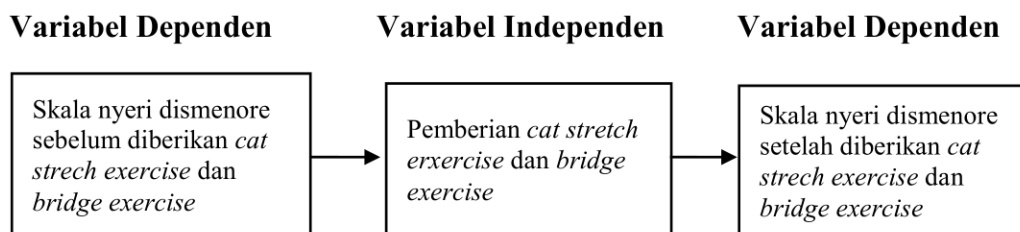
Kerangka teoritis merupakan landasan bagi penelitian dalam menelaah dan mengidentifikasi variabel-variabel utama dari masalah riset diteliti (Suprpto, 2017). Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan kerangka teori dalam penelitian ini dapat dilihat pada skema 2.1 sebagai berikut :



Skema 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu penelitian yang dilakukan dan memberi landasan kuat terhadap judul yang dipilih sesuai dengan identifikasi masalahnya (Notoatmodjo, 2010). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini dapat dilihat pada skema 2.2 di bawah ini :



Skema 2.2 kerangka konsep

D. Hipotesa Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian yang merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Notoatmodjo, 2010). Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan

nyeri *dismonere* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Kecamatan Bangkinang.

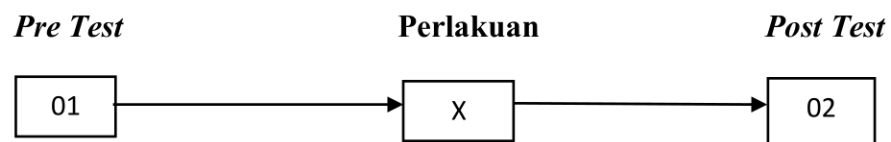
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperiment* atau *eksperiment* semu dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *one group pretest-posttest design* (Notoatmodjo, 2012). Rancangan penelitian ini dilakukan pada suatu kelompok yang diberikan suatu intervensi tertentu untuk diamati hasilnya dan dibandingkan dengan keadaan sebelum dan setelah intervensi. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*. Rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Skema 3.1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

01 : Pengukuran skala nyeri *dismenore* sebelum pemberian *cat stretch exercise*

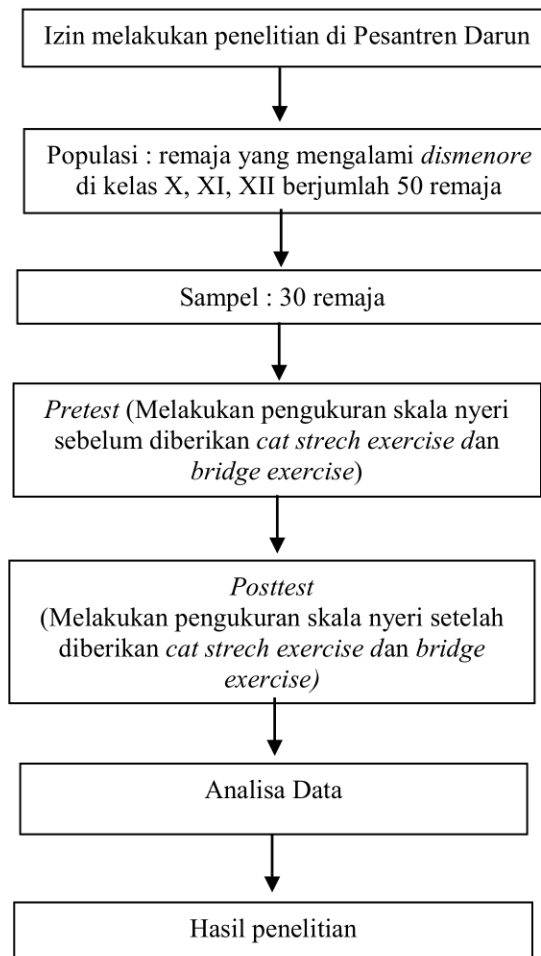
dan *bridge exercise*.

02 : Pengukuran skala nyeri *dismenore* pada remaja setelah dilakukan pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.

X : Pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.

2. Alur Penelitian

Alur penelitian ini dapat dilihat pada skema 3.2 sebagai berikut:



Skema 3.2 Alur Penelitian

3. Prosedur Penelitian

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan latihan dan uji kemampuan dalam melaksanakan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* oleh instruktur yoga.

- b. Kemudian, instruktur yoga mengeluarkan surat rekomendasi bahwasanya peneliti telah mampu melakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.
- c. Setelah itu, peneliti mengajukan surat permohonan izin ke prodi S1 Keperawatan untuk melakukan penelitian di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.
- d. Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah Pesantren Darun Nahdah Bangkinang untuk melakukan penelitian.
- e. Melakukan pengecekan kriteria inklusi dan eksklusi kepada calon responden yang mengalami *dismenore* berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan di bulan Maret lalu.
- f. Melakukan pendekatan kepada calon responden dengan membuat grup di via *whatsapp* supaya calon responden bisa memberitahukan kepada peneliti ketika merasakan *dismenore*.
- g. Apabila calon responden menginformasikan jika dia sedang mengalami *dismenore* pada 2 hari sebelum menstruasi maka peneliti langsung menemui calon responden.
- h. Peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian kepada responden.
- i. Setelah responden memahami tujuan penelitian, responden yang setuju diminta menandatangani surat persetujuan menjadi responden.
- j. Peneliti mengobservasi dengan mengukur skala *dismenore* pada responden yang sedang mengalami *dismenore* pada 2 hari sebelum karena rasa sakit dari *dismenore* biasanya dimulai 2 hari sebelum menstruasi atau saat

terjadinya periode menstruasi dan bertahan hingga 48-72 jam (Febriani, dkk, 2018).

- k. Peneliti mencatat hasil *pretest*.
- l. Mempersiapkan matras atau alas lantai sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.
- m. Peneliti memberitahu cara melakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* kepada responden dengan mellihatkan video gerakan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dan Standar Operasional Prosedur (SOP).
- n. Pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dengan cara melakukan gerakan *cat stretch exercise* terlebih dahulu dengan cara mengajarkan responden meletakkan telapak tangan dan lutut dilantai seperti posisi merangkak, pastikan pergelangan tangan sejajar lurus dibawah bahu dan lutut terbuka sejajar pinggul serta ujung jari kaki menekan lantai, gerakan pertama, punggung responden dilengkungkan dan perut digerakan kearah lantai serta dagu dan mata menatap lantai, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 setelah itu relaks dan tarik nafas, gerakan kedua, punggung didorong keatas dan turunkan kepala menunduk ke lantai, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 setelah itu rileks, gerakan ketiga, meminta klien dalam posisi duduk kebelakang diatas tumit, rentangkan tangan kedepan menjauhi badan sejauh mungkin hingga tarikannya terasa, tahan kondisi ini dalam hitungan 20, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut, gerakan ini diulang sebanyak 3 kali. Setelah itu mengajarkan responden melakukan gerakan *bridge exercise* dengan

cara posisikan responden dalam keadaan tidur terlentang, kaki bertekuk dan lengan ada dilantai, angkat pinggul dan punggung bawah menjauhi lantai, tahan kondisi ini dalam hitungan 20 lalu rileks, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali selama 15 menit. *Cat stretch exercise* dan *bridge exercise* diberikan selama 3 hari berturut-turut yaitu pada responden 2 hari sebelum menstruasi, 1 hari sebelum menstruasi dimana secara teoritis *dismenore* ini sudah dirasakan dan di hari pertama saat menstruasi berlangsung dimana secara teori nyeri hebat terjadi pada hari pertama menstruasi berlangsung dan dilakukan 1x sehari.

- o. Pastikan responden tetap fokus selama pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.
- p. Setelah melakukan gerakan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*, peneliti mempersilahkan responden untuk beristirahat kurang lebih selama 10 menit.
- q. Kemudian mengukur skala nyeri responden kembali setelah di berikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.
- r. peneliti mencatat hasil *posttest*.
- s. Selanjutnya, dilakukan evaluasi dan penyampaian hasil penelitian tentang ada tidaknya penurunan skala *dismenore* setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* tersebut kepada responden di hari ketiga saat menstruasi hari pertama.
- t. Mengolah data hasil penelitian dengan analisis univariat dan bivariat.
- u. Melaporkan hasil penelitian.

4. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang diteliti pada penelitian ini adalah variabel independen yaitu *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*, sedangkan variabel dependen yaitu *dismenore*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 sampai 17 Juli 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami *dismenore* di kelas X, XI, XII yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian jumlah dari populasi yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja yang mengalami nyeri *dismenore* di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

- a) Remaja yang mengalami nyeri *dismenore* 2 hari sebelum menstruasi sampai pada hari pertama menstruasi.

- b) Remaja yang mengalami nyeri *dismenore* ringan dan sedang.
- c) Remaja yang berusia 16-18 tahun.
- d) Remaja yang siklus menstruasi teratur.
- e) Remaja yang mengalami *dismenore* yang bersedia diberikan intervensi *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.

2) Kriteria Eksklusi

- a) Remaja yang mengonsumsi obat-obatan penghilang nyeri atau terapi non farmakologi untuk mengatasi *dismenore*.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non *probability sampling* dengan *metode purposive sampling*, yaitu suatu metode pemilihan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu (Sujarweni, 2014).

c. Besar sampel

Untuk menentukan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *quasi eksperimen* sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2pq} + Z_{\beta} (p_1 (1 - p_1) + p_2 (1 - p_2)))^2}{(p_1 - p_2)^2}$$

n = Jumlah sampel minimal kelompok intervensi

Z α = Drajat kemaknaan (95% = 1,96 atau 90 % = 1,68)

Z β = Kekuatan test (Power test = 80 % = 0,84)

p1 = Prevalensi sebelum intervensi (0,10)

p2 = Prevalensi yang diharapkan setelah intervensi (0,22) (Supardi, 2013)

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2pq} + Z_{\beta} (p_1(1-p_1) + p_2(1-p_2)))^2}{(p_1 - p_2)^2}$$

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2 * 0,16pq} + 0,84 (0,10^2 + 0,22^2))^2}{(0,10 - 0,22)^2}$$

$$n = 29,03$$

Berdasarkan rumus diatas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.

D. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan (Hidayat, 2011). Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1. Lembar persetujuan (*Informed consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan informed consent tersebut adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

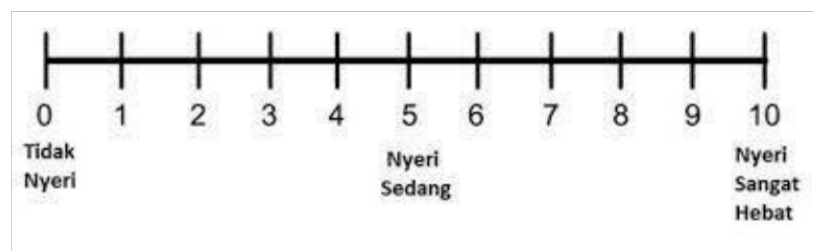
Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah masalah lainnya, semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahsiaannya oleh peneliti. Hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

E. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengukuran Skala *Dismenore*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala *dismenore* yaitu lembar observasi Numerical Scale Rating (NRS) yang terdiri dari 10 tingkatan skala nyeri.



Keterangan nyeri secara spesifik dari skala 0-10 :

- a) 0 : Tidak ada rasa nyeri.
- b) 1 : Nyeri hampir tak terasa (Sangat ringan), seperti gigitan nyamuk.
- c) 2 : Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit.
- d) 3 : Nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi, seperti pukulan hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter.
- e) 4 : Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.
- f) 5 : Kuat, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir.
- g) 6 : Kuat, nyeri yang dalam dan menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus berkomunikasi terganggu.
- h) 7 : Sama seperti skala 6, kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra, menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik.
- i) 8 : Nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak dapat berfikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama.
- j) 9 : Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa untuk mentolerirnya, sampai-sampai mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit, tanpa peduli apapun efek samping atau risikonya.
- k) 10 : Nyeri begitu kuat hingga tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini, karena sudah keburu pingsan,

seperti saat mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kehilangan kesadaran sebagai akibat dari rasa sakit yang biasa parah (Jacques, 2019).

2. *Cat stretch exercise* dan *bridge exercise*

Untuk pelaksanaan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP).

F. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah-langkah penelitian berguna untuk mempermudah dalam menyelesaikan penelitian. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Data Primer adalah data penelitian yang didapat langsung dari responden dengan cara mengukur skala *dismenore* dengan lembar observasi *numerical rating scale* (NRS) sebelum dilakukannya penelitian.
- 2) Data Sekunder adalah data yang mendukung dalam penelitian ini antara lain dari data Kementerian Agama tentang jumlah santri dan santriwati terbanyak di Kabupaten Kampar dan data dari Pesantren Darun Nahdah Bangkinang tentang jumlah santriwati kelas X, XI, XII.

G. Teknik Pengumpulan Data

Data yang sudah diperoleh terlebih dahulu harus diolah dengan komputerisasi. Dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan yaitu:

1) *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* ini bisa dilakukan pada tahap pengumpulan data atau bahkan setelah data terkumpul.

2) *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer.

3) *Entry Data*

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi.

4) Melakukan Teknik Analisis

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis.

H. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
1.	independen: <i>cat stretch exercise dan bridge exercise.</i>	merupakan bagian dari <i>abdominal stretching</i> yang diberikan selama 3 hari berturut-turut yaitu pada 2 hari sebelum menstruasi, 1 hari sebelum menstruasi dan di hari pertama saat menstruasi	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>cat stretch exercise dan bridge exercise.</i>	Ordinal	1: Berpengaruh, jika setelah dilakukan teknik <i>cat stretch exercise dan bridge exercise</i> mengalami penurunan skala nyeri <i>dismenore.</i> 2: Tidak

	berlangsung dimana teknik <i>cat stretch exercise</i> dan <i>bridge exercise</i> ini masing-masing gerakan diulang sebanyak 3 kali selama 15 menit dan dilakukan 1x sehari.			berpengaruh, jika tidak terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi <i>cat stretch exercise</i> dan <i>bridge exercise</i> .
2.	Dependen : <i>Dismenore</i> Merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah perut bagian bawah, kram otot, sakit pinggang dan panggul bahkan menjalar sampai kepongung bagian bawah.	Lembar observasi skala nyeri <i>Numeric rating scale</i>	Rasio	0-10

I. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menganalisa data secara univariat yaitu analisa yang hanya meliputi satu variabel yang disajikan dalam bentuk mean atau rata-rata, median dan standar deviasi (Notoadmojo, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menganalisa data secara univariat yaitu analisa yang hanya meliputi satu variabel yang disajikan dalam bentuk perhitungan mean, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal yang akan digunakan sebagai tolak ukur dalam pembahasan dan kesimpulan.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah untuk menganalisis variabel-variabel penelitian dengan menguji hipotesis penelitian serta melihat gambaran rata-rata antara variabel penelitian Notoadmojo (2012). Analisis ini digunakan untuk

membandingkan rata-rata nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dan untuk menganalisis pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja wanita di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang pada tahun 2021.

Analisa data yang digunakan berupa hasil dari uji normalitas data, apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik *paired sample t-test*. Jika data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji statistik non parametrik *wilcoxon signed rank test*. Kedua model uji beda tersebut digunakan untuk menganalisis model penelitian *pre-post*, dimana uji beda digunakan untuk mengevaluasi perlakuan tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda (Notoatmojo, 2012).

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu:

- a. Jika probabilitas (Asymp. Sig < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b. Jika probabilitas (Asymp. Sig > 0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 sampai 17 Juli 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 orang responden yang mengalami *dismenore* dan telah memenuhi kriteria inklusi. Dalam pelaksanaan penelitian, *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* diberikan pada responden selama 3 hari berturut-turut yaitu pada 2 hari sebelum menstruasi dimana secara teoritis *dismenore* ini sudah dirasakan dan di hari pertama saat menstruasi berlangsung dimana secara teori nyeri hebat terjadi pada hari pertama menstruasi berlangsung yang diberikan selama 15 menit. Analisa data yang ditampilkan dalam penelitian ini berupa analisa univariat dan bivariat sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan tentang distribusi karakteristik responden (usia), rata-rata skala *dismenore pretest* dan *posttest* diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*. Adapun hasil analisa univariat dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini:

1. Karakteristik Responden

Untuk distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel

4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia) Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase
16	16	53,3%
17	10	33,3%
18	4	13,3%
Total	30	100%

(Sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 16 orang (53,3%).

2. Skala *Dismenore* Sebelum Diberikan *Cat Strech Exercise* dan *Bridge Exercise*

Untuk melihat rata-rata skala *dismenore* sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dapat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2 Rata-rata Skala *Dismenore* Sebelum Diberikan *Cat Strech Exercise* dan *Bridge Exercise* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Skala <i>dismenore pretest</i>	4.47	1.106	3-6.

(Sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa rata-rata skala *dismenore* sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* adalah 4,47 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 6 dengan standar deviasi 1.106.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Skala Nyeri Sebelum Diberikan

Cat Strech Exercise dan Bridge Exercise Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

	Skala <i>Dismenore</i>	Frekuensi	Persentase
(Ringan	8	26,7%
S	Sedang	22	73,3%
u	Total	30	100%

m

ber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden (73,3%) mengalami *dismenore* skala sedang yaitu sebanyak 22 orang.

3. Skala *Dismenore* Setelah Diberikan *Cat Strech Exercise* dan *Bridge Exercise*

Untuk melihat rata-rata skala *dismenore* setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dapat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4 Rata-rata Skala *Dismenore* Setelah Diberikan *Cat Strech Exercise* dan *Bridge Exercise* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Variabel	Mean	SD	Min-Max
S	0.83	0.834	0-2
u			
posttest			

m

ber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa rata-rata skala *dismenore* setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* adalah 0.83 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 2 dengan standar deviasi 0.834.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Skala Nyeri Setelah Diberikan *Cat Strech Exercise* dan *Bridge Exercise* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Skala <i>Dismenore</i>	Frekuensi	Persentase
------------------------	-----------	------------

Tidak nyeri	13	43,3%
Ringan	17	56,7%
Total	30	100%

umber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden (56,7%) mengalami dismenore skala ringan yaitu sebanyak 17 orang.

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk membandingkan rata-rata skala nyeri *pretest* dengan *posttest* diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*. Adapun analisa bivariat dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini:

1. Perbandingan Rata-Rata Skala *Dismenore* Sebelum dan Setelah Diberikan *Cat Stretch Exercise* dan *Bridge Exercise* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Untuk melihat perbandingan rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6 Perbandingan Rata-Rata Skala *Dismenore* Sebelum dan Setelah Diberikan *Cat Stretch Exercise* dan *Bridge Exercise* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Variabel	Mean	Selisih Tingkat Nyeri	SD	Min-Max
Skala <i>dismenore pretest</i>	4,47		1,106	3-6
Skala <i>dismenore posttest</i>	0,83	3,64	0,834	0-2

r: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa rata-rata skala *dismenore* sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* adalah 4.47 dengan nilai minimum adalah 3 dan nilai maksimum 6 dengan standar deviasi 1.106. Rata-rata skala nyeri setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* adalah 0.83 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 2 dengan standar deviasi 0.834. Dimana terdapat selisih rata-rata sebelum dan setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* sebesar 3,64. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata skala *dismenore* sebelum dan setelah diberikan diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.

2. Analisis Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Dan *Bridge Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Untuk melihat analisis pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7 Analisis Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Dan *Bridge Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Variabel	Z-Test	P-Value	N
<i>Skala dismenore pretest-posttest</i>	4,928	0,000	30

Sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa dari hasil uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p value* adalah 0.000 ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak sedangkan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah” akan diuraikan dalam bab ini. Hasil penelitian akan dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya dan teori-teori yang mendukung dengan hasil penelitian ini.

A. Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Diberikan *Cat Stretch Exercise* Dan *Bridge Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang. Sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap 30 remaja menunjukkan rata-rata skala *dismenore* adalah 4.47 dengan nilai minimum adalah 3.00 dan nilai maksimum adalah 6.00 dengan standar deviasi 1.106. Berdasarkan kategori tingkat nyeri, rata-rata tingkat nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh remaja berada pada kategorik sedang. Setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja, nyeri *dismenore* turun menjadi 0.83 dengan nilai minimum adalah 0.00 dan nilai maksimum adalah 2.00 dengan standar deviasi 0.834. Berdasarkan kategori tingkat nyeri *dismenore* berada pada kategori ringan. Didapatkan selisih rata-rata penurunan skala *dismenore* yaitu sebanyak 3.64.

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat yang dialami pada remaja selama menstruasi dengan ditandai nyeri pada perut bagian bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang dan panggul bahkan menjalar sampai ke punggung bagian bawah (Ratnawati, 2018). *Dismenore* terjadi akibat adanya produksi *prostaglandin* yang berlebih pada uterus. Peningkatan *prostaglandin* akan terjadi kontraksi uterus yang menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah sehingga suplai darah ke jaringan tidak bagus dan menimbulkan kram, nyeri pada otot bawah perut. Tingkat kontraksi yang berlebihan inilah yang menyebabkan *dismenore* (Pramardika, 2019). Intensitas nyeri tersebut berupa nyeri ringan, sedang, dan berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama dalam proses belajar.

Hasil penelitian sesudah dilakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap 30 responden menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan sebanyak 17 orang, nyeri sedang menjadi tidak nyeri sebanyak 5 orang, sedangkan nyeri ringan menjadi tidak nyeri sebanyak 8 orang. Hal ini sesuai dengan teori (Haruyama, 2011) dalam (Sari, 2016) yang menjelaskan bahwa penurunan nyeri yang dialami responden terjadi karena saat melakukan *cat stretch exercise* tubuh akan bekerja dalam melancarkan peredaran darah dan menghasilkan hormon *endorfin*. *Endorfin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam *hipotalamus* dan sistem limbik. Kadar *endorfin* dapat meningkat empat sampai lima kali dalam darah, dengan teratur melakukan *cat stretch exercise* maka dapat menyebabkan

pembuluh darah mengalami relaksasi dan pelebaran, hal ini menyebabkan meningkatnya aliran darah ke rahim, sehingga aliran darah dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Bridge exercise dapat mengurangi produksi prostaglandin yang berlebih, mampu mengurangi nyeri dibagian punggung bawah, perut dan penguatan otot panggul. Dengan *bridge exercise* mampu mengaktifkan pelepasan hormon *endorfin*, dimana hormon ini merupakan suatu obat penenang alami yang mampu dihasilkan oleh tubuh yang akan memberikan rasa rileks pada otot serta meningkatkan aliran darah pada daerah yang terjadi kram sehingga terjadi penurunan nyeri.

B. Pengaruh *Cat Strech Exercise* Dan *Bridge Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terjadi penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang setelah diberikan intervensi berupa *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan *cat stretch exercise* adalah 4.47, sedangkan sesudah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* rata-rata tingkat nyeri responden adalah 0.83. Diketahui rata-rata penurunan skala *dismenore* sebanyak 3,64.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* mampu menurunkan nyeri *dismenore*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama tiga hari perlakuan pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*, keseluruhan responden mengatakan rileks dan nyaman

setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* tersebut dan responden mengatakan nyeri yang dialami berkurang.

Pada karakteristik responden (usia) pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang yang berusia 16-18 tahun sebanyak 30 orang. Menurut Wirenviona (2021) remaja yang berusia 16-18 tahun disebut remaja pertengahan. Pada masa ini remaja akan mengalami emosi yang berlebihan dalam merespons suatu kejadian, sehingga ketika remaja mengalami *dismenore* ini bisa memicu emosi pada remaja tersebut dikarenakan tidak dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut maka akan mudah terkena stres. Menurut Hawwari (2017), stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau *dismenore*.

Hal ini sesuai dengan teori Sari (2016) yang menjelaskan bahwa *cat stretch exercise* dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih rileks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Setiawan (2021) dimana menyatakan bahwa *cat stretch exercise* dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan relaksasi, sebagaimana diketahui bahwa penyebab *dismenore* adalah adanya faktor sumbatan disaluran rahim, dimana untuk mengeluarkan darah haid saat menstruasi diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim sehingga menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Dengan *cat stretch exercise* dapat meningkatkan kadar hormon *endorfin* empat sampai lima kali dalam darah sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. *Cat*

strech exercise dan *bridge exercise* ini merupakan bagian dari *abdominal stretching*.

Berdasarkan penelitian Siahaan (2012) dalam Novalyza (2019) yang menyatakan bahwa saat melakukan latihan *abdominal stretching* dapat merelaksasikan otot-otot yang kram yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah. Hal tersebut diperkuat oleh Utami (2014) bahwa *abdominal stretching* yang dilakukan selama 10-15 menit saat nyeri mulai dirasakan, dapat merelaksasikan otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus, dan tubuh akan menghasilkan hormon endorphen yang dihasilkan di otot dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon inilah yang berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar endorphen dalam tubuh yang meningkat inilah yang dapat mengurangi rasa nyeri saat kontraksi.

Menurut asumsi peneliti, setiap individu memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan. Hal ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Penurunan nyeri saat dilakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* disebabkan karena responden melakukan sesuai dengan arahan dari peneliti, dan juga responden melakukannya dengan sungguh-sungguh, sehingga responden bisa merasakan enjoy dan rileks setelah melakukan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang dibuktikan dengan uji statistik *non parametrik Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p value* 0,000 (< 0,05).

C. Analisa Perbandingan dengan Penelitian Lain

Penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang memiliki persamaan dan perbedaan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Setiawan (2021) yaitu dimana pada penelitian sekarang mengkombinasikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setiawan, menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *rancangan one group pretest posttest*. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan metode teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden. *Cat stretch exercise* diberikan pada responden yang mengalami *dismenore* pada hari pertama menstruasi dan diberikan hanya dihari itu saja selama 5-10 menit.

Keunggulan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya adalah dengan pemberian *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* selama 3 hari berturut-turut yaitu selama 15 menit dan dilakukan 1x sehari mampu menurunkan nyeri *dismenore* dari rata-rata 4,47 sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* menjadi 0,83 setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise*, dengan selisih rata-rata penurunan skala

dismenore yaitu sebesar 3,64. Sedangkan pada penelitian Setiawan, selisih rata-rata penurunan skala *dismenore* yaitu sebesar 2,27 dari rata-rata 3,47 sebelum diberikan *cat stretch exercise* menjadi 1,20 setelah diberikan *cat stretch exercise*.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang adalah 4.47 dengan nilai minimum 3,00 dan nilai maksimum adalah 6,00 dengan standar deviasi 1.106.
2. Rata-rata skala nyeri *dismenore* setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang adalah 0.83 dengan nilai minimum 0,00 dan nilai maksimum adalah 2,00 dengan standar deviasi 0.834.
3. Rata-rata penurunan skala nyeri *dismenore* sebelum dan setelah diberikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang adalah 3.64.
4. Ada pengaruh *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang
p value 0,000 (< 0,05).

5. Rata-rata penurunan skala nyeri *dismenore* sebelum dan setelah diberikan *cat stretch exercise* dalam penelitian Setiawan adalah 2,27.

B. Saran

1. Aspek Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu informasi ilmiah dalam menurunkan nyeri *dismenore* sebelum haid dan saat haid dan bagi penelitian lain yang tertarik dengan penelitian ini dapat menjadikan sebagai acuan untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden yang mengalami nyeri sebelum haid dan saat haid sebaiknya dapat mengaplikasikan *cat stretch exercise* dan *bridge exercise* secara mandiri sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

b. Bagi Pesantren Darun Nahdah Bangkinang

Diharapkan UKS dapat berperan aktif dalam mengatasi masalah pada remaja yang mengalami *dismenore* di sekolah.

c. Peneliti selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian sehubungan dengan penanganan non farmakologis lainnya terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

d. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau Promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi perempuan khususnya penatalaksanaan *dismenore* sebagai salah satu cara terapi non farmakologis mengatasi *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela. (2019). *Si Tamu Bulanan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Angriani. (2016). *Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Glutei Pada Pasien Post Stroke Di Rumah Sakit Umum Daerah Sinjai*. Skripsi, <http://core.ac.uk/download/pdf/77626813.pdf>. Diakses pada tanggal 15 April 2021.
- Apriyanti, d. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkinang Kota*. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol 3, No.2, <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/274>. Diakses pada tanggal 9 April 2021.
- Batubara. (2012). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari pediatri*. Vol. 12 No. 1, <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/download/540/476>. Diakses pada tanggal 10 April 2021.
- Dhyana. (2019). *Analisi Aktivitas Fisik Harian terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea)*. Tesis, <https://osf.io/preprints/inarxiv/2x96v/>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2021.
- Ediningtyas. (2019). *Analisi Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran*. Tesis, <https://osf.io/preprints/inarxiv/2x96v/>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2021.
- Hidayah, d. (2017). *Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy' Ari Bangsri Kabupaten Jepara*. *Jurnal Keperawatan*, <http://Ipp.uad.ac.id>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2021.
- Hidayat. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jacques, E. (2019). *Skala Nyeri Comperative Pain Scale*, <https://www.verywellhealth.com/pain-scales-assessment-tools-4020329>. Diakses pada tanggal 18 April 2021.
- Lowdermilk, d. (2013). *Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8*. Singapore: PT Salemba Medika.
- Lubis. (2013). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi*. Jakarta: Kencana.
- Muttaqin,A. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nadesul. (2011). *Resep Mudah Tetap Sehat*. Jakarta: Buku Kompas.

- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novalyza. (2020). *Pengaruh Terapi Abdominal Stretching Terhadap Dysmenorhea Di Asrama Putri Stikes Kendedes Malang*. <http://jurnal.stikeskendedes.ac.id>.
- Nuraeni, d. (2020). *Pelatihan Cat Strech Exercise Pada Siswi SMUN 1 Dan SMUN 5 Kota Tasikmalaya*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, <http://jurnal.um-tapsel.ac.id>. Diakses pada tanggal 14 April 2021.
- Pramardika. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pristianto. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Purwaningsih. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri. (2018). *Prevalensi & Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Bangko Bagansiapiapi Kabupaten Rokan Hilir*. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, <https://jom.unri.ac.id>. Diakses pada tanggal 1 April 2021.
- Ratnawati. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ratnawati. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sari, d. (2016). *Cat Strech Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. *Gaster Vol.XIV No.1*, <http://download.garuda.ristekdikti.go.id>. Diakses pada tanggal 21 April 2021.
- Saufika. (2018). *Perbedaan Pengaruh Cat Stretching Dan Lower Trunk Rotation Terhadap Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. *Karya Ilmiah*, <http://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses pada tanggal 10 April 2021.
- Setiawan, d. (2021). *Pengaruh Cat Strech Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi Di SMA Muhammadiyah Tasikmalaya*. *Healthcare Nursing Journal*, <https://id.scribd.com>. Diakses pada tanggal 12 April 2021.
- Sugioyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.

- Sukarni. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Utami. (2014). *Pengaruh Tehnik Cat Strech Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Karya Ilmiah*, <http://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses pada tanggal 18 April 2021.
- Wirenviona, d. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yu, S.-H. (2013). *The Effects Of Core Stability Strength Exercise on Muscle Activity and Trunk Impairment Scale in Stroke Patients. Journal of Exercise Rehabilitation*, <http://jurnal.stikesbethesda.ac.id>. Diakses pada tanggal 17 April 2021.

MASTER TABEL

PENGARUH *CAT STRECH EXERCISE* DAN *BRIDGE EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENOIRE* PADA
REMAJA DI PESANTREN DARUN NAHDAH BANGKINANG

No Responden	Usia (Tahun)	Tanggal Menstruasi	Skala Nyeri				Selisih	Keterangan
			2 Hari sebelum Menstruasi		1 Hari Sebelum Menstruasi	Hari pertama Menstruasi		
			Pretest	Posttest (1)	Posttest (2)	Posttest (3)		
R.1	16	04/07/2021	5	4	3	2	3	Sedang-ringan
R.2	17	04/07/2021	6	5	3	2	4	Sedang-ringan
R.3	17	04/07/2021	5	2	1	0	5	Sedang-tidak nyeri
R.4	16	06/07/2021	4	3	2	1	3	Sedang-ringan
R.5	16	06/07/2021	5	4	3	2	3	Sedang-ringan
R.6	16	07/07/2021	3	2	0	0	3	Ringan-tidak nyeri
R.7	16	09/07/2021	6	5	3	2	4	Sedang-ringan
R.8	17	09/07/2021	4	2	1	0	4	Sedang-tidak nyeri
R.9	18	09/07/2021	5	4	2	1	4	Sedang-ringan
R.10	16	09/07/2021	6	5	4	2	4	Sedang-ringan
R.11	16	10/07/2021	3	2	1	0	3	Ringan-tidak nyeri
R.12	16	10/07/2021	6	4	3	2	4	Sedang-ringan
R.13	16	11/07/2021	3	2	1	0	3	Ringan-tidak

								nyeri
R.14	18	11/07/2021	5	4	2	1	4	Sedang-ringan
R.15	16	11/07/2021	5	4	2	1	4	Sedang-ringan
R.16	16	12/07/2021	4	3	2	1	3	Sedang-ringan
R.17	16	12/07/2021	3	2	1	0	3	Ringan-tidak nyeri
R.18	17	14/07/2021	5	4	3	1	4	Sedang-ringan
R.19	17	14/07/2021	6	5	3	2	4	Sedang-ringan
R.20	17	14/07/2021	5	4	2	1	4	Sedang-ringan
R.21	16	14/07/2021	3	2	0	0	3	Ringan- tidak nyeri
R.22	16	15/07/2021	4	3	1	0	4	Sedang-tidak nyeri
R.23	18	15/07/2021	3	2	1	0	3	Ringan-tidak nyeri
R.24	16	15/07/2021	5	4	2	1	4	Sedang-ringan
R.25	17	16/07/2021	6	5	4	2	4	Sedang-ringan
R.26	17	16/07/2021	3	2	0	0	3	Ringan-tidak nyeri
R.27	18	16/07/2021	4	3	2	0	4	Sedang-tidak nyeri
R.28	16	16/07/2021	4	2	1	0	4	Sedang-tidak nyeri
R.29	17	17/07/2021	5	4	2	1	4	Sedang-ringan
R.30	17	17/07/2021	3	2	1	0	3	ringan-tidak nyeri