

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO**  
Skripsi, Juni 2021

Triana Oktavia

Perbedaan Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (*Cat Stretch Exercise*) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi di SMAN 12 Bandar Lampung Tahun 2021

xvii + 61 halaman + 7 tabel + 6 gambar + 9 lampiran

**ABSTRAK**

Dismenore atau nyeri saat menstruasi merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan para remaja pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 54,89 % wanita mengalami dismenore sekunder 9,36 %. Pengalaman yang sering dirasakan remaja yaitu mual muntah, berguling-guling, bahkan tidak sedikit yang absen atau tidak masuk karena dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *Pre-Post Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 10 dan 11 yang mengalami dismenore primer dengan sampel 70 orang (35 orang kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dan 35 orang kelompok senam dismenore) menggunakan teknik *purposive sampling*. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa univariat menggunakan uji beda mean dan analisis bivariat menggunakan uji t-test independen.

Hasil yang didapatkan dari analisis univariat yaitu rata-rata derajat nyeri kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) sebelum intervensi 3,97% dan sesudah intervensi turun menjadi 2,40% sedangkan untuk kelompok senam dismenore sebelum intervensi 4,11% dan sesudah intervensi turun menjadi 1,40%. Hasil uji statistik menggunakan *Independent T-test* didapatkan *p value* dari kedua kelompok adalah 0,000 ( $p < \alpha 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan efektivitas antara latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore dalam penurunan nyeri menstruasi.

Kesimpulan rata-rata derajat nyeri dismenore pada kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) sebelum intervensi adalah sebesar (3,97%) dan rata-rata derajat nyeri pada kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) setelah intervensi sebesar (2,40%). Rata-rata derajat nyeri dismenore pada kelompok senam dismenore sebelum intervensi adalah sebesar (4,11%) dan rata-rata derajat nyeri pada kelompok senam dismenore setelah intervensi sebesar (1,40%). Saran penelitian ini agar senam dismenore yang aman dan efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Dismenore, *Cat Stretch Exercise*, Senam  
Daftar Bacaan : 30 (2000-2017)