



**PENGARUH TEKNIK CAT STRETCH EXERCISE  
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMA NEGERI 44  
JAKARTA TIMUR**

OLEH : Linda Rosalina

NIM : 2010-11-017

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**JAKARTA**

**2014**



Bagian Penelitian STIK Sint Carolus  
Jl. Salemba Raya 41 Jakarta 10440  
Telp 3904441 (2465) Fax 3107157

---

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Linda Rosalina  
NIM : 2010-11-017  
Program studi : S1 Keperawatan A

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 10 April 2014



(Linda Rosalina)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
PROGRAM S-1 KEPERAWATAN**

Laporan Penelitian  
Maret 2014

Linda Rosalina

**Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi  
SMA Negeri 44, Jakarta Timur Tahun 2013**

98 halaman, 9 tabel, 9 gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

Perubahan yang terjadi pada remaja perempuan dilihat dari perkembangan secara fisik/biologis salah satunya adalah mengalami menstruasi/haid. Saat menstruasi remaja juga mengalami beberapa masalah yang salah satunya adalah dismenorea. Dismenorea ini dapat mengganggu aktivitas belajar remaja secara langsung maupun tidak langsung sehingga membuat produktivitas dan kualitas hidup remaja menurun. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh teknik cat stretch exercise terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Teknik cat stretch exercise merupakan salah satu gerakan yoga yang dipercaya dapat menurunkan dan menghilangkan nyeri menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental* dengan memanipulasi variable independen dan tidak menggunakan grup control. Metode pengambilan data dengan cara random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 59 responden dengan menggunakan uji statistic uji t. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik cat stretch exercise dengan nilai  $P_{\text{value}} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik cat stretch exercise dengan nilai  $P_{\text{value}} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), maka diharapkan untuk semua siswi SMA Negeri 44 Jakarta Timur untuk melanjutkan teknik cat stretch exercise saat menjelang menstruasi dan saat menstruasi sehingga siswi SMA N 44 Jakarta Timur tidak lagi mengalami gangguan nyeri haid saat menstruasi dan produktivitas serta kualitas hidup remaja dapat lebih meningkat.

Kata kunci : remaja, dismenore (nyeri haid), teknik *cat stretch exercise*, intensitas nyeri haid

Daftar Pustaka : 16 buku, 12 artikel (2002-2012)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
PROGRAM S-1 KEPERAWATAN**

Research Report  
March 2014

Linda Rosalina

**Impact Of Cat Stretch Exercise Technic To Intensity Of Menstrual Pain in  
Adolescents at 44 Senior High School East Jakarta**

98 pages, 9 table, 9 images, 10 attachment

**ABSTRACT**

A change that occurs in adolescent seen from the development of physical/biological one of them is menstruation. During a menstruation periode, the adolescent have a problem that is dismenorea. Dismenorea can distract activities learning directly or indirectly. This situation make productivity and life quality of adolescent decrease. The purpose of this research is to identifies impact of cat stretch exercise technic to intensity of menstrual pain in adolescent. Cat Stretch Exercise Technic is one of yoga movement. This technic are believed can decrease and remove dismenorea. This research is a kuantitatif research with *quasi eksperimental* design. This design used by way of manipulating the independent variable and no use group control. A method of taking data by means of a random sampling, with the number of samples to 59 respondents with use *t test*. Result of this research show there is difference intensity of menstrual pain significant between before and after done the cat stretch exercise technic with  $P_{\text{value}} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hopefully for all adolescent at 44 Senior High School to continue this technic during a menstruation period, so that adolescent at 44 Senior High School no longer have a painful menstruation during a menstruation period and life quality of adolescent can increase.

Key word : adolescent, dismenorea, *cat stretch exercise* technic, intensity of menstrual pain

Bibliography : 16 books , 12 article ( 2002-2012)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PENGARUH TEKNIK CAT STRETCH EXERCISE TERHADAP INTENSITAS  
NYERI HAID PADA SISWI SMA NEGERI 44 JAKARTA TIMUR  
TAHUN 2013**

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian

Program S1 Keperawatan **Sint Carolus**

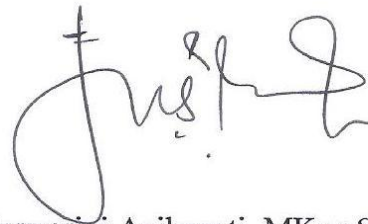
Jakarta, 17 Maret 2014

Pembimbing Metodologi



(Dr.Ir. Wilhelmus Hary Susilo MM)

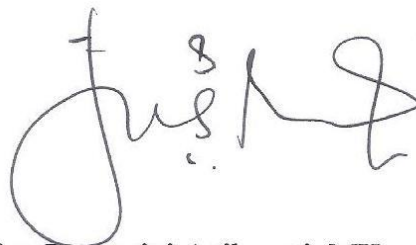
Pembimbing Materi



(Ns. Justina Purwarini Acihayati, MKep.Sp.Mat)

Mengetahui :

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



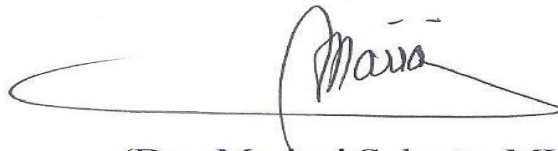
(Ns. Justina Purwarini Acihayati, MKep.Sp.Mat)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG  
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

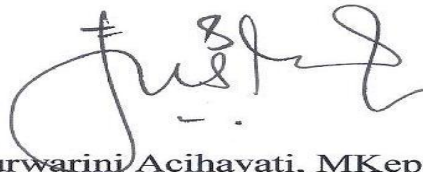
Jakarta, 17 Maret 2014

**Ketua**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mariani', enclosed within a large, horizontal, oval-shaped flourish.

(Dra. Mariani Subrata, MKM)

**Anggota**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Justina', enclosed within a large, horizontal, oval-shaped flourish.

(Ns. Justina Purwarini Acihayati, MKep., Sp. Mat)

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. IDENTITAS DIRI**

Nama : Linda Rosalina  
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta. 22 Januari 1992  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : Kampung Jembatan RT 009/RW 01 No :07

### **B. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Sekolah Dasar Negeri 05 Malaka Sari Jakarta Timur
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri 139 Jakarta Timur
3. Sekolah Menengah Atas Negeri 44 Jakarta Timur
4. Pendidikan Program Sarjana Keperawatan STIK Sint Carolus- Jakarta Pusat

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas Cinta dan Kasih-Nya yang melimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMAN 44, Jakarta Timur*”. Penulisan penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.

Penulis menyadari tanpa bimbingan dari berbagai pihak mulai dari perkuliahan sampai pada masa penyusunan penelitian, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Asnet Leo Bunga, SKp, MKes sebagai Ketua STIK Sint Carolus
2. Ns.Justina Purwarini Acihayati, MKep.Sp.Mat sebagai pembimbing materi yang dengan sabar dan tekun memberikan bimbingan melalui berbagai pengarahan dan saran.
3. Dr.Ir. Wilhelmus Hary Susilo MM sebagai pembimbing metodologi yang juga telah dengan sabar dan tekun memberikan bimbingan ilmiah melalui berbagai pengarahan dan saran.
4. Dra.Mariani Subrata ,MKM selaku penguji riset
5. Dr.Sudibyo S, Apt. Mkes selaku koordinator mata ajar metodologi riset yang telah membagi ilmunya kepada penulis dalam bentuk materi perkuliahan dan saran penelitian.
6. Drs. H.Sukiman selaku kepala sekolah SMA Negeri 44 Jakarta Timur yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah bimbingannya.
7. Mama dan Bapa yang selalu memberikan doa, dukungan, cinta, dan kasih yang tidak pernah putus terhadap penulis.
8. Fitriyani Sumanto, Lusiani Silitonga, Ester Tambunan, Marini Putri Elia Sitorus, dan Rotua Octaviani yang selalu memberikan dukungan, berbagi suka duka dalam segala hal.



9. Valentina Bunga Koban yang membantu penulis dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
10. Seluruh keluarga besar penulis yang menjadi penyemangat besar dalam setiap hal didalam hidup penulis.
11. Semua pihak yang terkait dalam pembuatan laporan penelitian ini.

Semoga bantuan dan doa yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yesus Kristus. Penulis juga menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan didalam laporan penelitian ini sehingga penulis membutuhkan masukan, saran, kritikan yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, 21 Februari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam	.....	i
Abstrak	.....	ii
Halaman Persetujuan	.....	iv
Halaman Pengesahan	.....	v
Daftar Riwayat Hidup	.....	vi
Kata Pengantar	.....	vii
Daftar isi	.....	ix
Daftar Tabel	.....	xi
Daftar Skema	.....	xii
Daftar Gambar	.....	xiii
Daftar Lampiran	.....	xiv
<b>Bab I</b>	<b>:</b>	<b>PENDAHULUAN</b>
	A.	Latar belakang penelitian ..... 1
	B.	Masalah penelitian ..... 5
	C.	Tujuan penelitian ..... 5
	D.	Manfaat penelitian ..... 6
	E.	Ruang lingkup penelitian ..... 6
<b>Bab II</b>	<b>:</b>	<b>TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>
	A.	Definisi remaja ..... 8
	B.	Perkembangan fisik remaja ..... 8
	C.	Perkembangan psikologi ..... 9
	D.	Sistem reproduksi wanita ..... 11
	E.	Menstruasi .....16
	F.	Dismenorea primer dan sekunder .....20
	G.	Pengukuran nyeri .....21
	H.	Tanda dan gejala PMS .....26
	I.	Teknik Cat Stretch Exercise .....26
	J.	Penelitian terkait .....29
<b>Bab III</b>	<b>:</b>	<b>KERANGKA KONSEP</b>
	A.	Kerangka konsep/teori .....31
	B.	Hipotesis penelitian .....31

	C. Definisi operasional	.....32
<b>Bab IV</b>	<b>:</b>	<b>METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN</b>
	A. Desain Penelitian	.....38
	B. Populasi dan sampel penelitian	
	1. Populasi	.....39
	2. Populasi Target	.....39
	3. Sampel	.....39
	C. Tempat penelitian	.....41
	D. Waktu Penelitian	.....41
	E. Etika Penelitian	.....41
	F. Alat pengumpul data	.....42
	G. Metode pengumpulan data	.....43
	H. Pengolahan Data	.....46
	I. Teknik analisis data	.....47
<b>Bab V</b>	<b>:</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>
	A. Pengantar	.....50
	B. Uraian Lahan Penelitian	.....50
	C. Penjelasan Sampel	.....52
	D. Uraian Hasil Penelitian	.....53
	E. Keterbatasan Penelitian	.....63
<b>Bab VI</b>	<b>:</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>
	A. Kesimpulan	.....65
	B. Saran	.....66
DAFTAR PUSTAKA		..... 68
LAMPIRAN		..... 72

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
Tabel 5.1 Karakteristik Usia Responden .....	53
Tabel 5.2 Usia Menarche Responden .....	54
Tabel 5.3 Frekuensi Dismenorea Responden .....	55
Tabel 5.4 Lama Dismenore setiap menstruasi .....	56
Tabel 5.5 Intensitas Nyeri Haid Sebelum Exercise Bulan September .....	57
Tabel 5.6 Intensitas Nyeri Haid Sesudah Exercise Bulan November .....	59
Tabel 5.7 Hasil uji t .....	62
Lampiran Lembar Observasi .....	76

## DAFTAR SKEMA

Skema 4.1 Desain Penelitian	..... 38
-----------------------------	----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri “Muka”	.....	24
Gambar 2.2 Gerakan Pertama Cat Stretch	.....	28
Gambar 2.3 Gerakan Kedua Cat Stretch	.....	28
Gambar 2.4 Gerakan Ketiga Cat Stretch	.....	29
Gambar 5.5 Kurva Nyeri Haid Sebelum Exercise	.....	58
Gambar 5.6 Kurva Nyeri Haid Sesudah Exercise	.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden	.....72
Lampiran 2 : Kuisisioner Penelitian	.....73
Lampiran 3 : Skala Pengukuran Intensitas Nyeri	.....74
Lampiran 4 : Lembar Observasi	.....76
Lampiran 5 : Hasil Data SPSS	.....77
Lampiran 6 : Lembar Konsul	..... 83
Lampiran 7 : Jadwal Penelitian	..... 85
Lampiran 8 : Permohonan Penelitian	..... 86
Lampiran 9 : Tembusan	..... 87