

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Penelitian, 8 januari 2025**

**Silva Nurqalbia azri
21301091**

Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri
SMPN 3 Pekanbaru

Xiv + 78 Halaman + 6 Tabel + 1 Skema + 11 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri *dismenore* merupakan masalah kesehatan umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak pendekatan nonfarmakologis yang diterapkan untuk mengurangi intensitas nyeri *dismenore*. *Cat Stretch exercise* merupakan gerakan pergerangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Cat Stretch Exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 3 Pekanbaru. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan desain *pre-eksperimen one-group pretest- posttest*. Subjek penelitian adalah remaja putri kelas 7-8 SMP dengan rentang usia 11-15 tahun berjumlah 16 orang. Teknik *sampling* yang digunakan *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,05$. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 3,69 dan menurun menjadi 0,50 setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa *Cat Stretch Exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. Oleh karena itu, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis dalam mengatasi nyeri haid.

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

Referensi : 34 (2015-2025)

ABSTRACT

**NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Research, January 2025**

**Silva Nurqalbia Azri
21301091**

The effect of cat stretch exercise on dysmenorrhea pain in teenage girls at SMPN 3 Pekanbaru

Xiv + 78 Pages + 6 Tables + 1 Schemes + 11 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common health problem experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities. Many non-pharmacological approaches are applied to reduce the intensity of dysmenorrhea pain. Cat Stretch exercise is a stretching movement that can improve blood circulation and make the uterine muscles more relaxed. This study aims to determine the effect of Cat Stretch Exercise on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 3 Pekanbaru. This research is quantitative with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research subjects were 16 adolescent girls in grades 7-8 of SMP, aged 11-15 years. The sampling technique used was accidental sampling. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The Wilcoxon test results showed a significant difference in pain scale before and after the intervention, with a p -value < 0.05 . The average pain score before the intervention was 3.69 and decreased to 0.50 after the intervention. These results indicate that Cat Stretch Exercise is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Therefore, this exercise can be recommended as a non-pharmacological method to manage menstrual pain.

Keywords : Cat Stretch Exercise, Dysmenorrhea, Adolescent

References : 34 (2016-2025)