



ORIGINAL ARTICLE

CAT STRETCH EXERCISE MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Cat Stretching Exercises Reduce Dysmenorrhea in Adolescent Girls

IGA Ratih Agustini

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Jawa Barat, Indonesia

*Korespondensi: ayuratih066@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 11 Juni 2025 Revisi: 27 Juni 2025 Disetujui: 30 Juni 2025 Kata Kunci: Cat Stretch; Dismenore; Latihan; Remaja Putri.	Latar Belakang: Menstruasi yang dialami remaja putri biasanya disertai dismenore, hal ini merupakan siksaan tersendiri yang dapat mengganggu aktivitasnya. Dismenore terjadi akibat adanya ketidakseimbangan sekresi prostaglandin dari endometrium saat proses menstruasi. Pendekatan non farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah teknik distraksi. Teknik distraksi yang dapat berperan dalam manajemen dismenore non farmakologis salah satunya adalah <i>cat stretch exercise</i>. <i>Cat stretch exercise</i> juga dapat meningkatkan kadar hormon endorfin empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>cat stretch exercise</i> terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian pra-experimental dengan menggunakan rancangan <i>one-group pre-post tes design</i>. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling</i> sebanyak 34 responden. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan <i>cat stretch exercise</i> rerata intensitas dismenore 5,24 dan 3,74 setelah diberikan <i>cat stretch exercise</i>. Hasil: Analisis bivariat menggunakan uji <i>paired t</i> didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian teknik <i>cat stretch exercise</i> terhadap intensitas dismenore pada remaja putri dengan nilai $p = 0,0001 < 0,05$. Kesimpulan: Gerakan yang dilakukan selama melakukan terapi <i>cat stretch exercise</i> menyebabkan kontraksi otot dinding rahim ketika mengalami dismenore melemah dan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah di area pelvik yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore.





Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 2 Nomor 1 (2025)

Jurnal homepage: <https://aliansi.lenteramitralestari.org/index.php/jaki/index>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 11 June 2025

Revised: 27 June 2025

Accepted: 30 June 2025

Key Words:

Cat Stretch;

Dysmenorrhea;

Exercise;

Teenage Girls.

ABSTRACT

Background: Menstruation experienced by adolescent girls is usually accompanied by dysmenorrhea, this is a torture in itself that can interfere with their activities. Dysmenorrhea occurs due to an imbalance in prostaglandin secretion from the endometrium during the menstrual process. Non-pharmacological approaches can be done in several ways, one of which is distraction techniques. Distraction techniques that can play a role in non-pharmacological dysmenorrhea management include cat stretch exercise. Cat stretch exercise can also increase endorphin hormone levels four to five times in the blood so that it can reduce pain during menstruation. **Aims:** This study aims to determine the effect of cat stretch exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. **Method:** This study is a pre-experimental study using a one-group pre-posttest design. The sample in this study was taken using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling, as many as 34 respondents. The data collection instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the study were obtained before being given cat stretch exercise, the average intensity of dysmenorrhea was 5.24 and 3.74 after being given cat stretch exercise. **Result:** Bivariate analysis using paired t-test showed that there was an effect of cat stretch exercise technique on the intensity of dysmenorrhea in female adolescents with a p-value of $0.0001 < 0.05$. **Conclusion:** The movements performed during cat stretch exercise therapy caused uterine wall muscle contractions when experiencing dysmenorrhea to weaken and vasodilation of blood vessels so that there was an increase in blood circulation in the pelvic area which affected the decrease in the intensity of dysmenorrhea.



LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu hal penting yang perlu diperhatikan, karena sebagai generasi penerus bangsa remaja merupakan aset penting bangsa ini. Elemen kesehatan reproduksi menyangkut empat hal, salah satunya adalah kesehatan reproduksi remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Pada masa remaja terdapat beberapa perubahan-perubahan yang mencolok terjadi terutama pada remaja putri, dimana remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya yang tidak dialami oleh pria. Permulaan menstruasi atau *menarche* yang dialami remaja putri biasanya disertai nyeri haid atau dismenore (Alatas & Larasati, 2016).

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (World Health Organization, 2019). Prevalensi dismenore di Indonesia juga cukup besar sekitar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Dinas Kesehatan Provinsi Bali menyatakan angka kejadian dismenore di perkirakan sebesar 29.505 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

Dismenore merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya pada sebagian kaum remaja, sehingga remaja harus dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. *Dismenor* terjadi akibat adanya ketidakseimbangan sekresi prostaglandin dari endometrium saat proses menstruasi. Pelepasan prostaglandin F₂ a (PGF₂a) yang berlebihan selama periode menstruasi menyebabkan terjadinya peningkatan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik (Karjatin, 2016).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dismenore yang dialami remaja pada saat menstruasi membuat aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah menjadi terbatas akibat rasa tidak nyaman dan nyeri yang dirasakan dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Masalah ini juga berdampak pada menurunnya kualitas hidup siswi, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Dampak dari dismenore apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan infertilitas (Dwi Susanti, Utami, & Lastri, 2018).

Penatalaksanaan dismenore pada dasarnya dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemakaian obat-obatan penghambat prostaglandin. Obat *non-steroid* anti inflamasi (NSAID) golongan *non-steroid* seperti ibuprofen, naproksen, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk mengatasi nyeri menstruasi (Misliani, Mahdalena, & Firdaus, 2019). Obat ini mempunyai efek samping mual, muntah, gelisah, dan rasa ngantuk

pada dosis tinggi efek samping bisa menyebabkan tekanan darah turun, peredaran darah tidak lancar, gangguan perfusi dan bisa sampai syok.

Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karna tidak menimbulkan efek samping dan prosesnya terjadi secara fisiologis. Pendekatan non farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah teknik distraksi (Suganda, Septiani N, & Nuryuniarti, 2021). Teknik distraksi yang dapat berperan dalam manajemen dismenore non farmakologis salah satunya adalah *cat stretch exercise*. *Cat stretch exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan daripada terapi non farmakologi yang lain karena menggunakan proses fisiologis (Setiawan, Intihana, & Handayani, 2021).

Cat stretch exercise merupakan salah satu gerakan yang bermanfaat dan mengagumkan, yang menyerupai kucing yang sedang menggeliat. Gerakan yang dilakukan saat melakukan *cat stretch exercise* dapat meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob (seperti glikolisis dan glikogenolisis) yang akan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan kelelahan/nyeri/kram pada otot (Suganda et al., 2021). *Cat stretch exercise* juga dapat meningkatkan kadar hormon *endorphin* empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. *Endorphin* adalah *Neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Ketika seseorang melakukan *cat stretch exercise* tubuh menjadi lebih relaks sehingga *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam *hypothalamus* dan *system limbic* yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan (Setiawan et al., 2021).

Banyak penelitian dengan berbagai metode telah meneliti bagaimana *exercise* dapat mengatasi dismenore. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar (Nuraeni, 2017). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa latihan peregangan abdominal berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) mahasiswa STIKES Tanawali Persada Takalar, dengan melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan *endorphin* (Ernawati, 2017). *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami dan menurunkan kepekaan reseptor nyeri, sehingga menimbulkan rasa nyaman (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013). Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu *exercise* tersebut adalah peregangan kucing atau *cat stretch exercise*.

Berdasar hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Negeri 1 Mengwi Badung, didapatkan bahwa jumlah keseluruhan siswi sebanyak 213 orang dan pada bulan Februari siswi kelas VII dan VIII yang mengalami dismenore sebanyak 37 orang. Beberapa siswi yang dilakukan wawancara mengatakan tidak mengetahui bahwa nyeri pada saat menstruasi disebut juga dengan dismenore, dari hasil wawancara dengan 10 orang siswi, 8 orang siswi

mengatakan mengalami dismenore saat menstruasi. Kedelapan siswi yang mengalami dismenore tersebut mengatakan sangat terganggu dengan dismenore yang dialaminya sehingga mengganggu konsentrasi saat belajar di kelas, bahkan 5 dari 8 siswi tersebut mengatakan sering meninggalkan kelas untuk beristirahat di UKS saat mengalami dismenore. Wawancara yang dilakukan peneliti dengan pengelola UKS di mengatakan setiap minggunya ada saja siswi yang beristirahat di ruang UKS karena tidak sanggup mengikuti pelajaran di kelas dikarenakan dismenore. Dari penjelasan tersebut peneliti tertarik ingin mengetahui seberapa jauh pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian pra-experimental dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post tes design*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang mengalami dismenore di SMP Negeri 1 Mengwi. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* sebanyak 34 responden.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mengwi Badung selama 8 minggu.

Instrumen

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS).

Intervensi

Posisi awal: tangan dan lutut dilantai, tangan dibawah bahu, lutut di bawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai. Punggung dilengkungkan, perut digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara lalu relaks. Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks. Lekukkan punggung ke bawah, pada waktu yang bersamaan angkat kepala sejauh mungkin. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks. Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin, tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan

bersuara, lalu relaks. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dengan interval waktu 1 menit antara 1 kali tindakan

Analisa Data

Analisis bivariat menggunakan uji *paired t* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=34)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min-Max
Usia (tahun)	13,71 $\pm$ 0,760	12-15
Usia <i>menarche</i> (tahun)	12,21 $\pm$ 0,845	11-14

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, dari 34 responden yang diteliti didapatkan rata-rata usia responden adalah 13,71 tahun dengan usia paling kecil 12 tahun dan paling besar 15 tahun, untuk usia *menarche* didapatkan rata-rata responden mengalami *menarche* pada usia 12,21 tahun dengan usia paling kecil 11 tahun dan paling besar 14 tahun.

Tabel 2. Intensitas Dismenore pada Remaja Putri Sebelum Diberikan *Cat Stretch Exercise* (n=34)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min-Max
Intensitas Dismenore (Sebelum Latihan)	5,24 $\pm$ 0,955	3-7
Intensitas Dismenore (Setelah Latihan)	3,74 $\pm$ 0,710	2-5

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, dari 34 responden yang diteliti sebelum diberikan *cat stretch exercise* didapatkan intensitas dismenore paling rendah dengan skala 3 dan paling tinggi skala 7 dengan rerata intensitas dismenore 5,24 atau masuk dalam kategori nyeri sedang. Setelah diberikan *cat stretch exercise* didapatkan intensitas dismenore paling rendah dengan skala 2 dan paling tinggi skala 5 dengan rerata intensitas dismenore 3,74 atau masuk dalam kategori nyeri sedang.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Teknik *Cat Stretch Exercise* terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja (n=34)

Variabel	Intensitas Dismenore	Nilai <i>t</i> hitung	Nilai P
	Mean $\pm$ SD		
Sebelum	5,24 $\pm$ 0,955	12,369	0,0001
Setelah	3,74 $\pm$ 0,710		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil uji *paired t*, pengaruh pemberian teknik *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri pada tingkat

kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p = 0,0001 (< 0,05)$. Nilai (t hitung) $12,369 > (t \text{ tabel}) 1,697$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Hasil Identifikasi Dismenore pada Remaja Putri Sebelum Diberikan *Cat Stretch Exercise*

Berdasarkan hasil analisis data terhadap intensitas dismenore pada remaja sebelum diberikan *cat stretch exercise* dari 34 responden yang diteliti sebelum diberikan *cat stretch exercise* didapatkan intensitas dismenore paling rendah dengan skala 3 dan paling tinggi skala 7 dengan rerata intensitas dismenore 5,24 atau masuk dalam kategori nyeri sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas dismenore pada responden sebelum diberikan perlakuan *cat stretch exercise* sebagian besar dalam kategori sedang, keadaan ini disebabkan karena adanya ketegangan otot atau kontraksi otot yang terjadi pada perut bagian bawah dan adanya ketidakseimbangan sekresi prostaglandin dari endometrium pada saat menstruasi. Jika keseimbangan antara protasiklin (menyebabkan vasodilatasi dan relaksasi miometrial), dan prostaglandin (menyebabkan kontraksi miometrial dan vasodilatasi) terganggu, maka prostaglandin F_{2a} menjadi predominan dan menyebabkan iskemia sehingga terjadi hiperkontraksi uterus diikuti oleh penurunan sirkulasi uterus, dan peningkatan sensitivitas saraf perifer (Ameade & Mohammed, 2016). Iskemia memicu terjadinya nyeri dengan merangsang ujung-ujung serabut nyeri (Potter & Perry, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya mengenai pengaruh *exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore yang menyatakan sebagian besar siswi sebelum diberikan perlakuan *exercise* mengalami nyeri sedang 9 orang responden (60%) dan nyeri berat 6 orang responden (40%) (Utami, 2017). Penelitian lain juga menemukan rata-rata intensitas nyeri dismenore pada siswi sebelum dilakukan *cat stretch exercise* di SMA Muhammadiyah Tasikmalaya dikategorikan mengalami nyeri sedang dengan intensitas dismenore paling rendah yaitu 2 dan paling tinggi 6 (Setiawan et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rerata intensitas dismenore pada responden masuk dalam kategori nyeri sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas dismenore yang dirasakan responden dalam penelitian ini adalah usia *menarche*, dimana *menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Penelitian ini ditemukan rerata usia *menarche* pada responden adalah 12,21 tahun, usia *menarche* paling muda-besar yaitu 11-14 tahun dengan persentase yang lebih besar pada usia 11-12 tahun yaitu sebanyak 58,8% responden (Nurwana, Sabilu, & Fachlevy, 2017).

Hasil Identifikasi Dismenore pada Remaja Putri Setelah Diberikan Cat Stretch Exercise

Berdasarkan hasil analisis data terhadap intensitas dismenore pada remaja putri setelah diberikan *cat stretch exercise*, dari 34 responden yang diteliti didapatkan nilai intensitas dismenore pada responden paling rendah skala 2 dan paling tinggi skala 5 dengan nilai rerata intensitas dismenore yaitu 3,74. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore pada responden setelah diberikan *cat stretch exercise*. *Cat stretch exercise* merupakan salah satu gerakan yang bermanfaat dan mengagumkan, yang menyerupai kucing yang sedang menggeliat. Melakukan *cat stretch exercise* dengan cara baik dan benar akan mendapatkan hasil yang optimal untuk menurunkan intensitas dismenore (Ikrima Rahmasari, Purwati, Utomo, Kartikasari, & Budiati, 2023). *Cat stretch exercise* dapat menyebabkan impuls nyeri yang diterima serabut tipe C tidak adekuat. Rasa nyeri yang dirasakan seseorang bersifat subjektif atau berbeda-beda sesuai dengan makna nyeri yang dirasakan oleh seseorang, maka perlu adanya pengalihan fokus nyeri untuk menurunkan rasa nyeri tersebut. Melakukan gerakan *cat stretch exercise* akan mengalihkan fokus perhatian responden dalam menghadapi nyeri, karena pada saat melakukan gerakan *cat stretch exercise* gerakan ini menghasilkan hormon endorfin dimana hormone ini berfungsi sebagai obat penenang alami (Dewi, 2023).

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan terjadi penurunan rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri setelah diberikan *cat stretch exercise* dari 3,47 menjadi 1,20 (Setiawan et al., 2021). Sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* sebagian besar respondennya dengan tingkat nyeri berat sebanyak 16 (84,2%), nyeri sangat berat 1 (15,8%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan dan sedang. Sedangkan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* sebagian besar dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 15 (78,95%), nyeri berat 3 (15,8%) dan tidak ada yang mengalami nyeri tingkat sangat berat (Suganda et al., 2021). Berdasarkan hasil tersebut peneliti dapat mengasumsikan bahwa setelah diberikan *cat stretch exercise* intensitas dismenore pada remaja putri terjadi penurunan. Penurunan intensitas dismenore disebabkan karena perlakuan ini dapat merileksasikan ketegangan pada otot-otot sekitar abdomen. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian terjadi penurunan rerata intensitas nyeri responden dari 5,24 menjadi 3,74.

Pengaruh Pemberian Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri

Terjadinya penurunan intensitas dismenore setelah diberikan perlakuan *cat stretch exercise* dipengaruhi oleh terjadinya peningkatan peredaran darah dan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan pembuluh darah dan otot-otot perut bagian bawah mengalami rileksasi. Latihan peregangan otot *cat stretch exercise* membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen di dalam sel serta menstimulus aliran drainase sistem getah bening sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot

panjang yang alamiah serta memperbaiki elastisitas jaringan tubuh serta mengurangi kram otot. *Cat stretch exercise* dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Setyorini & Satino, 2016).

Cat stretch exercise merupakan salah satu gerakan yang bermanfaat dan mengagumkan, yang menyerupai kucing yang sedang menggeliat. *Cat stretch exercise* dapat meningkatkan kadar hormon *endorphin* empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Suganda et al., 2021). Ketika seseorang melakukan *Cat stretch exercise*, maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam *hypothalamus* dan *system limbic* yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri (Ningsih et al., 2013). *Cat stretch exercise* juga dapat meningkatkan aliran darah ke *area pelvic*, kapiler-kapiler darah di otot akan mengalami *vasodilatasi* dan permeabilitasnya akan meningkat sehingga dapat menstimulasi β *endorphin* yang berperan sebagai *analgesik* non spesifik, kemudian menurunkan durasi dan tingkat nyeri dismenore (Nadjib Bustan, Seweng, & Ernawati, 2018).

Banyak penelitian dengan berbagai metode telah meneliti bagaimana *exercise* dapat mengatasi dismenore. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar (Nuraeni, 2017). Latihan peregangan abdominal berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) mahasiswa STIKES Tanawali Persada Takalar (Ernawati, 2017). Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa *cat stretch exercise* merupakan terapi non farmakologi yang efektif dalam menurunkan intensitas dismenore yang dirakan oleh responden dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan selama proses penelitian berlangsung responden melakukan gerakan *cat stretch exercise* dengan baik. Dengan melakukan terapi *cat stretch exercise* kadar hormon *endorphin* dalam darah dapat meningkat empat sampai lima kali lipat sehingga dapat menurunkan intensitas dismenore. Gerakan yang dilakukan selama melakukan terapi *cat stretch exercise* juga menyebabkan kontraksi otot dinding rahim ketika mengalami dismenore melemah dan *vasodilatasi* pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah di *area pelvic* yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore.

KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan *cat stretch exercise* rerata intensitas dismenore 5,24 dan 3,74 setelah diberikan *cat stretch exercise*. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t* didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian teknik *cat stretch exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri dengan nilai $p = 0,0001 < 0,05$. Gerakan yang dilakukan selama melakukan terapi *cat stretch exercise* menyebabkan kontraksi

otot dinding rahim ketika mengalami dismenore melemah dan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah di area pelvik yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore. Keterbatasan penelitian ini yaitu beberapa faktor confounding yang masih belum dapat dikontrol oleh peneliti seperti kelelahan, pola koping, pengalaman responden terhadap nyeri sebelumnya, ansietas dan kebudayaan yang mempengaruhi persepsi nyeri yang dirasakan responden. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain yang menyebabkan nyeri seperti kelelahan, pola koping, pengalaman responden terhadap nyeri sebelumnya, ansietas dan kebudayaan dismenore pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, F., & Larasati, T. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University*, 5(3), 79-84.
- Ameade, E. P. K., & Mohammed, B. S. (2016). Menstrual Pain Assessment: Comparing Verbal Rating Scale (VRS) with Numerical Rating Scales (NRS) as Pain Measurement Tools. *International Journal of Women's Health and Wellness*, 2(1), 1-5. <https://doi.org/10.23937/2474-1353/1510017>
- Dewi, I. A. P. C. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga cat stretch exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea di sma negeri 1 kediri (ITEKES Bali). ITEKES Bali. Retrieved from https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/IDA_AYU_PUTRI_CHANDRIKA_DEWI.pdf
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Privinsi Bali 2021*. Denpasar: Provinsi Bali.
- Dwi Susanti, R., Utami, N. W., & Lastri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News*, 3(1), 144-152. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.760>
- Ernawati, S. A. B. M. (2017). Pengaruh Latihan Peregangan Abdominal terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Mahasiswa STIKES Tanawali Persada Takalar. *JST Kesehatan*, 7(4), 368 - 373.
- Ikrima Rahmasari, Purwati, Utomo, E. K., Kartikasari, A. Y., & Budiati, D. (2023). Cat Stretch Exercise Mampu Menurunkan Nyeri. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESnas)2023*, 481-485. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa.
- Karjatin, A. (2016). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pusat Data dan Informasi: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.

- Mislani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Nadjib Bustan, M., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1), 1-6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67-76. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 25-47. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v9i1.11>
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1-14.
- Potter, & Perry. (2017). Konsep, Proses, dan Praktik. In *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Setiawan, A., Intihana, R., & Handayani, H. (2021). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi Di Sma Muhammadiyah Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 81-89. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i1.1089>
- Setyorini, Y., & Satino, S. (2016). Efektifitas Senam Dengan Modul Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja SMA Di Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 110-114. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.37>
- Suganda, A. R., Septiani N, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 62-71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>
- Utami, E. E. (2017). Pengaruh Tehnik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta (STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta). *STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Retrieved from [https://digilib.unisayogya.ac.id/975/1/Naskah Publikasi Evi Esti Utami.pdf](https://digilib.unisayogya.ac.id/975/1/Naskah%20Publikasi%20Evi%20Esti%20Utami.pdf)
- World Health Organization. (2019). World Health Statistics Overview 2019. In *Monitoring Health for the SDGs*. Geneva.