



**KOMBINASI GERAKAN *CAT STRETCH EXERCISE* DENGAN  
TEKNIK *COUNTER PRESSURE* TERHADAP NYERI  
MENSTRUASI (*DISMENORE*) PADA SISWI KELAS VII DI  
SMPN 13 DEPOK**

**SKRIPSI**

**MEUTHIA DEVA AMALIA**

**2110711023**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**



**KOMBINASI GERAKAN *CAT STRETCH EXERCISE* DENGAN  
TEKNIK *COUNTER PRESSURE* TERHADAP NYERI  
MENSTRUASI (*DISMENORE*) PADA SISWI KELAS VII DI  
SMPN 13 DEPOK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**MEUTHIA DEVA AMALIA**

**2110711023**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah karya hasil peneliti sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Meuthia Deva Amalia

NIM : 2110711023

Tanggal : 07 Januari 2025

Bilamana kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Januari 2025

Yang Menyatakan,



(Meuthia Deva Amalia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGKAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"  
Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meuthia Deva Amalia  
NIM : 2010711023  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : "Kombinasi Gerakan *Cat Stretch Exercise* Dengan Teknik *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 13 Depok". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 7 Januari 2025  
Yang Menyatakan,




(Meuthia Deva Amalia)

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Meuthia Deva Amalia  
NIM : 2110711023  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Penelitian : Kombinasi Gerakan *Cat Stretch Exercise* Dengan Teknik  
*Counter Pressure* Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore)  
Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 13 Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep., Mat.  
Penguji I (Ketua Penguji)

  
  
Desmawati, M.Kep., Sp.Kep., M.Kep.  
Penguji II (Ketua Pembimbing)

  
Desmawati, M.Kep., Sp.Kep., Mar, PhD.  
Penguji III (Pembimbing)

  
Ns. Gamyu Tri Utami, S.Kep., M.Kep.  
Koordinator Program Studi Keperawatan  
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Seminar : Selasa, 7 Januari 2025

# KOMBINASI GERAKAN *CAT STRETCH EXERCISE* DENGAN TEKNIK *COUNTER PRESSURE* TERHADAP NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA SISWI KELAS VII DI SMPN 13 DEPOK

Meuthia Deva Amalia

## Abstrak

Nyeri menstruasi atau dismenore disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, yang menyebabkan kram selama menstruasi. Kondisi ini memengaruhi sekitar 29% perempuan, dengan 12% di antaranya sering absen dari sekolah setiap bulan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kombinasi gerakan *cat stretch exercise* (CSE) dengan teknik *counter pressure* (CP) terhadap nyeri menstruasi pada siswi kelas VII di SMPN 13 Depok. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*, melibatkan kelompok intervensi dan kontrol. Sebanyak 56 responden dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok. Intensitas nyeri diukur dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), dan intervensi dilakukan sesuai dengan SOP. Analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent T-Test* untuk menilai pengaruh serta perbedaan antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata nyeri *pre-test* kelompok intervensi sebesar  $4,36 \pm 1,471$  dan kelompok kontrol  $4,71 \pm 2,034$ , tanpa perbedaan signifikan ( $p=0,455$ ). Setelah intervensi, skor rata-rata nyeri pada kelompok intervensi turun signifikan menjadi  $2,14 \pm 1,407$  dibanding kelompok kontrol  $3,21 \pm 1,931$  ( $p=0,021$ ). Kesimpulannya,  $H_a$  diterima dan kombinasi gerakan *cat stretch exercise* dengan teknik *counter pressure* efektif mengurangi nyeri menstruasi. Latihan ini disarankan sebagai bagian dari program kesehatan sekolah untuk mendukung kesejahteraan siswi.

**Kata kunci:** Cat Stretch Exercise, Counter Pressure, Nyeri Menstruasi, Remaja.

# **COMBINATION OF CAT STRETCH EXERCISE MOVEMENTS WITH COUNTER PRESSURE TECHNIQUE ON MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN SEVENTH- GRADE STUDENTS AT SMPN 13 DEPOK**

**Meuthia Deva Amalia**

## **Abstract**

Menstrual pain, or dysmenorrhea, results from an imbalance in the hormone progesterone, causing cramps during menstruation. This condition affects about 29% of women, with 12% frequently missing school each month. This study aims to evaluate the effectiveness of combining cat stretch exercises (CSE) with counter pressure (CP) techniques in reducing menstrual pain among seventh-grade students at SMPN 13 Depok. The research utilized a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach, involving intervention and control groups. A total of 56 respondents were selected through purposive sampling and divided into two groups. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS), and the intervention was conducted following standard operating procedures (SOP). Data analysis employed Paired Sample T-Test and Independent T-Test to evaluate the impact and differences between groups. Results showed that the average pre-test pain score was  $4.36 \pm 1.471$  in the intervention group and  $4.71 \pm 2.034$  in the control group, with no significant difference ( $p=0.455$ ). After the intervention, the intervention group experienced a significant reduction in average pain score to  $2.14 \pm 1.407$ , compared to  $3.21 \pm 1.931$  in the control group ( $p=0.021$ ). In conclusion, the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, indicating that the combination of cat stretch exercises with counter pressure techniques is effective in alleviating menstrual pain. This method is recommended as part of school health programs to promote student well-being.

**Keywords:** Adolescents, Cat Stretch Exercise, Counter-Pressure, Menstrual Pain.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang tiada henti telah memberikan nikmat dan Rahmat-Nya kepada penulis khususnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan judul “Kombinasi Gerakan *Cat Stretch Exercise* Dengan Teknik *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 13 Depok” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, M.Kep., Sp.Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan arahan, masukan disela kesibukannya dan kepada seluruh Dosen Keperawatan yang telah menjadi orang tua saya selama menjalani pendidikan di UPN “Veteran” Jakarta yang tidak dapat terbalaskan jasanya.

Terima kasih pula penulis ucapkan kepada kedua orang tua dan teman-teman sejawat yang selalu memberikan dukungan baik berupa do’a dan juga semangat. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu dengan senang hati penulis menerima kritik, masukan dan saran yang membangun. Semoga tulisan ini dapat memberikan banyak manfaat bagi semua pembaca.

Jakarta, 21 Agustus 2024

Penulis



Meuthia Deva Amalia



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Landasan Teori .....	8
II.2 Kerangka Teori .....	30
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Kerangka Konsep.....	33
III.2 Hipotesis Penelitian .....	35
III.3 Definisi Operasional .....	36
III.4 Desain Penelitian .....	38
III.5 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	38
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	43
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	43
III.8 Instrumen Penelitian .....	48
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
III.10 Analisa Data.....	50
III.11 Etika Penelitian.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	56
IV.1 Hasil Penelitian.....	56
IV.2 Pembahasan .....	66
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....	74
BAB V PENUTUP .....	76
V.1 Kesimpulan.....	76
V.2 Saran .....	78

DAFTAR PUSTAKA .....	80
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu .....	31
Tabel 2	Definisi Operasional .....	36
Tabel 3	<i>Pre-Test and Post-Test with Non-Equivalent Control-Group Design</i> ..	38
Tabel 4	Interpretasi Validitas .....	49
Tabel 5	Reliabilitas Data NRS .....	49
Tabel 6	Interpretasi Reliabilitas .....	50
Tabel 7	Analisis Univariat .....	50
Tabel 8	Analisis Bivariat.....	54
Tabel 9	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Siswi Kelas VII .....	58
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi Kelas VII.....	59
Tabel 11	Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Menstruasi .....	60
Tabel 12	Uji Normalitas Variabel Dependen (Nyeri Menstruasi) .....	61
Tabel 13	Uji Homogenitas Pada Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	62
Tabel 14	Pengaruh Perlakuan Pada Kelompok Intervensi.....	62
Tabel 15	Pengaruh Tanpa Perlakuan Pada Kelompok Kontrol .....	63
Tabel 16	Perbedaan Rata-Rata Skala Nyeri Menstruasi <i>Pre Test</i> .....	64
Tabel 17	Perbedaan Rata-Rata Skala Nyeri Menstruasi <i>Post Test</i> .....	65

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	30
Skema 2	Kerangka Konsep .....	34
Skema 3	Alur Intervensi .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Numeric Rating Scale</i> .....	18
Gambar 2	<i>Visual Analogue Scale</i> .....	19
Gambar 3	<i>Verbal Rating Scale</i> .....	19
Gambar 4	<i>Gerakan Cat Stretch Exercise</i> .....	22
Gambar 5	<i>Langkah 1 Cat Stretch Exercise</i> .....	24
Gambar 6	<i>Langkah 2 Cat Stretch Exercise</i> .....	24
Gambar 7	<i>Langkah 3 Cat Stretch Exercise</i> .....	25
Gambar 8	<i>Teknik Counter Pressure</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Intervensi
Lampiran 2	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 3	Lembar Persetujuan
Lampiran 4	Instrumen Penelitian
Lampiran 5	Lembar Observasi
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan & Penelitian
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian & Pengambilan Data
Lampiran 8	Surat Permohonan Etik UPNVJ
Lampiran 9	Hasil Uji Etik UPNVJ
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Tabel Data
Lampiran 12	Output SPSS
Lampiran 13	Monitoring Bimbingan
Lampiran 14	Timeline Penelitian
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil Uji Turnitin