

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI HAID SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* PADA
SISWI MAN AWIPARI KEC. CIBEUREUM
KOTA TASIKMALAYA**

*Inti Mustika*Ida Maryati**Ermianti***

ABSTRAK

Nyeri haid timbul akibat kontraksi otot perut yang intens saat mengeluarkan darah haid. Nyeri haid yang tidak diatasi secara adekuat mempunyai efek yang membahayakan diluar ketidaknyamanan yang disebabkan. Dari observasi 160 siswi, 53 orang nyeri haid skala sedang ke berat dan 8 orang mempengaruhi absensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik cat stretch exercise pada siswi MAN Awipari Kec.Cibeureum Tasikmalaya. Jenis penelitian adalah quasi experimental dengan one group pretest and posttest design. Populasi seluruh siswi yang mengalami nyeri setiap bulannya. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling diperoleh 25 orang. Responden yang mengalami nyeri haid diukur intensitas nyerinya (pretest) dengan menggunakan visual analogue scale, kemudian diberikan satu kali teknik cat stretch exercise selama ± 15 menit. Setelah itu intensitas nyeri diukur kembali (posttest) dengan alat ukur yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik cat stretch exercise dengan ($p\text{-value} < 0,05$). Kesimpulan bahwa teknik cat stretch exercise dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid, dan sebaiknya teknik ini dilakukan secara rutin setiap kali mengeluh nyeri haid untuk mengatasi nyeri dan mengurangi gejala-gejala lain yang ditimbulkannya.

Kata Kunci : Cat stretch exercise, Nyeri haid primer (Dismenorea primer).

ABSTRACT

The menstruation pain is intense stomach muscle contraction during discharge menstruation blood. From the observation of 160 students, 53 female of menstruation pain has mild scale to serious and 8 females who influence absence. The aim of this research was to know differences the menstruation pain intensity pre and post. Intervention by using exercise technique the female students of MAN Awipari Subdistrict of Cibeureum Tasikmalaya. Design used in this research was a quasi experimental with one group pretest and posttest. The population is all female students. The samples took by using purposive sampling of 25 females students. Analysis by using parametric statistics of t-test of related with two tail test, showed differences $p\text{-value} < 0,05$ of pain intensity between pre and post treatment.. The conclusion showed that cat stretch exercise technique can help to decreasing the intensity of pain during menstruation and it recommended to be use to intervene the complain of menstruation pain

Keywords : Cat stretch exercise, primary menstruation pain (Dismenorea primer).