

## Hubungan Teknik *Cat Stretch Exercise* dengan Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026

**Penulis:**

Nurhafni<sup>1</sup>

Ade Ira Zahriany<sup>2</sup>

**Afiliasi:**

Akademi Kebidanan

Kharisma Husada Binjai<sup>1,2</sup>

**Korespondensi:**

[nurhafnirambe76@gmail.com](mailto:nurhafnirambe76@gmail.com)

**Histori Naskah:**

Diajukan: 18-07-2026

Disetujui: 31-07-2026

Publikasi: 31-07-2026

**Abstrak:**

*Teknik Cat Stretch Exercise* salah satu teknik senam yang bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot dan sendi, serta meningkatkan kadar hormon endorfin dalam darah, yang dapat mengurangi nyeri haid. *Teknik Cat Stretch Exercise* dilakukan ketika remaja mengalami nyeri sebelum maupun ketika haid, dilakukan selama 20-30 menit, diawali dengan gerakan awal yaitu, posisi cat peregangan punggung, dan relaksasi punggung. Desain penelitian ini *Deskriptif Analisis*, dengan pengambilan sampel sebanyak 30 remaja putri menggunakan Teknik sampling. Analisa data dengan menggunakan *chi square test* dengan derajat kepercayaan  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji *chi square* Hubungan *Teknik Cat Stretch Exercise* dengan Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $df = 1$  diperoleh hasil perhitungan yaitu  $\text{Sig (2-tailed)} 0.026 < (\alpha) = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Terdapat Hubungan *Teknik Cat Stretch Exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026. Diharapkan remaja putri dapat mengetahui manfaat *Teknik Cat Stretch Exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri *dismenore* serta dapat memberikan rasa nyaman Ketika mengalami nyeri *dismenore*.

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

### PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) Menstruasi didefinisikan sebagai proses biologis keluarnya darah secara berkala dari rahim, yang merupakan tanda organ reproduksi wanita berfungsi dengan baik dan siap untuk bereproduksi karena dinding rahim yang menebal tidak mengalami pembuahan dan luruh (malahayati 2023). Menurut Kemenkes, menstruasi adalah proses biologis berupa peluruhan dinding rahim (endometrium) yang kaya pembuluh darah dan disertai perdarahan, yang terjadi secara berkala. Menstruasi adalah proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri. Menstruasi juga dijadikan salah satu ciri kedewasaan perempuan yang biasanya terjadi pada usia 9-12 tahun, tetapi tidak menutupi kemungkinan, menstruasi dialami lebih lambat yaitu pada usia 13-15 tahun (Dartiwen dan mita ariyanti 2022). Haid atau menstruasi ini adalah peristiwa keluarnya darah, mucus dan sel-sel epitel dari Rahim secara teratur. Peristiwa yang terjadi merupakan hal yang wajar dan alami oleh seorang Perempuan dan dapat dipastikan bahwa semua Perempuan yang normal pasti akan mengalami menstruasi (Beverlee kawalo dkk). Pada saat menstruasi remaja putri umumnya akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi. Dimana selama haid atau menstruasi remaja putri akan mengalami ketidaknyamanan yaitu berupa nyeri haid atau *dismenore* (Beverlee kawalo dkk).

*Dismenore* adalah rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah yang dialami Wanita sebelum, selama atau sesudah menstruasi (Hasnah Nurfadillah 2021). *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi, yang merupakan kondisi umum pada seorang Wanita sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmhg, yang mengakibatkan nyeri (Djimbula et al, 2022). Berdasarkan data WHO (word health organization) didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami *dismenore* berat

sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* ringan. Angka kejadian di dunia sangat besar. Rata-rata 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% Perempuan mengalami *dismenore* yaitu 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, 49% nyeri ringan. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terjadi dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 *dismenore* sekunder (Seingo et al, 2018). *Dismenore* merupakan nyeri hebat yang terjadi pada wanita ketika sedang mengalami siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, dan ketika haid, sampai tidak bisa beraktivitas (rahmawati et al. 2021). Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri haid atau *dismenore* yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat-obatan pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering minum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan lebih banyak obat untuk menghilangkan nyeri. Sedangkan salah satu cara manajemen nonfarmakologi yaitu dengan teknik *cat stretch exercise* (sutrisni et al., 2022).

Salah satu jenis senam yang mudah dilakukan oleh remaja untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan cara melakukan senam dengan teknik *cat stretch exercise*, yang melibatkan latihan peregangan pada otot perut dan pelvis. Ini dapat membantu darah mengalir lebih lancar dan menenangkan otot rileks, yang bisa mengurangi nyeri selama menstruasi (Apipah & Yuliana, 2023). *Cat stretch exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat membantu darah mengalir lebih lancar dan menenangkan otot rahim. Selama latihan tubuh akan menghasilkan endorfin, yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kesehatan pembuluh darah ke kondisi biasa dan memastikan aliran darah yang lancar (Setiawan et al., 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asep setiawan dkk 2021) bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri *dismenore* dengan skala nyeri rata-rata 3,47 dan setelah dilakukan intervensi *cat stretch exercise* intensitas nyeri *dismenore* dengan skala nyeri rata-rata 1,20. Berdasarkan penelitian tersebut didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Sherkia (2020) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi dimana nilai rata-ratanya yaitu 5,12 dengan standar deviasi 3,99 dan setelah diberikan teknik peregangan rata-rata nyerinya turun menjadi 0,13 dengan standar deviasi 1,60. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asep setiawan dkk) bahwa ada hubungan Teknik *cat stretch exercise* dengan penurunan intensitas nyeri *dismenore*.

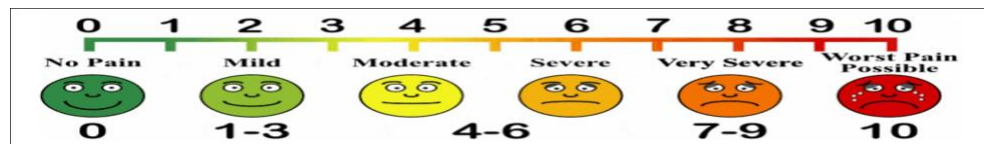
Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Januari 2026 di SMA N 3 Binjai pada kelas X Total remaja putri yaitu 150 orang. Dan yang dapat ditemui langsung oleh peneliti yaitu 40 orang. Setelah dilakukan wawancara didapat dari 40 orang tersebut 30 diantaranya mengalami nyeri *dismenore* ketika haid.

## METODE

Metode yang digunakan untuk penelitian yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Chi-Square dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan analisis data uji statistik dengan nilai  $p=0,05$  (Aries Chandra, 2022). Penelitian ini merupakan data sekunder primer yang diperoleh responden dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Penelitian ini dilakukan di SMA N 3 Binjai, Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* di kelas X di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 yaitu sebanyak 30 orang dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan Teknik *Chi-Square*. *Chi-Square* merupakan Teknik pengambilan sampel dari seluruh populasi yang terintegrasi di SMA N 3 Binjai tahun 2026 dengan jumlah 30 orang.

Untuk mengukur skala tingkat nyeri dalam penelitian ini, Skala wajah/muka digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dalam praktek klinis. Skala ini biasanya dijelaskan kepada pasien secara verbal, namun bisa juga disajikan secara visual. Skala ini paling efektif digunakan untuk menguji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Potter dan Perry, dalam Fauziah 2020).





## Keterangan

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan (secara objektif pasien mampu berkomunikasi dengan baik)

4-6 : Nyeri sedang secara objektif pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan Lokasi nyeri, dapat mendeskripsikan, dan dapat mengikuti perintah dengan baik

7-9: Nyeri berat secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan

10 : Nyeri sangat berat yaitu nyeri yang tidak bisa dilakukan aktivitas fisik akibat nyeri yang sangat berat

Untuk mengukur Hubungan Teknik *cat stretch exercise* dengan 8 pertanyaan tentang Teknik *cat stretch exercise* yang dilakukan oleh responden. Jawaban dilakukan diberi skor 1, tidak dilakukan diberi skor 0. Untuk mengetahui tentang Teknik *cat stretch exercise* dengan penurunan intensitas nyeri *dismenore*, penulisan metode statistic menurut soedjanah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Terapi Teknik *cat stretch exercise* Pada Remaja Putri Di SMA N 3 Binjai Tahun 2026**

| No           | Frekuensi Terapi Teknik <i>cat stretch exercise</i> | Jumlah    |            |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------|
|              |                                                     | f         | %          |
| 1            | Tidak Teratur                                       | 8         | 26,7       |
| 2            | Teratur                                             | 22        | 73,3       |
| <b>Total</b> |                                                     | <b>30</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi Teknik *cat stretch exercise* Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026, mayoritas yang melakukan Teknik *cat stretch exercise* secara teratur sebanyak (73,3%) dan yang tidak teratur melakukan Teknik *cat stretch exercise* sebanyak (26,7%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026.**

| No           | Nyeri <i>Dismenore</i> | Jumlah    |            |
|--------------|------------------------|-----------|------------|
|              |                        | f         | %          |
| 1            | Nyeri Ringan           | 22        | 73,3       |
| 2            | Nyeri Sedang           | 8         | 26,7       |
| <b>Total</b> |                        | <b>30</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat di simpulkan bahwa Teknik *cat stretch exercise* Pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore di SMA N 3 Binjai Tahun 2026, dengan klasifikasi nyeri ringan sebanyak (73,3%) dan nyeri sedang sebanyak (26,7%).

### Analisis Bivariat (Uji Hubungan)

Analisis ini menguji Hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 menggunakan uji *Chi-Square*.

**Tabel 3 Hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026**

| No    | Teknik<br><i>cat stretch exercise</i> | Intensitas Nyeri Dismenore |      |              |      |             |   |                    |   | Jumlah |      | df | Sig (2-tailed) |
|-------|---------------------------------------|----------------------------|------|--------------|------|-------------|---|--------------------|---|--------|------|----|----------------|
|       |                                       | Nyeri ringan               |      | Nyeri Sedang |      | Nyeri Berat |   | Nyeri Sangat Berat |   |        |      |    |                |
|       |                                       | f                          | %    | f            | %    | f           | % | f                  | % | f      | %    |    |                |
| 1     | Teratur                               | 22                         | 73,3 | 0            | 0    | 0           | 0 | 0                  | 0 | 22     | 73,3 | 1  | 0,026          |
| 2     | Tidak Teratur                         | 0                          | 0    | 8            | 26,7 | 0           | 0 | 0                  | 0 | 8      | 26,7 |    |                |
| Total |                                       | 22                         | 73,3 | 8            | 26,7 | 0           | 0 | 0                  | 0 | 30     | 100  |    |                |

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik *cat stretch exercise* pada remaja putri yang mengalami nyeri disminore di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 terdapat perbedaan antara remaja dengan mayoritas yang melakukan Teknik *cat stretch exercise* secara teratur mengalami pengurangan nyeri disminore dengan kategori nyeri ringan sebanyak (73,3%) dan minoritas yang melakukan Teknik *cat stretch exercise* secara tidak teratur mengalami pengurangan nyeri disminore dengan kategori nyeri sedang sebanyak (26,7) dengan di ketahui bahwa nilai sig.(2 tailed ) sebanyak  $0,026 < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* hubungan Teknik *cat stretch exercise* dengan pengurangan intensitas nyeri dismonore pada remaja putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ )= 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig.(2-tailed)  $0,026 < (\alpha)=0,05$ ,maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026.

### Pembahasan

#### Teknik Cat Stretch Exercise

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri yang mengalami dismenore di SMA Negeri 3 Binjai Tahun 2026, sebagian besar melakukan *cat stretch exercise* secara teratur, yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan 8 responden (26,7%) melakukan latihan tersebut secara tidak teratur. Tingginya persentase responden yang melakukan *cat stretch exercise* secara rutin menunjukkan bahwa remaja putri telah memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik mengenai manfaat latihan tersebut dalam mengurangi nyeri haid.

Kepatuhan responden dalam melakukan *cat stretch exercise* dipengaruhi oleh pengalaman mereka setelah melakukan latihan. Sebagian besar remaja menyatakan bahwa tubuh terasa lebih rileks, nyaman, serta intensitas nyeri haid yang dialami berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa *cat stretch exercise*

merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri ketika mengalami dismenore. Secara fisiologis, *cat stretch exercise* merupakan latihan peregangan yang berfokus pada otot punggung, panggul, dan abdomen. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah pada daerah panggul, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Meningkatnya kadar endorfin akan menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang. Selain itu, peregangan yang dilakukan secara teratur juga dapat mengurangi spasme otot akibat peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi.

## Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan *cat stretch exercise*, mayoritas remaja putri mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan 8 responden (26,7%) mengalami penurunan menjadi kategori nyeri sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh manfaat dari latihan yang dilakukan secara teratur sesuai dengan teknik yang benar. Penurunan intensitas nyeri yang terjadi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja *cat stretch exercise* yang mampu meningkatkan aliran darah ke otot dan jaringan panggul sehingga kebutuhan oksigen jaringan terpenuhi dan penumpukan zat penyebab nyeri dapat berkurang. Gerakan peregangan juga membantu mengurangi kontraksi otot yang berlebihan sehingga rasa nyeri akibat dismenore menjadi lebih ringan. Dengan demikian, latihan ini dapat menjadi salah satu alternatif penanganan dismenore tanpa penggunaan obat-obatan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Marbun dan Purnamasari (2022) yang menyatakan bahwa *cat stretch exercise* merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri haid melalui peningkatan produksi hormon endorfin sehingga memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman pada remaja yang mengalami dismenore. Selain itu, Haruyama (2020) menjelaskan bahwa rangkaian gerakan dalam *cat stretch exercise*, yaitu posisi awal, posisi peregangan (*cat position*), dan posisi relaksasi, mampu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas otot, serta mengurangi ketegangan pada daerah punggung dan panggul sehingga intensitas nyeri menstruasi dapat menurun.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dkk. (2021) mengenai pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA Muhammadiyah Tasikmalaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *cat stretch exercise*, rata-rata intensitas nyeri responden sebesar 3,47, sedangkan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 1,20. Temuan tersebut memperkuat bahwa *cat stretch exercise* efektif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

## Hubungan Cat Stretch Exercise dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,026 ( $<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *cat stretch exercise* dengan penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Binjai Tahun 2026. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa keteraturan dalam melakukan *cat stretch exercise* berperan penting terhadap keberhasilan penurunan nyeri dismenore. Remaja putri yang melakukan latihan secara rutin cenderung mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang melakukannya secara tidak teratur. Semakin rutin latihan dilakukan sesuai prosedur, semakin optimal pula efek relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pelepasan hormon endorfin yang membantu menekan persepsi nyeri. Secara teori, dismenore primer terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri. *Cat stretch exercise* membantu menurunkan ketegangan otot, memperbaiki aliran darah ke daerah panggul, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi



sebagai analgesik alami. Kombinasi mekanisme tersebut menyebabkan kontraksi otot menjadi lebih terkontrol dan intensitas nyeri menstruasi berkurang. Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *cat stretch exercise* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Oleh karena itu, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah maupun pelayanan kesehatan remaja sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup remaja putri selama menstruasi

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang Hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 mayoritas melakukan teknik *cat stretch exercise* jumlah 30 responden, teratur sebanyak (73,3%) dan minoritas tidak teratur sebanyak (26,7%). Tingkat nyeri haid (disminore) pada remaja putri saat menstruasi mengalami penurunan mayoritas nyeri ringan sebanyak (73,3%) dan minoritas nyeri sedang sebanyak (26,7%). Berdasarkan hasil uji chi-square Hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026 . dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ )=0,05 dan df =1 diperoleh hasil perhitungan yaitu sig(2-tailed) 0,026<( $\alpha$ )=0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya ada hubungan Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026.

## SARAN

Bagi SMA N 3 Binjai, disarankan untuk mempertimbangkan sebagai bahan pengajaran agar mampu menginformasikan kepada siswa putri yang menalami nyeri haid (disminore) tentang teknik *cat stretch exercise* dengan pengurangan intensitas nyeri haid (disminore) dan dapat menyebarkan informssi tersebut melalui website dan sosial media di SMA N 3 Binjai. Bagi para remaja putri di SMA N 3 Binjai semoga dapat menjadi tambahan motivasi serta wawasan kepada para remaja putri tentang adanya manfaat teknik *cat stretch exercise* dengan pengurangan intensitas nyeri haid (disminore) saat menstruasi. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan topik ini, keterbatasan jumlah sampel yang hanya berjumlah 30 orang dalam riset ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan.

## REFERENSI

- Casebella, J. C., & Kusumadewi, R. R. (2024). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri*. **Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan**, 2(3). <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.649> ([Arikesi Journal](#))
- Gamit, K. S., Sheth, M. S., & Vyas, N. J. (2014). The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(5), 549–551.
- Hadijono, S. (2021). Effect of chocolate and exercise on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents. *Journal of Applied Nursing and Health*, 3(1), 22–27. ([Jurnal Keperawatan Komprehensif](#))
- Meilianawati, N., & Sari, I. M. (2023). Penerapan latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *INDOGENIUS*, 2(3), 114–120. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i3.140> ([Genius Inspira](#))
- Nuraeni. (2020). Management of dysmenorrhea pain with exercise stretch. *Journal of Nursing Care*. ([Jurnal Universitas Padjadjaran](#))

- Paryono, Rosalina, Wahyuni, S., & Srimulati, T. (2024). The effect of cat stretch exercise on reducing menstrual pain in female students. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 17(1), 10–17. <https://doi.org/10.26630/jkmsaw.v17i1.4515> (E-Jurnal Poltekkes TJK)
- Permaini, T., & Fauziah, S. N. (2024). The effectiveness of abdominal stretching exercises using the cat stretch exercise technique toward menstrual pain among young women in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 10(3). <https://doi.org/10.33755/jkk.v10i3.641> (Jurnal Keperawatan Komprehensif)
- Prakasiwi. (2020). Pengaruh peregangan (stretching) terhadap penurunan nyeri dismenore. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*. (UMMAT Journals)
- Purwaningsih, Armini, N. K. A., Sulistyono, A., Yunitasari, E., Triharini, M., & Nurmasitoh, A. (2017). Pengaruh cat stretch exercise terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dan tanda-tanda vital pada remaja. *Jurnal Ners*, 2(1). <https://doi.org/10.20473/jn.v2i1.4947> (UNAIR E-Journal)
- Rahmasari, I., Purwati, Utomo, E. K., Kartikasari, A. Y., & Budiarti, D. (2023). Cat stretch exercise mampu menurunkan nyeri dismenore. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*. <https://doi.org/10.47701/sikenas.vi.2967> (Duta Bangsa University Journal)
- Rahayu, E., & Sundayani, L. (2021). Study literatur pengaruh senam periodik (peregangan otot perut dan kompres dingin) terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Midwifery Update*, 3(1), 54–64. (Jurnal Keperawatan Komprehensif)
- Saifah, A. (2019). Pengaruh latihan peregangan perut terhadap intensitas dismenore pada remaja awal. *Healthy Tadulako Journal*, 5(2), 18–28. (Jurnal Keperawatan Komprehensif)
- Salbiah. (2015). Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. (Jurnal Keperawatan Komprehensif)
- Shah, S., Verma, N., Begani, P., Nagar, H., & Mujawar, N. (2016). Effect of exercises on primary dysmenorrhoea in young females. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 4(5), 1658–1662. (Jurnal Keperawatan Komprehensif)
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2019). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276. (Genius Inspira)