

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
TENTANG YOGA *CAT STRETCH EXERCISE* SEBAGAI
PENATALAKSANAAN *DYSMENORRHEA* DI SMA NEGERI 1
KEDIRI**



IDA AYU PUTRI CHANDRIKA DEWI

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
TENTANG YOGA *CAT STRETCH EXERCISE* SEBAGAI
PENATALAKSANAAN *DYSMENORRHEA* DI SMA NEGERI 1
KEDIRI**



**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali**

Diajukan Oleh:

IDA AYU PUTRI CHANDRIKA DEWI

NIM. 1914201081

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI
DENPASAR
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi penelitian dengan judul “**Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga Cat Stretch Exercise Sebagai Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMA Negeri 1 Kediri**” telah mendapatkan persetujuan pembimbing untuk diajukan dalam ujian skripsi penelitian.

Denpasar, 22 Juni 2023

Pembimbing I



Ns. Ni Nyoman Nuartini, S. Kep., M.Kes
NIDN. 0810068101

Pembimbing II



Ns. Luh Putu Kartiningsih S.W, S. Kep.,M.Kep
NIDN. 0821046502

LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Skripsi telah Diuji dan Dinilai oleh Panitia Penguji pada Program Studi Sarjana
Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Pada Tanggal 23 Juni 2023

Panitia Penguji Skripsi Berdasarkan SK Rektor ITEKES Bali

Nomor : DL.02.02.3966.TU.IX.22

Ketua: I Ketut Swarjana, S.KM., MPH., Dr.PH.

NIDN. 0807087401

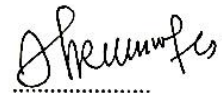


Anggota:

1. Ns. Ni Nyoman Nuartini, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0810068101



2. Ns. Luh Putu Kartiningsih S. W, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821046502



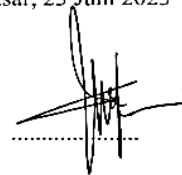
LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri", telah disajikan didepan dewan penguji pada tanggal 23 Juni 2023 telah diterima serta disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi dan Dekan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

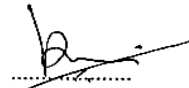
Denpasar, 23 Juni 2023

Disahkan Oleh
Dewan Penguji Skripsi

1. I Ketut Swarjana, S.KM., MPH., Dr.PH
NIDN. 0807087401



2. Ns. Ni Nyoman Nuartini, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0810068101



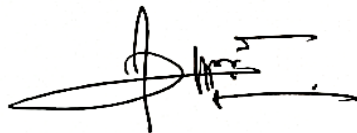
3. Ns. Luh Putu Kartiningsih S. W, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0821046502



Mengetahui

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
Fakultas Kesehatan
Dekan,

Program Studi Sarjana Keperawatan
Ketua,



Ns. Ni Putu Kamaryati, S.Kep., MNS
NIDN. 0813067701



A.A.A Yuliati Darmini, S.Kep.Ns.,MNS
NIDN. 0821076701

v

Scanned by TapScanner



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ida Ayu Putri Chandrika Dewi

NIM : 1914201081

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri”, yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya cantumkan dengan benar. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Dibuat di : Denpasar
Pada Tanggal : 25 Juni 2023

Atakan

(Ida Ayu Putri Chandrika Dewi)



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Ilmu Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES) Bali,

saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ida Ayu Putri Chandrika Dewi

NIM 1914201081

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui, memberikan kepada ITEKES Bali Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya saya yang berjudul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri".

Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini dari ITEKES Bali 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 : Denpasar
Pada Tanggal : 25 Juni 2023

takan
adrika Dewi)
METERAN
PEMILIK
3EAKX561909198

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat- Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak I Gede Putu Darma Suyasa, S.Kp.,M.Ng.,Ph.D selaku Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ns. NLP Dina Susanti, S.Kep.,M.Kep selaku Wakil Rektor I Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis di dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Ns. I Ketut Alit Adianta, S. Kep., MNS selaku Wakil Rektor II Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberi dukungan moral dan perhatian kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Ni Putu Kamaryati, S.Kep.,MNS selaku Dekan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberi dukungan moral dan perhatian kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu A. A. A. Yuliati Darmini, S. Kep., Ns., MNS selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang memberikan dukungan moral dan perhatian kepada penulis.
6. Ibu Ns. Nyoman Nuartini, S. Kep., M. Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan, dan dukungan kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Luh Putu Kartiningsih S. W S. Kep Ners M. Kep selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, dukungan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Ns. Sri Dewi Megayanti., S.Kep., M.Kep., SpKMB selaku wali kelas B Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat IV yang telah memberikan dukungan moral dan perhatian kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
9. Seluruh keluarga terutama, Bapak Ida Bagus Ananda Putra dan Ibu Ida Ayu Nyoman Dewi Utami selaku orang tua yang banyak memberikan dukungan serta dorongan moral, materi dan doa hingga selesainya skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan di Sarjana Keperawatan Angkatan 2019 yang sudah memberi dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini..

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 20 Juni 2023

Ida Ayu Putri Chandrika Dewi

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG YOGA
CAT STRETCH EXERCISE SEBAGAI PENATALAKSANAAN
DYSMENORRHEA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI**

Ida Ayu Putri Chandrika Dewi
Fakultas Kesehatan
Program Studi Sarjana Keperawatan
Institusi Teknologi Dan Kesehatan Bali
Email: dayuputri993@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dysmenorrhea* merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi pada perempuan pada bagian perut bawah. Salah satu penatalaksanaan *dysmenorrhea* yaitu melakukan latihan fisik dengan gerakan yoga *cat stretch exercise*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri

Metode Penelitian: Desain yang digunakan dalam penelitian yaitu deskriptif *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 1 Kediri. Sampel penelitian sebanyak 138 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56 (40,6%) responden memiliki pengetahuan baik, 33 (23,9%) responden memiliki pengetahuan cukup, 49 (35,5%) responden memiliki pengetahuan kurang. Sebanyak 47 (34,1%) responden memiliki sikap kurang, 46 (33,3%) responden memiliki sikap baik, 45 (32,6%) responden memiliki sikap cukup. Hasil analisa dengan uji *Spearman rho* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan (*p-value* 0,001) dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi ($r = 0,804$) sangat kuat antara pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.

Kesimpulan: Semakin tinggi pengetahuan maka sikap akan cenderung tinggi juga begitupun sebaliknya. Disarankan para siswi rajin mengikuti penyuluhan tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan sebagai *dysmenorrhea* dan menambah referensi terkait yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Yoga, Yoga Cat Stretch Exercise, *Dysmenorrhea*

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF TEENAGERS ABOUT YOGA CAT STRETCH EXERCISE AS DYSMENORRHEA MANAGEMENT AT SMA NEGERI 1 KEDIRI.

Ida Ayu Putri Chandrika Dewi
Faculty of Health
Bachelor of Nursing
Institute of Technology and Health Bali
Email: dayuputri993@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a menstrual disorder that often occurs in women in the lower abdomen. One of the managements of dysmenorrhea is doing physical exercise with yoga cat stretch exercise.

Purpose: To determine the relationship between knowledge and attitude of teenagers about yoga cat stretch exercise as dysmenorrhea management at SMA Negeri 1 Kediri.

Method: This study employed descriptive cross-sectional design. The population of this study was female students of tenth grade at SMA Negeri 1 Kediri. There were 138 respondents recruited as the samples which were chosen by using total sampling technique.

Findings: The result showed that 56 (40.6%) respondents had good knowledge, 33 (23.9%) respondents had sufficient knowledge, and 49 (35.5%) respondents had poor knowledge. There were 47 (34,1%) respondents had poor attitude, 46 (33.3%) respondents had good attitude, and 45 (32,6%) respondents had sufficient attitude. The result of Spearman rho test showed there was significant, positive, and strong relationship between knowledge and attitude of teenagers about yoga cat stretch exercise as dysmenorrhea management at SMA Negeri 1 Kediri (p- value 0,001, r = 0,804).

Conclusion: The higher knowledge, the higher attitude will be and vice versa. It is recommended that female students join the training about yoga cat stretch exercise as dysmenorrhea management and add references related to yoga cat stretch exercise as dysmenorrhea management.

Keywords: Knowledge, Attitude, Yoga, Cat Stretch Exercise, Dysmenorrhea

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Remaja	
1. Definisi Remaja.....	5
2. Batasan Umur Remaja.....	5
3. Perubahan Fisiologi Remaja	6
B. Konsep Dasar <i>Dysmenorrhea</i>	
1. Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	6
2. Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	7
3. Tanda dan Gejala <i>Dysmenorrhea</i>	7
4. Etiologi <i>Dysmenorrhea</i>	8
5. Patofisiologi	9
6. Faktor Penyebab dan Risiko.....	10
7. Derajat/skala <i>Dysmenorrhea</i>	11

8. Penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i>	11
C. Konsep Dasar Yoga	
1. Definisi Yoga	12
2. Tujuan Yoga.....	12
3. Manfaat Yoga.....	12
D. Konsep Yoga <i>Cat Stretch Exercise</i>	
1. Definisi <i>Cat Stretch Exercise</i>	12
2. Manfaat <i>Cat Stretch Exercise</i>	13
3. Mekanisme Kerja <i>Cat Stretch Exercise</i>	13
4. Teknik <i>Cat Stretch Exercise</i>	14
5. Indikasi <i>Cat Stretch Exercise</i>	14
E. Konsep Dasar Pengetahuan.....	15
F. Konsep Dasar Sikap	17
G. Penelitian Terkait	19
BAB III KERANGKA KONSEP DAN VARIABLE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis	24
C. Variabel Penelitian	25
D. Definisi Operasional.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi-Sample-Sampling	29
D. Pengumpulan Data	30
E. Analisa Data	33
F. Etika Penelitian	36
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Karakteristik Responden	38
C. Hasil Penelitian	39
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Pengetahuan Remaja Tentang Yoga <i>Cat Stretch Exercise</i> Sebagai Penatalaksanaan	

<i>Dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri	46
B. Sikap Remaja Tentang Yoga <i>Cat Stretch Exercise</i> Sebagai Penatalaksanaan	
<i>Dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri	46
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB VII PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Numeric Rating Scale (NRS)

<https://images.app.goo.gl/WpZb93UKfi5DkKCy6>.....11

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang
Yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di
SMA Negeri 1 Kediri23

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga <i>Cat Stretch Exercise</i> sebagai Penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri	26
Tabel 3.2 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April 2023	38
Tabel 3.3 Distribusi frekuensi jawaban responden tentang kuesioner pengetahuan remaja tentang yoga <i>cat stretch exercise</i> sebagai penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April 2023.....	39
Tabel 3.4 Pengetahuan remaja tentang yoga <i>cat stretch exercise</i> sebagai penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April 2023	42
Tabel 3.5 Distribusi frekuensi jawaban responden tentang kuesioner sikap remaja tentang yoga <i>cat stretch exercise</i> sebagai penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April 2023	43
Tabel 3.6 Sikap remaja tentang yoga <i>cat stretch exercise</i> sebagai penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April 2023	45
Table 3.7 Distribusi hasil Uji Non- Parametric Test.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Instrumen Penelitian (Kuesioner)

Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4. Surat Persetujuan Orang Tua/Wali

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. Lembar Pernyataan Face Validity

Lampiran 7. Lembar Pernyataan Face Validity

Lampiran 8. Surat Rekomendasi Penelitian Dari Rektor ITEKES BALI

Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Dari Badan Penanaman Modal Dan Pelayanan Modal Satu Pintu Kabupaten Tabanan

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 11. Lembar Pernyataan Analisa Data

Lampiran 12. Hasil Analisa Data

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk pada rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015 jumlah penduduk berdasarkan kelompok usia 10-19 tahun berjumlah 44.447.583 jiwa. Jumlah penduduk di Provinsi Riau berdasarkan kelompok usia 10-19 tahun pada tahun 2016 adalah sebanyak 1.238.185 jiwa. Pada masa remaja terdapat beberapa perubahan, mulai dari perubahan hormonal, fisik dan psikologis. Selain itu terjadi juga perubahan secara sosial dimana keadaan ini dinamakan masa pubertas. Salah satu tanda masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi adalah *dysmenorrhea*. (Yulina et al., 2020). Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai berkembang yang dapat ditandai dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) hingga nantinya dapat bereproduksi.

Dysmenorrhea adalah nyeri saat menstruasi yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. *Dysmenorrhea* atau nyeri menstruasi merupakan gejala, bukan penyakit yang dirasakan sewaktu menstruasi dengan gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki. (Oktabela & Putri, 2019). *Dysmenorrhea* merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi pada perempuan. *Dysmenorrhea* atau yang lebih dikenal dengan nyeri menstruasi adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Namun, nyeri menstruasi ini tidak hanya terjadi dibagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan sering merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. (Ginting, 2019). *Dysmenorrhea* memberikan dampak yang buruk bagi remaja perempuan, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar

tidak memperhatikan penjelasan-penjelasan yang diberikan oleh guru, kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar, dan tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. *Dysmenorrhea* menyebabkan perempuan tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menurunkan kualitas hidup perempuan. (Juwitasari et al., 2020). Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia cukup besar. Di Amerika Serikat prevalensi *dysmenorrhea* pada tahun 2012 pada perempuan usia 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% *dysmenorrhea* ringan, 37% *dysmenorrhea* sedang, dan 12% *dysmenorrhea* berat. Hal ini mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Menurut data dari WHO tahun 2013 didapatkan kejadian *dysmenorrhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Dari jumlah perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* 10-15% mengalami *dysmenorrhea* berat. Kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Hampir semua perempuan pernah mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 90%, masalah ini setidaknya mengganggu 50% perempuan masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja perempuan di Indonesia yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* sekitar 55%. Dari hasil penelitian di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder. (Wulanda et al., 2020). Prevalensi di Bali diperkirakan sebesar 29.505 jiwa. Prevalensi di Tabanan yang mengalami nyeri perut saat menstruasi diperkirakan sebesar 79,5%. (Widyanthi et al., 2021).

Penanganan dalam mengatasi *dysmenorrhea* yaitu dengan cara penanganan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Dalam penanganan terapi farmakologi bisa minum obat asam mefenamat, aspirin dan asetaminofon. Sedangkan penanganan terapi non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupuntur, relaksasi. Menurut Sari (2016) Salah satu cara yang efektif yaitu dengan cara melakukan latihan fisik atau melakukan sebuah gerakan yoga *cat stretch exercise*. Belum diketahui dengan pasti bagaimana pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*. Hal

inilah yang menelatarbelakangi peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikapremaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas,maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja berdasarkan usia dan tingkat pendidikan
- b. Mengidentifikasi Pengetahuan Remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri
- c. Mengidentifikasi Sikap Remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.
- d. Mengidentifikasi Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* Sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan kemajuan kesehatan dalam Pengetahuan dan Sikap remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA

Negeri 1 Kediri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan yoga *Cat Stretch Exercise* ini dapat menjadi salah satu terapi penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bagi institusi kesehatan tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Definisi

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja ini masa dimana terjadinya perubahan- perubahan dalam aspek kognitif (pengetahuan), emosi (perasaan), sosial (interaksi), dan moral (akhlak) (Wirenviona, dkk, 2020). Masa remaja adalah masa terjadinya perkembangan pada diri remaja yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Batubara, 2012).

Berdasarkan definisi diatas masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya kematangan organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi.

2. Batasan Umur Remaja

Remaja awal yaitu berusia 11-13 tahun. Kematangan seksual antara remaja laki-laki dan perempuan berbeda, dimana kematangan seksual pada remaja laki-laki terjadi pada usia 10-13,5 tahun, sedangkan pada remaja perempuan yaitu pada usia 9-15 tahun (Wirenviona, dkk, 2020).

Remaja yang berusia 14-17 tahun disebut dengan remaja pertengahan. Pada masa ini bentuk fisik semakin sempurna, selain itu remaja pada masa ini akan cenderung berperilaku agresif yang ditandai emosi yang berlebihan dalam merespons suatu kejadian (Wirenviona, dkk, 2020).

Remaja akhir yaitu berusia 18-21 tahun dimana pada masa ini disebut dengan dewasa muda karena mereka akan mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Remaja ini masih berlatih bagaimana cara mengambil keputusan jika keputusan yang diambil tidak tepat maka mereka harus bisa menanggung akibatnya (Kemenkes RI, 2011).

3. Perubahan Fisiologi Remaja

Masa pubertas adalah masa terjadinya perubahan-perubahan fisik pada remaja salah satunya terjadinya perubahan bentuk tubuh dan kematangan organ-organ seksual. Pada remaja perempuan pubertas ditandai dengan terjadinya

menstruasi. Menstruasi yang pertama disebut dengan menarche.

Tanda-tanda perubahan yang dialami remaja perempuan seperti tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada dan pinggul. Pada usia 8-9 tahun anak remaja perempuan sudah mulai mengalami pertumbuhan tubuh sedangkan pada rata-rata usia 12 tahun mereka sudah mengalami menarche (Lubis, 2013).

B. Konsep Dasar *Dysmenorrhea*

1. Definisi

Dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani, kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* yang berarti bulan, dan *orrhea* yang berarti aliran. *Dysmenorrhea* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Utari, 2018).

Dysmenorrhea adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Namun, menstruasi ini tidak hanya terjadi pada bagian perut bawah saja tetapi terjadi juga pada bagian punggung bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis (Devi, 2012).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *dysmenorrhea* adalah rasa nyeri di daerah perut bagian bawah yang timbul pada saat menstruasi yang dapat mengakibatkan mual, muntah, atau bahkan bisa mengakibatkan pingsan.

2. Klasifikasi *Dysmenorrhea*

a. *Dysmenorrhea* Primer

Dysmenorrhea primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *Dysmenorrhea* primer adalah nyeri menstruasi karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis. Hal ini dikarenakan hormon prostaglandin yang berlebihan, sehingga meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus. *Dysmenorrhea* primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih.

b. *Dysmenorrhea* Sekunder

Dysmenorrhea sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi setelah usia 25 tahun. *Dysmenorrhea* sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti

adenomiosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma, dan penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Lowdermilk, 2013).

Dysmenorrhea sekunder adalah suatu nyeri pada abdomen yang disebabkan karena adanya kelainan pada panggul. *Dysmenorrhea* sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dalam rongga pelvis. *Dysmenorrhea* sekunder bisa terjadi setelah remaja mengalami menstruasi, tetapi sering terjadi pada usia 20-30 tahun.

3 Tanda dan Gejala *Dysmenorrhea*

Penyebab *dysmenorrhea* yaitu ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Selain itu dismenorea juga dapat menyebabkan ketidakhadiran perempuan di sekolah dan bekerja. Menurut Prawirohardjo (2015) *dysmenorrhea* menyebabkan perempuan tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Hal ini dapat menurunkan kualitas hidup perempuan.

Dysmenorrhea menyebabkan perempuan menjadi lemas, tidak bertenaga serta berdampak negatif pada kegiatan sehari-harinya dan secara psikologi akan sangat mengganggu (Surtikanti and Dewi Permatasari 2015)

Menurut Kasdu (2008), gejala *Dysmenorrhea* yang sering muncul yaitu:

- a. Rasa sakit yang dimulai pada hari pertama menstruasi.
- b. Terasa lebih baik setelah perdarahan menstruasi mulai terkadang nyerinya hilang setelah satu atau dua hari. Namun ada juga perempuan yang masih merasakan nyeri perut meskipun sudah dua hari menstruasi.
- c. Nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai.
- d. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul dan sebagai nyeri tumpul yang terus menerus.
- e. Terkadang disertai rasa mual, muntah, pusing atau pening

4 Etiologi *Dysmenorrhea*

a. *Dysmenorrhea* Primer

Dysmenorrhea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang

dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. *Dysmenorrhea* primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, 2017). *Dysmenorrhea* primer cenderung mulai dua atau tiga tahun setelah menstruasi dimulai dan ovulasi berlangsung. Penyebab kelainan ini biasanya tidak ditemukan dan sering kali hilang pada usia 25 tahun dan jarang dijumpai setelah kelahiran anak.

b. *Dysmenorrhea* Sekunder

Dysmenorrhea sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, *endometriosis* atau kehamilan ektopik. *Dysmenorrhea* sekunder dapat diatasihanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya (Sinaga, 2017).

Dysmenorrhea sekunder lebih sering dijumpai pada usia dewasa dan menimbulkan kram perut 1 atau 2 minggu sebelum menstruasi. Hal ini biasanya menimbulkan gejala kelainan dasar seperti *endometriosis* atau perlekatan (Stoppard, 2010).

5. Patofisiologi

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat *dysmenorrhea* mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang

menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh prostaglandin (PGE2) dan hormon lain yang membuat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 2013). Kadar vasopresin mengalami peningkatan selama menstruasi pada wanita yang mengalami dismenorea primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopresin yang lebih tinggi menyebabkan ketidakaturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus. Pada wanita yang mengalami *dysmenorrhea* primer tanpa disertai peningkatan prostaglandin akan terjadi peningkatan aktivitas alur lipoksigenase. Hal seperti ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 2013).

6. Faktor Penyebab dan Risiko

Menurut Reeder, Martin & Koniak-Griffin (2013), perempuan yang mempunyai resiko menderita *dysmenorrhea* primer adalah:

a) Mengonsumsi alkohol

Alkohol merupakan racun bagi tubuh dan hati yang bertanggungjawab terhadap penghancur estrogen untuk disekresi oleh tubuh. Fungsi hati terganggu karena adanya konsumsi alkohol yang terus menerus, maka estrogen tidak bisa disekresi dari tubuh, akibatnya estrogen dalam tubuh meningkat dan dapat menimbulkan gangguan pada pelvis.

b) Perokok

Merokok dapat meningkatkan lamanya menstruasi dan meningkatkan lamanya *dysmenorrhea*.

c) Tidak pernah berolahraga

Kejadian *dysmenorrhea* akan meningkat dengan kurangnya aktivitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri.

d) Stres

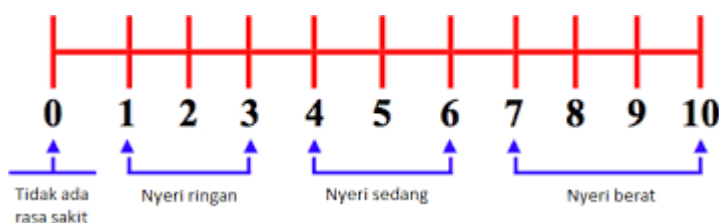
Stres menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot

punggung bawah sehingga menyebabkan *dysmenorrhea*. Karakteristik dan faktor yang berkaitan dengan *dysmenorrhea* primer (Reeder, Martin & Koniak-Griffin 2013) adalah sebagai berikut:

- (1) *Dysmenorrhea* primer umumnya dimulai 1-3 tahun setelah menstruasi.
- (2) Kasus ini bertambah berat setelah beberapa tahun sampai usia 23- 27 tahun, lalu mulai mereda.
- (3) Umumnya terjadi pada perempuan nullipara.
- (4) *Dysmenorrhea* primer lebih sering terjadi pada perempuan obesitas.
- (5) Kejadian ini berkaitan dengan aliran menstruasi yang lama.
- (6) Jarang terjadi pada atlet.
- (7) Jarang terjadi pada perempuan yang memiliki status menstruasi tidak teratur.

7. Derajat/skala *Dysmenorrhea*

Skala yang digunakan untuk mengetahui intensitas derajat nyeri dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), yang dinilai sederhana dan mudah untuk dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Namun, kekurangan dalam skala ini adalah berada pada keterbatasan dalam pemilihan kata ketika menggambarkan rasa nyeri, sehingga tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap ada jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik. Dalam hal ini klien atau seseorang bisa memberikan penilaian nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Alat ukur ini memungkinkan klien untuk memilih kategori dalam mendeskripsikan nyerinya. Skala yang dipakai adalah dengan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) yang merupakan skala yang berbentuk horizontal yang menunjukkan angka dimulai dari 0-10.



Gambar 2.1 Numeric Rating Scale (NRS)

<https://images.app.goo.gl/WpZb93UKfi5DkKC6y6>

8 Penatalaksanaan Dysmenorrhea

Terapi non farmakologi adalah terapi komplementer yang dapat dilakukan sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Tujuan dari terapi non farmakologi adalah untuk meminimalisir efek dari zat kimia yang tergantung dalam obat. Penatalaksanaan *dysmenorrhea* secara non farmakologi: Kompres hangat, massage, yoga (*Cat Stretch Exercise*), hipnoterapi, akupresure, senam *dysmenorrhea*, aromaterapi.

C. Konsep Dasar Yoga

1. Definisi

Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, pikiran dan jiwa (Amalia, 2015). Yoga berasal dari Bahasa Sansekerta “*yuj*” yang berarti *union* atau penyatuan. Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal yang penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan dan meditasi (Yuliana dan Shanty, 2015).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan yoga adalah suatu teknik yang berfokus pada pernapasan, postur dan kesadaran tubuh.

2 Tujuan Yoga

Tujuan yoga adalah untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang besar dan mempertahankan postur tubuh (Solehati dan Kosasih, 2015)

3 Manfaat Yoga

Manfaat melakukan yoga secara umum menurut Wirawanda (2014) :

- a. Meningkatkan kekuatan
- b. Meningkatkan kelenturan
- c. Mengurangi nyeri
- d. Mengendalikan emosi

D. Konsep Yoga Cat Stretch Exercise

1. Definisi

Cat Stretch Exercise termasuk kedalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja perempuan. *Cat Stretch Exercise* adalah bagian dari *abdominal*

stretching yang merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan nyeri *dysmenorrhea* (Sari,2016).

Cat Stretch Exercise adalah salah satu latihan peregangan pada otot perut dan pelvis yang berfungsi untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot agar pemulihan otot berlangsung lebih cepat (Nuraeni, 2020).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan *Cat Stretch Exercise* adalah bagian dari *abdominal stretching* yang termasuk latihan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar, otot-otot uterus menjadi relaks sehingga dapat menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

2 Manfaat *Cat Stretch Exercise*

Menurut Nuraeni (2020) manfaat *Cat Stretch Exercise* yaitu:

- a. Meningkatkan kekuatan otot Rahim
- b. Mengurangi ketegangan otot (kram)
- c. Meringankan nyeri otot
- d. Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*)

3 Mekanisme kerja *Cat Stretch Exercise*

Secara fisiologis dijelaskan bahwa pada saat perempuan yang mengalami menstruasi akan terjadinya sumbatan disaluran rahim akibatnya Ketika darah menstruasi akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Penurunan nyeri yang dialami responden terjadi karena *Cat Stretch Exercise* adalah gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Dengan *Cat Stretch Exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan hormon endorphen yang berfungsi untuk mengendalikan kondisi pembuluh darah mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik. Kadar endorphen dapat meningkat empat sampai lima kali dalam darah. Jika melakukan *Cat Stretch Exercise* dengan teratur maka dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami relaksasi dan pelebaran, hal ini dapat menyebabkan

meningkatkan aliran darah ke rahim sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang (Sari, 2016).

4 Teknik *Cat Stretch Exercise*

Stretching sering digunakan dalam dunia olahraga sebagai pemanasan dan pencegahan cedera (Pristianto, 2018). Teknik *Cat Stretch Exercise* dalam penelitian ini merujuk kepada teknik yang digunakan Hidayah (2017) sebagai berikut:

- a. Punggung dilengkungkan dan perut di dorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai.
- b. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras setelah itu rileks dan tarik nafas.
- c. Punggung di dorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras, setelah itu rileks.
- d. Posisi duduk ke belakang diatas tumit, rentangkan tangan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya.
- e. Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Gerakan *Cat Stretch Exercise* ini diulang sebanyak 3 kali.

5. Indikasi *Cat Stretch Exercise*

Menurut Wulandari (2020) bahwa indikasi *Cat Stretch Exercise*, yaitu:

- a. Klien yang mengalami *dysmenorrhea*
- b. Klien yang mengalami sakit dibagian perut bawah
- c. Klien yang mengalami ketegangan (kram) otot

D. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Definisi

Adapun beberapa definisi tentang pengetahuan dari satu ahli dengan ahli lainnya, sebagai berikut:

- a) Pengetahuan adalah informasi, pembahasan, dan keterampilan yang anda peroleh melalui pendidikan atau pengalaman. (Oxford, 2020)
- b) Pengetahuan adalah informasi dan pemahaman tentang sebuah subjek yang

dimiliki seseorang atau yang dimiliki oleh semua orang. (Collins,2020)

- c) Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang subjek yang anda dapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya. (Cambridge,2020)

2. Domain Kognitif

Pada domain kognitif ini, Bloom membagi menjadi 6 tingkatan yang mencakup pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

a. Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan atau *Knowledge* merupakan tingkatan tujuan kognitif yang paling bawah. Tingkatan tujuan pengetahuan ini umumnya terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengingat hal- hal yang pernah dipelajarinya yang dikenal dengan recall. Beberapa contoh kemampuan mengingat, di antaranya mengingat anatomi jantung, paru-paru, dan lain-lain.

b. Pemahaman

Pemahaman atau *comprehension* diartikan sebagai kemampuan untuk memahami secara lengkap serta familier dengan situasi, fakta, dan lain-lain. Pemahaman yang baik memungkinkan bagi seseorang untuk mampu menjelaskan objek atau sesuatu dengan baik. Memahami mencakup beberapa hal, di antaranya menafsirkan, mencontohkan, mengklasifikasikan, merangkum, membandingkan, dan menjelaskan. Contoh pemahaman, yaitu kemampuan mahasiswa untuk menjelaskan tentang fungsi peredaran darah besar, fisiologi paru-paru, proses pertukaran oksigen dalam tubuh, dan lain-lain.

c. Aplikasi

Aplikasi atau *application* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan apa yang telah dipahami atau dipelajari dalam situasi nyata untuk menyelesaikan masalah. Aplikasi biasanya terkait dengan dua hal penting, yaitu mengeksekusi dan mengimplementasikan. Contoh mahasiswa perawat menerapkan atau memberikan posisi *semi fowler* pada pasien yang sedang mengalami sesak napas untuk mengurangi sesak napas atau agar pasien bisa bernapas dengan lebih baik. Hal tersebut dilakukan karena mahasiswa sedang menerapkan teori tentang sistem pernapasan terkait dengan paru-paru, diafragma,

dan gravitasi.

d. Analisis

Analisis atau *analysis* adalah bagian dari aktivitas kognitif yang termasuk dalam proses untuk membagi materi menjadi beberapa bagian dan bagaimana bagian-bagian tersebut dapat terhubung satu sama lainnya. Beberapa kata penting yang digunakan dalam analisis, misalnya, membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan. Contoh membedakan fakta tentang virus penyebab penyakit *versus opini*, menghubungkan kesimpulan tentang penyakit pasien dengan pernyataan pendukung, dan lain-lain.

e. Sintesis

Sintesis atau *synthesis* atau pepaduan adalah kemampuan untuk menghimpun agar mampu menghubungkan bagian-bagian menjadi bentuk yang baru atau menyusun beberapa komponen penting sehingga secara keseluruhan menjadi formula baru. Kemampuan analisis dan sintesis merupakan hal penting yang dapat menciptakan inovasi. Misalnya, mahasiswa mampu menyusun beberapa komponen alat dan sistem sehingga mampu menciptakan alat bantu pernapasan bagi pasien yang dirawat di ruang intensif.

f. Evaluasi

Tingkatan kognitif tertinggi menurut Bloom adalah evaluasi atau *evaluation*.

Evaluasi merupakan kemampuan untuk menilai sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya, mengambil keputusan berdasarkan penilaian dengan kriteria tertentu.

Contohnya, seorang dokter mampu memberikan penilaian terhadap kondisi kesehatan pasien yang diperbolehkan pulang, dengan menggunakan beberapa kriteria, misalkan, hasil laboratorium, rontgen serta kondisi vital pasien lainnya, seperti tekanan darah, nadi, suhu, pernapasan, dan lain-lain.

E. Konsep Dasar Sikap

1. Penerimaan

Penerimaan adalah sikap kesadaran atau kepekaan seseorang terhadap gejala, kondisi, keadaan, atau suatu masalah. Seseorang memiliki perhatian positif terhadap gejala tertentu ketika memiliki kesadaran tentang gejala ataupun kondisi

maupun objek yang ada, kemudian menunjukkan kerelaan menerima, bersedia memperhatikan gejala yang diamati yang pada akhirnya punya kemauan mengarahkan segala perhatian ke objek tersebut.

2. Merespons

Merespons atau memberikan tanggapan ditunjukkan oleh kemauan berpartisipasi aktif pada kegiatan tertentu. Misalnya, kemauan untuk menyelesaikan tugas kuliah sesuai dengan deadline, dan lain-lain. Selanjutnya, pemberian respons dilakukan terus dan pada akhirnya dilakukan secara gembira serta mendapatkan kepuasan.

3. Menghargai

Menghargai berkenaan dengan kemauan untuk memberi penilaian terhadap gejala atau objek tertentu yang diamati. Menghargai dikaitkan dengan penerimaan suatu nilai dengan keyakinan tertentu.

4. Mengorganisasi/Mengatur Diri

Mengorganisasi dihubungkan dengan pengembangan suatu nilai ke dalam sistem organisasi tertentu, termasuk hubungan antarnilai.

5. Karakterisasi Nilai atau Pola Hidup

Pola hidup yang dimaksud adalah tujuan yang berkenaan dengan melakukansintesis dan internalisasi sistem nilai dengan pengkajian secara mendalam. Oleh karena itu, nilai yang dibangun tersebut dijadikan sebagai falsafahhidup dan selanjutnya dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan sesuatuatau berperilaku.

1. Definisi

Adapun beberapa definisi tentang sikap dari satu ahli dengan ahli lainnya sebagai berikut:

- a. Dalam *Cambridge Dictionary* disebutkan bahwa sikap adalah sebuah perasaan atau opini tentang sesuatu atau seseorang. (Cambridge,2021a).
- b. *Oxford Learner's Dictionaries* menyebutkan bahwa sikap adalah cara anda berpikir dan merasakan tentang seseorang atau sesuatu. Sikap juga dikatakan sebagai cara anda berperilaku terhadap seseorang atau sesuatu yang menunjukkan bagaimana anda berpikir dan merasakan. (Oxford, 2021a).
- c. Sikap adalah diposisi untuk merespons dengan baik atau tidak baik terhadap

suatu objek, orang, institusi, atau peristiwa. (Ajzen,2005)

- d. Sikap adalah kecenderungan psikologis yang diekspresikan dengan mengevaluasi entitas tertentu dengan beberapa derajat suka atau tidak suka. (Albarracin et al.,2014).
- e. Berdasarkan beberapa definisi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap adalah pandangan atau opini atau perasaan terhadap objek atau orang atau kejadian tertentu. Selanjutnya, respons sikap seseorang biasanya ditunjukkan dalam derajat suka atau tidak suka, atau bisa juga menyangkut setuju atau tidak setuju.

2. Komponen Sikap

Komponen pembentuk sikap menurut Walgito (2004), sebagai berikut:

- a. Komponen afektif merupakan sebuah perasaan emosional
- b. Komponen konatif merupakan komponen yang menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap obyek sikap

F. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Juwitasari, I Nyoman Asdiwinata, Ika Setya Purwanti, (2020). Dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP Saraswati 1 Denpasar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan penanganan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP 1 Saraswati Denpasar. Jenis penelitian deskriptif korelasional, dengan rancangan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 146 orang dengan Simple Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data dianalisis dengan menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan tentang *dismenore* sebagian besar yaitu 94 orang (64,4%) dalam kategori baik. Penanganan nyeri *dismenore* sebagian besar baik yaitu sebanyak 81 orang (55,5%). Hasil uji *Spearman Rank (Rho)* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ berarti ada hubungan tingkat pengetahuan dengan penanganan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Pihak sekolah diharapkan menambah buku di Perpustakaan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksiterutama tentang *dismenore*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Julaecha (2019). Dengan judul “Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi kepada remaja tentang cara mengatasi nyeri saat menstruasi tanpa obat penghilang rasa sakit dengan gerakan yoga yaitu gerakan *Cat Stretch Exercise*. Bahan yang digunakan pada kegiatan ini adalah *leaflet*, infokus, laptop kuesioner dan alat tulis, Adapun kegiatan ini dilakukan pada kegiatan lainnya adalah *leaflet*, infoku, laptop, kuesioner dan alat tulis Adapun kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13-15 April di MTS Darussalam Al-Hafiz Kota Jambi. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah siswi putri mengetahui memahami cara mengatasi nyeri saat menstruasi dengan melakukan salah satu gerakan yoga child pose untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Marinawati Ginting (2019). Dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Dengan Penanganan *Dismenorea* di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi Tahun 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap siswi dengan penanganan *dismenorea* di SMA Islam *Al-Falah* Kota Jambi Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMA Islam *Al-Falah* Kota Jambi yang berjumlah 167 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 61 orang yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06 Juni 2018 di SMA Islam *Al-Falah* Kota Jambi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *statistic chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 61 responden, 27 responden (44,3%) memiliki pengetahuan cukup, 31 responden (50,8%) memiliki sikap tidak mendukung dan 30 responden (49,2) melakukan penanganan *dismenorea* tidak baik. Ada hubungan sikap siswi dengan penanganan *dismenorea* karena nilai *p value* (0,029%) < 0,05. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dalam meningkatkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja khususnya dalam melakukan penanganan *dismenorea* di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Khusnul Khotimah (2020). Dengan judul “Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di MTsN Sidorejo Kab. Madiun”. *Dismenorea* merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan badan serba tidak enak dan seringkali memaksa penderita untuk istirahat serta meninggalkan aktivitas rutinnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari. Jika tidak segera diatasi, *dismenorea* akan mengganggu aktivitas perempuan yang mengalaminya. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara kompres hangat atau dingin, minum air putih, istirahat yang cukup dan relaksasi untuk membantu menanggulangi rasa sakit. Salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan *dismenorea* adalah dengan yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala *dismenorea*. Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Non-equivalent Control Group Design* dengan sampel 18 orang untuk masing-masing kelompok intervensi dan kelompok control. Pengambilan sampel dengan metode *Purposive Sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Setelah dilakukan pemberian yoga pada kelompok intervensi di dapatkan sejumlah 18 responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid, sedangkan untuk kelompok control 17 responden tidak mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Hasil analisis statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. sedangkan kelompok *control* tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (*dismenorea*). Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga dapat dijadikan salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi skala *dismenorea* dan membantu remaja putri untuk mengurangi mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri
5. Penelitian yang dilakukan oleh Zilfania Maulinda (2021). Dengan judul “Pengaruh *Cat Stretch Exercise* dan *Bridge Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang”. Penelitian ini bertujuan

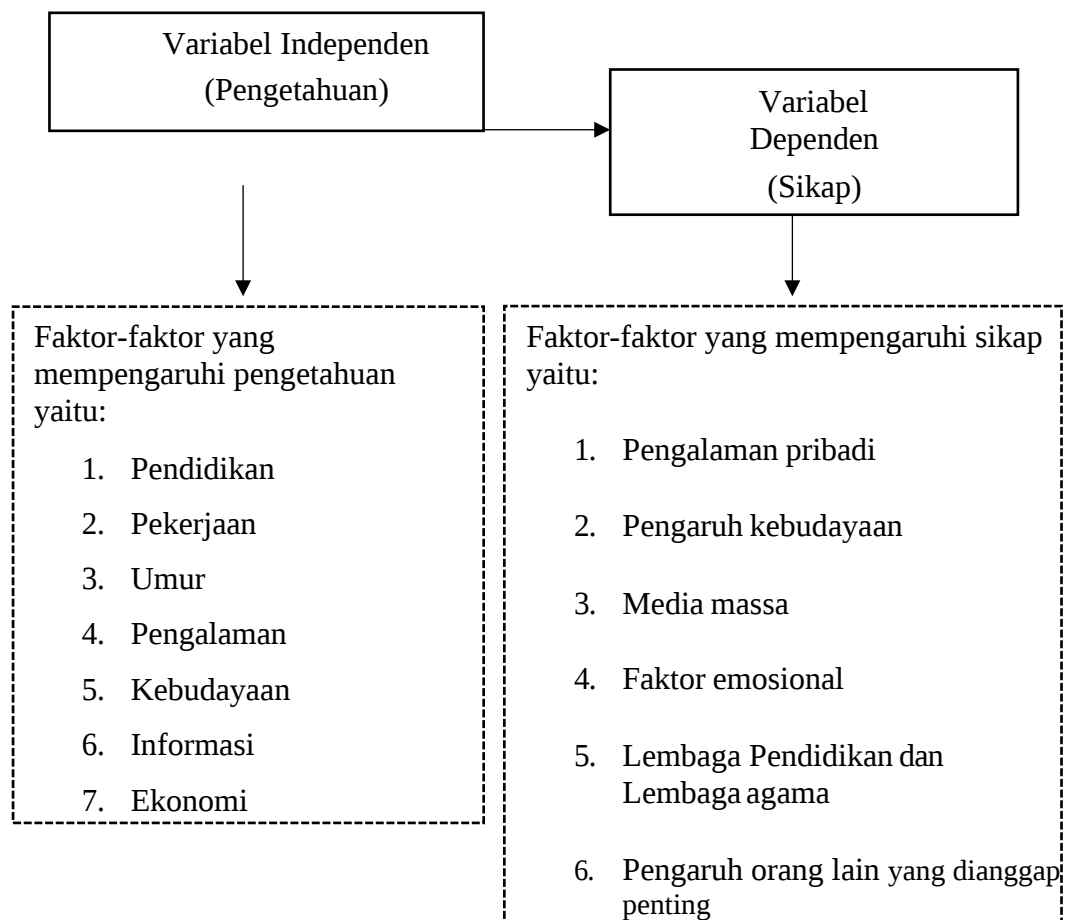
untuk mengetahui pengaruh *Cat Stretch Exercise* dan *bridge exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 orang responden yang mengalami dismenore dan telah memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian sesudah dilakukan *Cat Stretch Exercise* dan *bridge exercise* terhadap 30 responden menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan sebanyak 17 orang, nyeri sedang menjadi tidak nyeri sebanyak 5 orang, sedangkan nyeri ringan menjadi tidak nyeri sebanyak 8 orang. Peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh *Cat Stretch Exercise* dan *bridge exercise* pada remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang dibuktikan dengan uji statistic non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p value* 0,000 ($<0,05$).

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL PENELITIAN

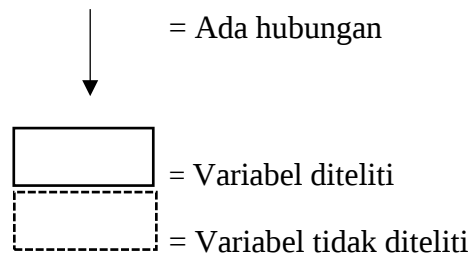
A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep (*Conceptual Framework*) adalah model pendahuluan dari sebuah masalah penelitian dan merupakan refleksi dari hubungan variabel- variabel yang diteliti (Swarjana, 2015). Adapun kerangka konsep yang disusun mengenai hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang *yoga cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga Cat Stretch Exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea

Keterangan :



Pengetahuan memiliki tujuh faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, pengalaman, kebudayaan, informasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, media massa, faktor emosional, lembaga pendidikan dan lembaga agama, pengaruh orang lain yang dianggap penting. Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap orang itu sendiri. Jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan sangat berpengaruh terhadap sikap seseorang tersebut.

B. Hipotesis

Menurut Swarjana (2015) Hipotesis adalah hasil yang diharapkan atau hasil yang diantisipasi dari sebuah penelitian.

1. Hipotesis alternatif (*alternative hipotesis*)

Hipotesis alternatif juga disebut hipotesis kerja. Hipotesis ini menyatakan adanya perbedaan satu variabel dengan variabel yang lainnya atau menyatakan adanya hubungan di antara satu variabel dengan variabel yang lainnya atau menyatakan adanya hubungan di antara satu variabel dengan variabel yang lainnya atau bisa juga menyatakan adanya pengaruh satu variabel atau treatment terhadap variabel yang lainnya. Hipotesis alternatif ini ditulis dengan “HA” (Ada hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*)

C. Variabel Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah sebuah konsep yang dioperasionalkan. Lebih tepatnya, operasional properti dari sebuah objek agar dapat dioperasionalkan, diaplikasikan dan menjadi properti dari objek (Swarjana,2015).

Dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu:

a. Variabel independen

Variabel independen adalah variabel yang menyebabkan perubahan terhadap variabel yang lain disebut variabel independen, atau sering disebut sebagai variabel bebas (Swarjana, 2015). Variabel yang dikategorikan sebagai *cause* atau penyebab dari berubahnya variabel yang lain (Polit and Hungler, 1999). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*.

b. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel yang lain (Bryman, 2004). Dengan demikian, maka jelas bahwa variabel dependen adalah variabel yang mengalami perubahan sebagai akibat dari perubahan variabel independen. Oleh karena itu, maka variabel dependen ini juga dikenal sebagai variabel terikat atau variabel tergantung (Swarjana, 2015). Variabel dependen dalam penelitian ini sikap tentang yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*.

D. Definisi Operasional

Pemberian definisi terhadap variabel penelitian secara operasional sehingga peneliti mampu mengumpulkan informasi yang dibutuhkan terkait dengan konsep. Definisi operasional yang dibuat harus *in line* dengan *conceptual definitions* (Carmen G. Loiselle et al., 2010)

Tabel 3 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai Penatalaksanaan *dysmenorrhea*”

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan remaja tentang yoga cat stretch exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea	Pengetahuan merupakan segala pemahaman yang diketahui remaja pada penelitian ini yaitu mengenai yoga cat stretch exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea. Meliputi: Konsep Yoga cat stretch exercise Penatalaksanaan dysmenorrhea	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan yoga cat stretch exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea. Pengetahuan ini diukur dengan skala Guttman dengan 10 pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif untuk pemilihan jawaban yaitu pertanyaan positif bernilai 1 untuk benar dan 0 untuk salah, sedangkan pertanyaan negatif untuk benar bernilai 0 dan salah bernilai 1	Hasil ukur penelitian ini berupa rentang skor minimal-maksimal. Semakin besar total skor maka semakin besar pengetahuan oleh responden, selanjutnya total skor setiap responden akan dikategorikan sebagai berikut: Baik, bila skor yang didapat (75%-100%) Cukup, bila skor yang di dapat (56%-75%) Kurang, bilaskor yang didapat (<56%)	Ordinal

Sikap remaja tentang yoga cat stretch exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea	Pandangan atau opini tentang <i>yogacat stretch exercise</i> sebagai penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> pada remaja Dilihat dari komponen: Afektif Konatif	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner sikap yoga <i>cat stretch exercise</i> . Sikap ini diukur dengan skala Likert dengan 10 pertanyaan yang terdiri dari 3 pertanyaan positif dan 7 pertanyaan negatif untuk pemilihan jawaban yaitu pertanyaan positif bernilai 1 untuk benar dan 0 untuk salah, sedangkan untuk pertanyaan negatif untuk benar bernilai 0 dan salah bernilai 1	Hasil ukur penelitian ini berupa rentang skor minimal-maksimal. Semakin besar total skor maka semakin baik sikap yang dimiliki responden terhadap yoga <i>cat stretch exercise</i> , selanjutnya skor responden akan dikategorikan sebagai berikut: Baik, bila total skor yang didapat (75%- 100%) Cukup, bila total skor yang didapat (56%-75%) Kurang, bila total skor yang didapat (<56%)	Ordinal
--	--	---	---	---------

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sebuah desain yang ditetapkan oleh peneliti sebagai kerangka kerja untuk mengumpulkan data dan analisa data (Swarjana, 2015). Desain penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Penelitian analitik korelasional adalah penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya atau variabel bebas dengan variabel terikat (Swarjana, 2015). *Cross-sectional* adalah penelitian yang mendesain pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu (*at one point in time*) dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data (Swarjana, 2015). Dalam penelitian ini, pengumpulan data hanya dilakukan satu kali saja, kemudian peneliti memberikan analisa mengenai hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kediri, yang mana lokasi ini dijadikan tempat penelitian karena di SMA Negeri 1 Kediri belum pernah dilakukan penelitian terkait hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Kediri dan setelah melakukan studi pendahuluan didapatkan bahwa sebagian besar siswi mengalami *dysmenorrhea*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan penyusunan skripsi dari bulan Oktober 2022-Desember 2022, dan pengumpulan data akan dilakukan dari bulan Januari 2023-April 2023.

C. Populasi-Sample-Sampling

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas X sebanyak

138 responden.

2. Sampel

Sampel adalah kumpulan individu tau objek yang dapat diukur yang mewakili seluruh populasi (Swarjana, 2015:79). Sampel yang baik adalah sampel yang mampu mewakili populasi penelitian (Mazhindu and Scott, 2005).

a. Besar Sampel

Besar sampel yang digunakan yaitu total sampel. Sampel penelitian yang digunakan yaitu sebanyak 138 responden.

b. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah ciri-ciri yang harus dimiliki calon subjek untuk diikutsertakan dalam penelitian (Yuniar Nur et al., 2021). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

a) Siswi SMA 1 Kediri

b) Siswi yang telah mengalami menstruasi dengan dismenorea.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah ciri-ciri yang mendiskualifikasi calon subjek untuk dimasukkan dalam penelitian (Yuniar Nur et al., 2021). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

a) Siswi yang tidak hadir karena sakit ataupun ijin pada saat penelitian.

b) Siswi yang menolak menjadi responden

3. Sampling

Menurut Babbie (2006) dan Henry (1990), sampling adalah proses menyeleksi unit yang diobservasi dari keseluruhan populasi yang akan diteliti sehingga kelompok yang diobservasi dapat digunakan untuk membuat kesimpulan atau membuat inferensi tentang populasi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan metode non-probability teknik total population sampling.

D. Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu metode yang digunakan dalam

mengumpulkan data pada suatu penelitian (Swarjana, 2015:107). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dengan teknik *Self- completed questionnaire*. *Self- completed questionnaire* adalah metode pengumpulan data dimana responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan (Swarjana, 2015). Pada penelitian ini, pengisian dilakukan melalui *link google form* yang akan disebarakan melalui *whatsapp*. Data yang telah dikumpulkan dan diperoleh secara *online* dari responden maka data tersebut akan diuji validitas.

2. Alat Pengumpulan

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah sebuah form yang berisikan pertanyaan- pertanyaan yang telah ditentukan yang dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi (data) dari dan tentang orang-orang sebagai bagian dari sebuah *survei* (Swarjana, 2015). Alat pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

1) Data Demografi Responden

Pada lembar Kuesioner ini berisikan tentang identitas responden yang meliputi nama (inisial), usia, kelas, lama menstruasi, berapa lama mengalami nyeri menstruasi/dismenorea dan siklus menstruasi setiap bulan

2) Lembar Kuesioner

Kuesioner adalah sebuah *form* yang berisikan pertanyaan- pertanyaan yang telah ditentukan yang dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi (data) dari dan tentang orang-orang sebagai bagian dari sebuah *survei* (Swarjana, 2015:113).

3) Uji Validitas

Uji validitas adalah derajat dimana *instrument* mengukur apa yang seharusnya diukur (Swarjana, 2015). Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang akan terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data sesungguhnya yang terjadi pada objek penelitian. Uji validitas instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah pengujian validitas (*face validity*) yang mana kuesioner diuji oleh dua orang ahli (*expert*) di bidang yang diteliti. Setelah dosen yang dimaksud menganggap bahwa

instrumen tersebut telah layak, maka dosen yang bersangkutan menandatangani form uji validitas yang telah disediakan. Hasil uji *expert* menunjukkan kuesioner dapat digunakan untuk pengumpulan data.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses pendekatan kepada subjek serta proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah yang harus dilakukan tergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam 2016). Hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam tahapan ini, meliputi:

a. Tahap persiapan.

Hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam penelitian ini, antara lain:

- 1) Peneliti mempersiapkan materi dan konsep yang mendukung penelitian.
- 2) Peneliti menyusun proposal yang telah disetujui oleh kedua pembimbing.
- 3) Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- 4) Selanjutnya, peneliti mengajukan izin *Ethical Clearance* dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali untuk melakukan penelitian.
- 5) Peneliti mempersiapkan lembar permohonan untuk menjadi responden.
- 6) Peneliti mempersiapkan lembar persetujuan untuk menjadi responden (*Inform Consent*).
- 7) Peneliti mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data yaitu berupa kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan sudah dinyatakan *valid*.
- 8) Kuesioner disebarkan melalui *google form*.

b. Tahap pelaksanaan hal-hal yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan, sebagai berikut:

- 1) Setelah mendapat izin untuk melakukan penelitian, peneliti akan mengumpulkan data penelitian sesuai kriteria yang sudah dibuat sebelumnya.
- 2) Penelitian menyebarkan kuesioner melalui *google form* yang didalamnya telah berisi penjelasan tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan informasi yang

diberikan serta meminta kerja sama responden untuk menjawab semua pertanyaan dalam kuesioner secara jujur sesuai dengan keadaan yang dialami responden.

- 3) Responden diminta untuk mengisi opsi setuju sebagai bukti *informed consent* untuk bersedia menjadi responden penelitian sebelum mengisi kuesioner tersebut.
- 4) Setelah data hasil telah diperoleh lengkap, peneliti mengecek kembali data yang diperoleh, peneliti tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada responden atas partisipasi dalam penelitian ini. Setelah data-data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan dan analisa data.

E. Analisa Data

1. Rencana Pengolahan Data

Pengolahan data adalah tahapan dari penelitian yang sangat penting dan harus dikerjakan oleh peneliti (Swarjana, 2015). Langkah- langkah metode pengolahan data yang dilakukan sebagai berikut:

a. Editing

Editing adalah tahapan pertama dalam pengolahan data penelitian atau data statistik. Pada proses editing ini, umumnya peneliti melakukan pemeriksaan terhadap data yang terkumpul. Pemeriksaan tersebut mencakup memeriksa atau menjumlahkan banyaknya lembar pertanyaan, banyaknya pertanyaan yang telah lengkap jawabannya, atau mungkin ada pertanyaan yang belum terjawab.

b. Coding

Coding adalah tahap dalam pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Disini peneliti mengubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka selanjutnya dimasukkan ke dalam lembar kerja untuk dapat memudahkan pembaca. Pada tahap ini peneliti member kode pada lembar kuisisioner. Dalam penelitian ini telah melakukan coding, peneliti melakukan coding sesuai dengan karakteristik responden dalam kuisisioner untuk memudahkan proses pengolahan data. Peneliti melakukan coding:

c. Entry

Entry adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke master table di dalam komputer pada program *excel*. Pada penelitian ini akan memasukkan kode berupa angka ke dalam program *software computer*. Selanjutnya, peneliti

memasukkan data ke dalam tabel pada *Microsoft Excel* sehingga data tersebut dapat dianalisis menggunakan program *SPSS*.

d. *Cleaning*

Setelah data dimasukkan ke dalam computer, kemudian peneliti melakukan pemeriksaan ulang untuk memastikan data yang masuk bebas dari kesalahan pada pengkodean maupun pada pembacaan kode.

2. Teknik Analisa

Analisa data penelitian adalah salah satu tahapan penelitian yang sangat penting yang harus dikerjakan dan dilalui oleh seorang peneliti (Swarjana, 2015).

a. Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan analisa data yang terkait dengan pengukuran satu variabel pada waktu tertentu (Swarjana, 2016). Analisa data yang digunakan adalah *descriptive statistic* yang bertujuan untuk mencari distribusi *frekuensi* dan proporsi. Beberapa perhitungan *descriptive statistic* meliputi nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum), *range* (perbedaan nilai terbesar dan nilai terkecil dari frekuensi distribusi), dan *central tendency* yang mencakup tiga perhitungan (Swarjana, 2015). Variabel pada penelitian ini yaitu:

- 1) Lembar Kuesioner Pengetahuan Yoga *Cat Stretch Exercise* Kuesioner pengetahuan ini dibuat sendiri oleh peneliti. Didalam indikator terdapat 10 pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif. Total jumlah kuesioner terdapat 10 pertanyaan yang nantinya akan diuji validitasnya dengan face validity. Penilaian kuesioner ini menggunakan skala *Guttman* yang dengan pemilihan jawaban pada pertanyaan positif bernilai 1 untuk benar dan 0 untuk salah, sedangkan untuk pertanyaan negatif untuk benar bernilai 0 dan salah bernilai 1. Dalam kuesioner ini hasil dari pengukuran dapat dikategorikan sebagai berikut:
 - a) Baik, bila skor yang di dapat (75% - 100%)
 - b) Cukup, bila skor yang di dapat (56% - 75%)
 - c) Kurang, bila skor yang di dapat (<56%)
- 2) Lembar Kuesioner Sikap Yoga *Cat Stretch Exercise*
Kuesioner sikap ini dibuat sendiri oleh peneliti. Didalam indikator terdapat 10

pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif. Total jumlah kuesioner terdapat 10 pertanyaan yang nantinya akan diuji validitasnya dengan face validity. Penilaian kuesioner sikap menggunakan skala *Likert* dengan pemilihan jawaban pernyataan positif yang bernilai 4 sangat setuju (SS), bernilai 3 setuju (S), bernilai 2 ragu-ragu (RR) dan bernilai 1 tidak setuju (TS). Dalam kuesioner ini hasil dari pengukuran dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a) Baik, bila skor yang di dapat (75% - 100%)
 - b) Cukup, bila skor yang di dapat (56% - 75%)
 - c) Kurang, bila skor yang di dapat (<56%)
- b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *Cat Stretch Exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*. Sebelum dilakukan uji bivariat perlu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data yang digunakan yaitu *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah responden lebih dari 50 responden. Hasil pengukuran dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui numerik, perlu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data yang berdistribusi normal atau tidak. jika $p\text{ value} < 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal dan dikatakan berdistribusi normal apabila $p\text{ value} > 0,05$. Pada penelitian ini apabila hasil uji normalitas data berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji parametric test yaitu *pearson product moment (r test)*, apabila data tidak berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik test yaitu uji korelasi *spearman rho* untuk mencari hubungan asosiatif (Swarjana, 2016)

- 1) Nilai signifikan hipotesis
 - a) Jika $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji)
 - b) Jika $p\text{-value} > \alpha$ (0,05) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji)
- 2) Arah korelasi

Menurut Swarjana (2016), arah korelasi yaitu:

 - a) Arah korelasi positif (+) berarti searah, semakin besar nilai suatu variabel maka

semakin besar nilai variabel lainnya

- b) Arah korelasi negatif (-) berarti berlawanan arah, semakin besar nilai satu variabel maka nilai variabel lainnya semakin kecil.
- 3) Kekuatan korelasi dapat dikelompokkan sebagai berikut (Sugiyono, 2017).
 - a) 0,00-0,199 berarti korelasi memiliki keeratan sangat rendah
 - b) 0,20-0,399 berarti korelasi memiliki keeratan rendah
 - c) 0,40-0,599 berarti korelasi memiliki keeratan sedang
 - d) 0,60-0,799 berarti korelasi memiliki keeratan kuat
 - e) 0,80-1,000 berarti korelasi memiliki keeratan sangat kuat

F. Etika Penelitian

Dalam sebuah penelitian terdapat etika yang harus dicantumkan untuk menjamin semua hal tentang responden (Swarjana, 2015). Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan merupakan lembar yang berisikan pernyataan kesediaan dari subyek penelitian untuk berpartisipasi sebagai responden dalam kegiatan penelitian. *Informed consent* berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, dan, manfaat yang diperoleh responden, serta resiko yang mungkin terjadi. Apabila responden menerima dan setuju dalam partisipasi penelitian, maka responden dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan. Apabila saat penelitian ada calon responden yang tidak bersedia menjadi responden penelitian, maka peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghormati keputusan responden.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Anonymity merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan tidak mencantumkan nama responden dalam alat ukur atau hanya mencantumkan kode pada lembar kuesioner dengan tujuan data responden akan tetap terjaga kerahasiaannya.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan

hasil penelitian. peneliti menjelaskan kepada responden bahwa peneliti tidak akan membocorkan data yang didapat dari responden dan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian baik informasi maupun masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

4. Manfaat (*Beneficence*)

Beneficence merupakan suatu prinsip etika yang bertujuan untuk memberikan manfaat dan tidak membahayakan atau merugikan partisipan penelitian .

5. Menghormati

Martabat Manusia (*Respect for Human Dignity*) Terdapat dua macam prinsip etika ini meliputi:

- a. *The right to self-determination* Prinsip ini adalah *prospective participant* yang memiliki hak untuk menentukan secara sukarela apakah ingin berpartisipasi dalam penelitian ataupun menolaknya.
- b. *The right to full disclosure* *Full disclosure* berarti peneliti sudah menjelaskan secara detail tentang sifat dari penelitian.

6. Keadilan (*Justice*)

Responden berhak diperlakukan secara adil selama berpartisipasi dalam penelitian dan tidak melakukan diskriminasi pada saat memilih responden

BAB V HASIL PENELITIAN

Bab ini menjelaskan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* yang dilakukan pada bulan April-Mei 2023. Penyajian data meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data karakteristik responden pada siswi di SMA Negeri 1 Kediri yang telah diteliti.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 Kediri merupakan Sekolah Menengah Atas yang berlokasi di Jalan Bingin Ambe, Desa Adat Banjar Anyar, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali. Sangat akrab disapa BAKTA. SMA Negeri 1 Kediri adalah SMA terfavorit di Tabanan dan selalu menjadi incaran para siswa-siswi yang akan mencari SMA.

Pada penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kediri mengenai hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*, sehingga responden yang dilakukan pada penelitian ini adalah siswi putri dari kelas X.

B. Karakteristik Responden

Bab ini menjelaskan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April-Mei 2023. Penyajian data meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data karakteristik responden berdasarkan usia, kelas pada siswi SMA Negeri 1 Kediri yang telah diteliti. Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini sebagai berikut: **Tabel 3.2** Distribusi frekuensi Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Kediri pada bulan April 2023

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
tahun	37	26,8%
tahun	69	50,0%
17 tahun	32	23,2%
Kelas		
X1		
X2	19	13,8%
X3	25	18,1%
X4	17	12,3%
X5	18	13,0%
X6	15	10,9%
X7	19	13,8%
X8	9	6,5%
	16	11,6%

Berdasarkan tabel 3.2 dia as dapat diketahui bahwa mayoritas karakteristik usia responden dengan rentang 15 tahun- 17 tahun yai tu 16 tahun sebanyak 69 orang (50,0%). Sebagian besar resp onden dari kelas X2 sebanyak 25 orang (18,1%) dibandingkan kelas X1 seban ak 19 orang (13,8%) X6 sebanyak 19 orang (13,8%) X4 sebanyak 18 orang (13,0%) X3 sebanyak 17 orang (12,3%) X8 sebanyak 16 orang (11,6%) X5 sebanyak 14 orang (10,9%) X7 sebanyak 9 orang (6,5%).

C. Hasil Penelitian Variabel

1. Pengetahuan

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi kuesioner pengetahuan remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* pada bulan April 2023

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Yoga <i>cat stretch exercise</i> merupakan salah satu jenis yoga yang berfokus pada <i>abdominal stretching</i>	94 (68,1%)	44 (31,9%)
2.	Yoga <i>cat stretch exercise</i> tidak memberikan dampak pada sirkulasi darah dan otot-otot uterus	87 (63,0%)	51 (37,0%)

3. Semakin teratur melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i> maka semakin memberikan manfaat dalam mengatasi keluhan saat menstruasi	83 (60,1%)	55 (39,9%)
4. Salah satu penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> dapat melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i>	88 (63,8%)	50 (36,2%)
5. Berlatih yoga <i>cat stretch exercise</i> dapat dilakukan bersama instruktur yoga	29 (21,0%)	109 (79,0%)
6. Yoga <i>cat stretch exercise</i> merupakan latihan fisik sederhana yang mampu menyehatkan tubuh, menenangkan pikiran serta jiwa	94 (68,1%)	44 (31,9%)
7. Jika melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i> secara rutin dan konsisten maka nyeri menstruasi dapat berkurang	88 (63,8%)	50 (36,2%)
8. Melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i> secara rutin dapat menimbulkan stress	29 (21,0%)	109 (79,0%)
9. Jika melakukan yoga secara rutin maka akan meningkatkan kekuatan rangka otot tubuh	87 (63,0%)	51 (37,0%)
10. Jika melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i> secara berlebihan dapat mengakibatkan cedera otot	70 (50,7%)	68 (49,3%)
11. Melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i> secara berlebihan akan mengakibatkan patah tulang belakang	48 (34,8%)	90 (65,2%)

12	ga <i>cat stretch exercise</i> merupakan peregangan otot perut ringan yang dapat menurunkan nyeri haid padaremaja putri	87 (63,0%)	51 (37,0%)
13	Manfaat yoga <i>cat stretch exercise</i> hanya menguranginyeri menstruasi	38 (27,5%)	100 (72,5%)
14	Salah satu penatalaksanaan <i>dysmenorrhea</i> pada waktu menstruasi yaitu dengan melakukan yoga <i>cat stretch exercise</i>	82 (59,4%)	56 (40,6%)
15	ga <i>cat stretch exercise</i> bermanfaat meningkatkan otot rahim sehingga dapat menyebabkan nyeri saat haid	32 (23,2%)	106 (76,8%)

Berdasarkan tabel 3.3 pada pernyataan negatif (-) pilihan jawaban (Salah = skor 1, Benar = skor 0) sedangkan untuk pernyataan positif (+) pilihan jawaban (Benar = skor 1, Salah = 0)

Berdasarkan pada pernyataan Negatif (-) menunjukkan bahwa pilihan salah yang terbanyak adalah pernyataan no 8, 13 sebanyak 109 (79,0%) dan 100 (72,5%) responden. Pada pernyataan no. 8 “Melakukan yoga secara rutin dapat menimbulkan stress” bahwa pilihan salah terbanyak yaitu 109 (79,0%) dan pilihan benar sebanyak 29 (21,0%) yang artinya sebagian besar responden mengetahui dengan melakukan yoga secara rutin tidak dapat menimbulkan stress sedangkan sebagian responden tidak mengetahuinya padahal melakukan yoga sangat bermanfaat bagi tubuh. Pada pernyataan no. 13 “Manfaat yoga *cat stretch exercise* hanya mengurangi nyeri menstruasi” bahwa pilihan salah terbanyak yaitu 100 (72,5%) dan pilihan benar 38 (27,5%) yang artinya sebagian responden mengetahui manfaat yoga *cat stretch exercise* tidak hanya mengurangi nyeri menstruasi tetapi ada banyak manfaat dari yoga tersebut untuk mengurangi nyeri menstruasi sedangkan sebagian responden tidak mengetahuinya padahal masih ada banyak manfaat yoga lainnya untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Berdasarkan pada pernyataan Positif (+), menunjukkan bahwa pilihan benar yang terbanyak terdapat pada no 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,14 dengan rentang range 70% - 94% yang artinya sebagian besar responden mengetahui bahwa yoga *cat stretch exercise* ini dapat mengurangi *dysmenorrhea*.

Tabel 3.4 Distribusi frekuensi kategori pengetahuan remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* pada bulan April 2023

Kategori pengetahuan	F	%
Baik	56	40,6%
Cukup	33	23,9%
Kurang	49	35,5%

Berdasarkan tabel 3.4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* baik yaitu sebanyak 56 (40,6%) responden.

2. Sikap

Tabel 3.5 Distribusi frekuensi kuesioner sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* pada bulan April 2023

No	Pertanyaan	SS	S	RR	TS
1.	Saya melakukan yogacat <i>stretch exercise</i> secara teratur	49 (35,5%)	57 (41,3%)	28 (20,3%)	4 (2,9%)
2.	Saya tahu bahwa yoga <i>cat stretch exercise</i> itu baik, namun karena saya sibuk saya jarang melakukan yoga	15 (10,9%)	92 (66,7%)	28 (20,3%)	3 (2,2%)
3.	Saya membiarkan begitu saja ketika mengalami nyeri <i>dysmenorrhea</i> karena akan hilang walaupun saya tidak melakukanyoga <i>cat stretch exercise</i>	14 (10,1%)	82 (59,4%)	38 (27,5%)	4 (2,9%)
4.	Saya merasa senang karena yoga <i>cat</i>	17 (12,3%)	63 (45,7%)	49 (35,5%)	9 (6,5%)

	<i>stretch exercise</i> mudah untuk dilakukan saat nyeri menstruasi timbul				
5.	Menurut saya, melakukan <i>yoga cat stretch exercise</i> hanya pada saat nyeri menstruasi timbul	5 (3,6%)	70 (50,7%)	50 (36,2%)	13 (9,4%)
6.	<i>Yoga cat stretch exercise</i> menggunakan gerakan peregangan ringan sehingga saya dapat melakukannya setiap saat termasuk pada saat menstruasi	15 (10,9%)	64 (46,4%)	50 (36,2%)	9 (6,5%)
7.	Saat menstruasi, saya melakukan <i>yoga cat stretch exercise</i> secara berlebihan	52 (37,7%)	13 (9,4%)	52 (37,7%)	21 (15,2%)
8.	Saya merasa dengan melakukan <i>yoga cat stretch exercise</i> tidak mampu mengurangi <i>mood swing</i> pada saat menstruasi	21 (15,2%)	33 (23,9%)	71 (51,4%)	13 (9,4%)
9.	Menurut saya, jika melakukan <i>yoga cat stretch exercise</i> sangat tidak efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi	10 (7,2%)	59 (42,8%)	49 (35,5%)	20 (14,5%)
10.	Saya tidak ingin melakukan <i>yoga cat stretch exercise</i> saat haid karena akan meningkatkan nyeri perut	8 (5,8%)	62 (44,9%)	49 (35,5%)	19 (13,8%)

Berdasarkan tabel 3.5 pada pernyataan negatif (-) pilihan jawaban (Sangat Setuju = skor 1, Setuju = skor 2, Ragu-ragu = skor 3, Tidak Setuju = skor 4) sedangkan untuk pernyataan positif (+) pilihan jawaban (Sangat Setuju = skor 4, Setuju = skor 3, Ragu-ragu = skor 2, Tidak Setuju = skor 1).

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa sebagian besar 57 (41,3%) setuju melakukan yoga *cat stretch exercise* secara teratur, sebagian besar 92 (66,7%) responden setuju bahwa yoga *cat stretch exercise* itu baik, namun karena saya sibuk saya jarang melakukan yoga *cat stretch exercise*, setengah responden 82 (59,4%) setuju bahwa membiarkan begitu saja ketika mengalami nyeri dismenorea karena akan hilang walaupun tidak melakukan yoga *cat stretch exercise*, hampir setengah responden 63 (45,7%) setuju bahwa merasa senang karena yoga *cat stretch exercise* mudah untuk dilakukan saat nyeri menstruasi timbul, sebagian besar 70 (50,7%) setuju bahwa melakukan yoga *cat stretch exercise* hanya pada saat nyeri menstruasi timbul, setengah responden 64 (46,4%) setuju bahwa yoga *cat stretch exercise* menggunakan gerakan peregangan ringan sehingga saya dapat melakukannya setiap saat termasuk pada saat menstruasi, hampir setengah responden 52 (37,7%) sangat setuju dan ragu-ragu bahwa saat menstruasi melakukan yoga secara berlebihan, sebagian besar 71 (51,4%) ragu-ragu bahwa merasa dengan melakukan yoga *cat stretch exercise* tidak mampu mengurangi *mood swing* pada saat menstruasi, setengah responden 59 (42,8%) setuju bahwa jika melakukan yoga *cat stretch exercise* sangat tidak efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi, hampir setengah responden 62 (44,9%) setuju bahwa tidak ingin melakukan yoga *cat stretch exercise* saat haid karena akan meningkatkan nyeri perut.

Tabel 3.6 Distribusi frekuensi kategori sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* pada bulan April 2023

Kategori sikap	F	%
Baik Cukup Kurang	46	33,3%
	45	32,6%
	47	34,1%

Berdasarkan tabel 3.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* kurang yaitu sebanyak 47 (34,1%) responden.

Tabel 3.7 Hasil analisa data hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea*.

		Pengetahuan	Sikap
Spearman's Rho	Pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	138
	Sikap	Correlation Coefficient	.804**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	138

Berdasarkan tabel 3.7 menunjukkan bahwa didapatkan p-value <0,001 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga *cat stretch exercise* sebagai penatalaksanaan *dysmenorrhea* yang mana hubungan H_a diterima. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi 0,804 yang termasuk dalam kategori sangat kuat (0,80- 1,000) dengan arah korelasi positif (+) yang artinya jika semakin tinggi pengetahuan maka sikap akan cenderung tinggi juga begitupun sebaliknya