

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILIH DAN SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Remaja	7
1. Pengertian Remaja	7
2. Batasan Masa Remaja	7
B. Konsep <i>Dismenore</i>	8
1. Pengertian <i>Dismenore</i>	8
2. Derajat <i>Dismenore</i>	8
3. Etiologi <i>Dismenore</i>	9
4. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	11
5. Manifestasi Klinis <i>Dismenore</i>	11
6. Patofisiologi <i>Dismenore</i>	12
7. Komplikasi <i>Dismenore</i>	12
8. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	12
C. Konsep <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
1. Pengertian <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
2. Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
3. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
4. Waktu Pelaksanaan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	14
5. Mekanisme <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Menurunkan Intensitas <i>Dismenore</i>	14
6. Persiapan yang Diperlukan Pada <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	14
7. Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	15

BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Rancangan Penelitian.....	20
B. Subyek Penelitian.....	20
C. Definisi Operasional.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
E. Pengumpulan Data.....	21
F. Cara Pengelolaan Data.....	23
G. Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil.....	25
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	25
2. Hasil Penerapan.....	26
B. Pembahasan.....	30
1. Intensitas Dismenore Sebelum Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri.....	30
2. Intensitas Dismenore Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri.....	31
3. Perkembangan Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri.....	33
4. Perbandingan Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	44
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	47
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	49
Lampiran 5. SOP <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	51
Lampiran 6. Dokumentasi Penerapan.....	55
Lampiran 7. Daftar Hadir Responden.....	57
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	58
Lampiran 9. Lembar Revisi Pasca Ujian.....	60
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional..	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	26
Tabel 4.2 Intensitas <i>Dismenore</i> Sebelum Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri.....	27
Tabel 4.3 Intensitas <i>Dismenore</i> Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri.....	27
Tabel 4.4 Perkembangan Intensitas <i>Dismenore</i> Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri	28
Tabel 4.5 Perbandingan Intensitas <i>Dismenore</i> Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Cat stretch 1</i>	15
Gambar 2. 2 <i>Cat stretch 2</i>	15
Gambar 2. 3 <i>Cat stretch 3</i>	16
Gambar 2. 4 <i>Low trunk rotation 1</i>	16
Gambar 2. 5 <i>Low trunk rotation 2</i>	16
Gambar 2. 6 <i>Buttock hip stretch</i>	17
Gambar 2. 7 <i>Curl up 1</i>	17
Gambar 2. 8 <i>Curl up 2</i>	18
Gambar 2. 9 <i>Lower abdominal strenghtening 1</i>	18
Gambar 2. 10 <i>Lower abdominal strenghtening 2</i>	18
Gambar 2. 11 <i>The bridge position</i>	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	44
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	47
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	49
Lampiran 5. SOP Abdominal Stretching Exercise.....	51
Lampiran 6. Dokumentasi Penerapan... ..	55
Lampiran 7. Daftar Hadir Responden... ..	57
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	58
Lampiran 9. Lembar Revisi Pasca Ujian Proposal.....	60
Lampiran 10. Lembar Revisi Pasca Ujian Hasil... ..	62
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	64

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NPIS	: <i>Numerik Pain Intensity Scale</i>
NRS	: <i>Numerik Rating Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IUD	: <i>Intra Uterine Device</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
()	: Kurung
“ ”	: Petik
.	: Titik
,	: Koma
:	: Titik dua