

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang	1
B Perumusan Masalah	5
C Tujuan Penelitian	6
1 Tujuan Umum	6
2 Tujuan Khusus	6
D Manfaat Penelitian	6
E Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A Konsep Remaja	10
1 Definisi Remaja.....	10
2 Klasifikasi Remaja	10
3 Ciri-ciri Perkembangan Remaja Putri	11
B Menstruasi	14
1 Definisi Menstruasi	14
2 Siklus Menstruasi	14
3 Gangguan Menstruasi.....	16
4 Nyeri Haid.....	18
C <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	25
1 Definisi <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	25
2 Manfaat <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	26

3	Dosis <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	27
4	Alat <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	27
5	Teknik <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	28
D	Kerangka Teori.....	29
E	Kerangka Konsep	30
F	Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A	Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C	Populasi dan Sampel	32
D	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	35
E	Instrumen Penelitian.....	35
F	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	36
G	Teknik dan Pengumpulan Data	36
H	Teknik Analisa Data.....	37
I	Jalannya Penelitian.....	39
J	Etika Penelitian Keperawatan	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Gambaran lokasi penelitian.....	43
B.	Hasil penelitian	44
C.	Pembahasan	46
D.	Keterbatasan penelitian	60

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan	61
B.	Saran	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	24
2 Gambar 2.3 <i>Pelvic rock, sitting</i>	27
3 Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	29
4 Gambar 2.6 Kerangka Konsep	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Table 1.1. Prevalensi nyeri haid di seluruh dunia	1
2 Tabel 1.2. Prevalensi nyeri haid di kawasan Asia Tenggara	2
3 Tabel 1.3. Daftar SMKN di Surakarta dan Jumlah Siswi	4
4 Tabel 3.1. Definisi Operasional pengaruh <i>pelvic rocking exercise</i> terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri	34
5 Tabel 3.2 Distribusi frekuensi berdasarkan nyeri haid sebelum dilakukan <i>pelvic rocking exercise</i> pada remaja putri di SMKN 6 Surakarta	44
6 Tabel 3.3 Distribusi frekuensi berdasarkan nyeri haid setelah dilakukan <i>pelvic rocking exercise</i> pada remaja putri di SMKN 6 Surakarta	44
7 Tabel 3.4 Uji Normalitas Data Pengaruh <i>pelvic rocking exercis</i>	44
8 Tabel 3.5 Uji <i>Wilcoxon</i> perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan <i>pelvic rocking exercise</i> pada remaja putri di SMKN 6 Surakarta.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- 1 Surat Izin Studi Pendahuluan
- 2 Konfirmasi Pengiriman *Google Form* kepada Pihak SMK Negeri 6 Surakarta
- 3 Surat Izin Penelitian Sekolah
- 4 Surat Izin Penelitian Kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VII
- 5 Surat Balasan Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VII
- 6 Surat Persetujuan Kepala Sekolah
- 7 Surat Selesai Penelitian
- 8 *Informed Consent* (Lembar Persetujuan Menjadi Responden)
- 9 Lembar Kuisisioner
- 10 Lembar Observasi
- 11 Lembar Absensi
- 12 Lembar Observasi Responden
- 13 Group Responden
- 14 SOP *Pelvic Rocking Exercise*
- 15 Lembar Konsultasi
- 16 Daftar Riwayat Hidup
- 17 Data Peserta Didik SMK Negeri 6 Surakarta
- 18 Coding Penelitian
- 19 SPSS
- 20 Dokumentasi

DAFTAR SIMBOL/ISTILAH

- 1 *Anonimity*, tanpa nama
- 2 *Amenorea*, keadaan di mana tidak adanya haid selama minimal 3 bulan berturut-turut
- 3 *Confidentiality*, kerahasiaan
- 4 *Dismenorea*(nyeri haid)
- 5 *Desminore* primer adalah mentsruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis yang dapat diidentifikasi, dapat terjadi pada waktu *menarche* atau segera setelahnya
- 6 *Dismenore* sekunder disebut juga dengan *dysmenorrhea* ekstrinsik, adalah nyeri haid yang disebabkan kelainan organ reproduksi.
- 7 *Early adolescence*, masa remaja awal sampel usia 12-15 tahun
- 8 *Hipermenorea* adalah perdarahan haid yang lebih banyak atau lebih lama dari normal
- 9 *Hipomenorea* adalah perdarahan haid yang lebih pendek dan atau lebih sedikit dari biasanya lebih dari 8 hari
- 10 *Informed Consent*, lembar persetujuan menjadi responden
- 11 *Justice*, keadilan
- 12 *Late adolescence*, masa remaja akhir usia 15-18 tahun
- 13 *Middle adolescence*, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun
- 14 *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan alat ukur skala nyeri unidimensional yang berbentuk garis horizontal sepanjang 10 cm, metode ini menggunakan angka-angka untuk menggambarkan range dari intensitas nyeri.
- 15 *Oligomenorea* adalah siklus menstruasi dengan durasi lebih dari 35 hari.
- 16 Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti
- 17 *Pelvic rocking exercise* merupakan latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan *dysmenorhea* pada saat menstruasi yang berfungsi untuk memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke Rahim.
- 18 *Polimenorea* adalah siklus menstruasi dengan jumlah rentang hari kurang dari 21 hari dan atau volume darah sama atau lebih banyak dari volume darah menstruasi biasanya.
- 19 Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili populasi penelitian
- 20 *Veracity*, kebenaran

DAFTAR SINGKATAN

- 1 dkk : dan kawan-kawan
- 2 IMT : Indeks Masa Tubuh
- 3 MTA : Madrasah Tarbiyatul Athfal
- 4 MTs : Madrasah Tsanwiyah
- 5 NRS : *Numeric Rating Scale*
- 6 SMKN : Sekolah Menengah Atas Kejuruan Negeri
- 7 WHO : *World Health Organization*