

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL BELAKANG .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	2
C. TUJUAN PENELITIAN .....	2
1. Tujuan Umum .....	2
2. Tujuan Khusus .....	2
D. MANFAAT PENELITIAN .....	3
1. Manfaat Teoritis .....	3
2. Manfaat Praktis .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. DISMENOREA PADA REMAJA .....	4
1. Dismenorea .....	4
2. Remaja .....	16
B. PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAMAN JARI DAN NAPAS DALAM .....	19
1. Relaksasi Genggaman Jari .....	19
2. Napas Dalam .....	19
3. Teknik Relaksasi Genggaman Jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Primer .....	20
C. MURROTAL .....	24
D. KERANGKA TEORI .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. RANCANGAN PENELITIAN .....	27
B. SUBYEK PENELITIAN .....	27
C. DEFINISI OPERASIONAL .....	28
D. TEMPAT DAN WAKTU .....	28

1. Lokasi Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
E. PENGUMPULAN DATA .....	28
F. CARA PENGELOLAHAN DATA .....	29

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	31
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	31
2. Hasil Penelitian .....	31
B. Pembahasan.....	33
1. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Genggaman Jari dan Napas Dalam Dengan Mendengarkan Murrotal Ar-Rahman Pada Remaja Dengan Dismenorea Primer .....	33
2. Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Genggaman Jari dan Napas Dalam Dengan Mendengarkan Murrotal Ar-Rahman Pada Remaja Dengan Dismenorea Primer .....	35
3. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Genggaman Jari dan Napas Dalam Dengan Mendengarkan Murrotal Ar-Rahman Pada Remaja Dengan Dismenorea Primer .....	36

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan .....	38
Saran .....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri <i>Numeric Ranting Scale</i> .....	14
Gambar 2.2 Prosedur Genggaman Jari .....	21
Gambar 2.3 Menggenggam Ibu Jari .....	21
Gambar 2.4 Menggenggam Jari Telunjuk Tangan .....	22
Gambar 2.5 Menggenggam Jari Tengah Tangan .....	22
Gambar 2.6 Menggenggam Jari Manis Tangan .....	23
Gambar 2.7 Menggenggam Jari Kelingking Tangan .....	24
Gambar 2.8 Kerangka Teori .....	26

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Skala Nyeri Sebelum .....	31
Tabel 4.2 Hasil Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan.....	32
Tabel 4.3 Hasil Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 Lembar Observasi

## DAFTAR SINGKATAN

AKDR	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
CRS	<i>Categorical Rating Scale</i>
IASP	<i>Internasional Association for the Study of Pai</i>
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
PRP	Penyakit Radang Panggul
PMS	Premenstrual Syndrome
VAS	<i>Visual Analgue Scale</i>

## DAFTAR ISTILAH

Adolesen	Tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa
Akupresur	Metode yang menitik beratkan pada penekanan di titik-titik syaraf tubuh
Analgesik	Obat untuk meredakan rasa nyeri tanpa mengakibatkan hilangnya kesadaran
Distraksi	Mengalihkan perhatian klien ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri
<i>Dys</i>	Sulit, nyeri
<i>Dysmenorrhea</i>	Haid yang nyeri
Endometriosis	Pertumbuhan jaringan lapisan rahim di tempat lain di dalam ruang panggul
Enkefalin	Zat-zat penghilang nyeri yang dihasilkan tubuh sendiri, zat ini adalah peptide-peptida otak yang mengandung hanya lima residu asam amino
Fibroid uterus	Tumor jinak yang tumbuh di dalam rahim
Hormon	Subtansi kimia yang dihasilkan dalam tubuh oleh organ, sel-sel organ atau sel yang tersebar, yang memiliki efek regulatorik spesifik terhadap aktivitas satu atau berbagai organ
<i>Jin Shin Jyutsu</i>	Akupresur jepang
Kontrasepsi	Metode atau alat yang digunakan untuk mencegah kehamilan
Laparskopi	Suatu tindakan bedah minimal yang umumnya ditujukan untuk mengurangi resiko yang didapatkan pada operasi besar
Meno	Bulan
Migraine	Nyeri kepala sedang hingga parah yang terasa berdenyut yang umumnya hanya mengenai sebelah sisi kepala saja
Maladaptasi	Sebuah proses adaptasi yang dipaksakan, dikondisikan agar dapat diterima
Modulation	Proses dari mekanisme nyeri dimana terjadi interaksi antara sistem analgesik endogen yang dihasilkan oleh tubuh kita dengan input nyeri yang masuk ke kornu posterior medulla spinalis
Murrotal	Lantunan ayat-ayat suci Al Quran.
Neurofisiologis	Bagian ilmu fisiologi, yang mempelajari studi fungsi system saraf. Ilmu ini berkaitan erat dengan mempelajari studi fungsi system saraf. Ilmu ini berkaitan dengan neurofisiologi klinik, elektrofisiologi etiologi, aktivitas saraf tinggi, neuroanatomi, ilmu kognitif, dan ilmu otak lainnya.

Polip	Jaringan yang lembut, tidak terasa sakit dan tidak bersifat kanker
Prostaglandin	Asam lemak yang terdiri atas 20 atom C dengan satu cincin berantai lima, merupakan turunan asam arakidonat atau yang mirip asam lemak esensial, hasil metabolisme asam linoleat
Pubertas	Masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual
Relaksasi	Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan
<i>Safety energy locks</i>	Energi-energi yang terkunci
Salpingitis	Peradangan saluran telur
Spotting	Bercak-bercak darah dikeluarkan dari tubuh, ketika dinding rahim sedikit-sedikit meluruh di antara periode menstruasi