

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL PRASYARAT GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	2
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN	3
E. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. Anatomi Reproduksi Wanita	
a. Organ Reproduksi Luar.....	5
b. Organ Reproduksi Dalam.....	7
2. Remaja.....	9
3. Menstruasi	
a. Pengertian Menstruasi.....	11
b. Siklus Menstruasi	11
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Menstruasi.....	13
d. Fisiologi Menstruasi.....	13
4. <i>Dysmenorrhea</i>	
a. Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	14
b. Jenis-jenis <i>Dysmenorrhea</i>	15
c. Tanda dan Gejala <i>Dysmenorrhea</i>	17
d. Etiologi <i>Dysmenorrhea</i>	17
e. Patofisiologi <i>Dysmenorrhea</i>	19
5. Nyeri	
a. Teori Nyeri	20
b. Penilaian Skala Nyeri.....	20

6. Senam Pilates	
a. Definisi Senam Pilates	21
b. Mekanisme Senam Pilates	22
c. Teknik Senam Pilates	23
7. Penelitian Terdahulu	29
B. KERANGKA TEORI	31
C. KERANGKA KONSEP.....	32
D. HIPOTESIS PENELITIAN	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	33
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	34
C. POPULASI DAN SAMPEL	34
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	36
E. INSTRUMENT PENELITIAN	37
F. TEKNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	37
G. TEKNIK ANALISA DATA	37
H. JALANNYA PENELITIAN	40
I. ETIKA PENELITIAN	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN	43
B. PEMBAHASAN	48
C. KETERBATASAN PENELITIAN	55
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN.....	56
B. SARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pengukuran Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i>	21
Gambar 2.2 Gerakan Senam Pilates <i>Lumbar stretch</i>	23
Gambar 2.3 Gerakan Senam Pilates <i>Spine stretch I</i>	24
Gambar 2.4 Gerakan Senam Pilates <i>Spine stretch II</i>	24
Gambar 2.5 Gerakan Senam Pilates <i>Spine twist</i>	25
Gambar 2.6 Gerakan Senam Pilates <i>Child Pose</i>	25
Gambar 2.7 Gerakan Senam Pilates <i>The Wind Mill</i>	26
Gambar 2.8 Gerakan Senam Pilates <i>The Saw</i>	26
Gambar 2.9 Gerakan Senam Pilates <i>The Mermaid</i>	27
Gambar 2.10 Gerakan Senam Pilates <i>Half Curl</i>	27
Gambar 2.11 Gerakan Senam Pilates <i>Tiny step</i>	28
Gambar 2.12 Gerakan Senam Pilates <i>The hundred I</i>	28
Gambar 2.13 Gerakan Senam Pilates <i>Rolling Like A Ball</i>	29
Gambar 2.14 Gerakan Senam Pilates <i>Rolling Down</i>	29
Gambar 2.15 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.16 Kerangka Konseptual	32
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	43
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Nyeri Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Nyeri Kelompok Kontrol.....	45
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Kelompok Eksperimen.....	46
Tabel 4.6 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Kelompok Kontrol	46
Tabel 4.7 Uji Pengaruh <i>Wilcoxon</i>	47
Tabel 4.8 Uji Beda Pengaruh <i>Mann Withney</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Konsultasi
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Balasan Studi Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 10. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11. *Informed Consent*
- Lampiran 12. Lembar Kuisisioner Penyaring Responden
- Lampiran 13. Lembar Pengukuran Nilai Nyeri *Dysmenorrhea* Primer
- Lampiran 14. SOP Senam Pilates
- Lampiran 15. Absensi Responden
- Lampiran 16. Absensi Asisten Peneliti
- Lampiran 17. Data Penelitian
- Lampiran 18. Lembar Mengikuti Seminar Proposal
- Lampiran 19. Output SPSS
- Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

SMA	Sekolah Menengah Atas
FSH	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	<i>Luteinizing Hormone</i>
PGs	<i>Prostaglandin</i>
IASP	<i>Internasional Association for the Study of Pain</i>
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
GABA	Gamma-aminobutyric acid
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

%	Persentase
<	Lebih kecil
>	Lebih besar
do	<i>Drop Out</i>
n	Perkiraan sampel awal
no	Jumlah akhir sampel
r	Jumlah replikasi
t	Banyak kelompok perlakuan