

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL.....	x
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2. Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR).....	Error! Bookmark not defined.
3. Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
4. Dysmenorrhea.....	Error! Bookmark not defined.
5. Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.

6.	Indeks Masa Tubuh (IMT).....	Error! Bookmark not defined.
7.	Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D.	Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Besar Sampel	Error! Bookmark not defined.
E.	Kriteria Sampel	Error! Bookmark not defined.
F.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
G.	Instrument Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
I.	Teknik dan Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
J.	Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
K.	Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
L.	Teknik Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
M.	Jalannya Penelitian	Error! Bookmark not defined.
N.	Etika Penelitian Kebidanan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1. Numeric Rating Scale (NRS)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3. Kerangka Konsep Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olahraga dengan skala <i>Dysmenorrhea</i> Pada Santriwati	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 1. Tabel Perbandingan <i>Dysmenorhea</i> Primer dan Sekunder.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1. Definisi operasional variabel penelitian Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Olahraga Dengan Skala <i>Dysminorrhea</i> Pada Santriwati.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Skala <i>Dysminorrhea</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3. Analisis Tabulasi Silang (<i>Crosstabulation</i>) Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan <i>Dysminorrhea</i>	56
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Olahraga	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5. Analisis Tabulasi Silang (<i>Crosstabulations</i>) Olahraga dengan <i>Dysminorrhea</i>	57
Tabel 4. 6. Analisis Bivariate Spearman's rho <i>non-parametric correlations</i> .	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Kuisisioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	80
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	81
Lampiran 6. Data Umum Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Tabel Jawaban Kuisisioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Univariat	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Bivariat Spearman's rho <i>non-parametric correlations</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

VAS	: Visual Analog Scale
NRS	: Numeric Rating Scale
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KRR	: Kesehatan Reproduksi Remaja
WHO	: World Health Organization
H ₀	: Hipotesis Nol
H _a	: Hipotesis Alternatif
SPSS	: Statistic Package For Social Sciences
BKSM	: Balai Kesehatan Masyarakat Pondok
GP	: Gontor Putri

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

Menstruasi	: Peristiwa keluarnya darah dari vagina yang terjadi setiap bulan sebagai dampak dari siklus bulanan.
Dysmenorea	: Nyeri haid atau nyeri perut bagian bawah yang dialami perempuan saat menstruasi.
Endometrium	: Lapisan mukosa rahim paling dalam yang mengalami perubahan dan penebalan setiap bulan sebagai persiapan untuk kehamilan.
Deskuamasi	: pengelupasan sel-sel mati pada jaringan vagina dan serviks. Disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi,
Biopsi	: Pengambilan sampel jaringan dari rahim atau serviks untuk pemeriksaan lebih lanjut,
Prostaglandin	: Hormon lokal (autakoid) yang berperan penting dalam berbagai proses fisiologis tubuh, termasuk menstruasi.
Simptomatik	: Gejala-gejala yang menyertai menstruasi. Gejala-gejala ini dapat bersifat fisik, emosional, atau bahkan psikologis.
Prevalensi	: Proporsi dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dalam jangka waktu tertentu.
Progesterone	: Hormon steroid yang memainkan peran penting dalam siklus menstruasi dan kehamilan. Hormon ini diproduksi di ovarium wanita setelah ovulasi, dan kadarnya meningkat selama fase luteal siklus menstruasi.
Esterogen	: Hormon steroid yang memainkan peran penting dalam siklus menstruasi wanita. Estrogen diproduksi utama oleh ovarium, tetapi juga diproduksi dalam jumlah kecil oleh kelenjar adrenal dan jaringan lemak
LH	: (Luteinizing Hormone): Hormon glikoprotein yang diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior. LH berperan dalam memicu ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan pembentukan korpus luteum (struktur yang menghasilkan progesteron setelah ovulasi).
FSH	: (Follicle Stimulating Hormone): Hormon glikoprotein yang diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior. FSH berperan dalam mematangkan folikel ovarium (kantong kecil yang mengandung sel telur) dan merangsang produksi estrogen oleh ovarium.
Lemak	: Jaringan yang tersusun atas sel-sel lemak yang disebut adiposit. Sel-sel lemak ini menyimpan energi dalam bentuk trigliserida.
Seks Primer	: Organ reproduksi internal dan eksternal wanita yang secara langsung berperan dalam reproduksi.
Seks Sekunder	: Organ fisik wanita yang tidak secara langsung berperan dalam reproduksi, tetapi secara biologis terkait dengan jenis

	kelamin wanita. Karakteristik ini berkembang di bawah pengaruh hormon wanita, seperti estrogen dan progesteron.
Miometrium	: Lapisan otot tengah rahim. Lapisan ini tersusun atas sel-sel otot polos yang berkontraksi untuk mendorong bayi keluar dari rahim saat melahirkan.
Konstriksi Pembuluh darah:	Penyempitan pembuluh darah di rahim dan sekitarnya selama menstruasi. Penyempitan ini disebabkan oleh pelepasan prostaglandin, hormon yang diproduksi oleh rahim saat menstruasi.
Hipoksia Uterus	: Kondisi di mana uterus tidak menerima cukup oksigen selama menstruasi
Hiperplasia	: Peningkatan jumlah sel pada suatu jaringan atau organ
Hipotalamus	: Bagian kecil dari otak yang terletak di bawah talamus yang menghubungkan sistem saraf dengan sistem endokrin, yang merupakan sistem hormon dalam tubuh.
Sistem Limbik	: Sekelompok struktur otak yang terlibat dalam mengatur emosi, perilaku, dan memori.
Endorfin	: Hormon yang diproduksi oleh tubuh secara alami untuk meredakan nyeri dan meningkatkan rasa bahagia
Vasokonstriksi	: Penyempitan pembuluh darah, yang terjadi ketika otot polos di dinding pembuluh darah berkontraksi. Hal ini menyebabkan diameter pembuluh darah berkurang, dan aliran darah ke area yang terkena juga berkurang.
Jaringan Adiposa	: Jaringan lemak yang berperan dalam menjaga keseimbangan hormon selama siklus menstruasi.
lipid	: Lemak yang terdapat dalam tubuh wanita dan berperan penting dalam berbagai aspek siklus menstruasi.
Steroid	: Kelompok hormon yang memiliki struktur kimia yang sama dan berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi wanita.
Androgen	: Kelompok hormon pria yang terdapat pada wanita dalam jumlah kecil. Wanita memproduksinya di ovarium, kelenjar adrenal, dan jaringan lemak
Leptin	: Hormon yang disekresikan oleh sel lemak mengatur metabolisme dan efek neuroendokrin melalui reseptor di area kendali emosional hipotalamus
Iskemik	: Kondisi kurangnya aliran darah ke suatu jaringan atau organ. Hal ini dapat disebabkan oleh penyumbatan arteri atau penyempitan pembuluh darah.
Nekrosis	: Kematian jaringan akibat kekurangan suplai darah atau oksigen.
Saraf simpatikus	: Merupakan divisi utama dari sistem saraf otonom, yang bertanggung jawab atas fungsi tubuh yang tidak disadari, sistem saraf ini memainkan peran penting dalam mengatur berbagai gejala fisik dan emosional yang dialami perempuan. seperti Bekerja untuk meningkatkan

	kewaspadaan dan mempersiapkan tubuh untuk bereaksi terhadap stres, kram perut, dan nyeri haid.
Saraf para simpatikus	: Merupakan divisi utama dari sistem saraf otonom, yang bertanggung jawab atas fungsi tubuh yang tidak disadari, sistem saraf ini memainkan peran penting dalam mengatur berbagai gejala fisik dan emosional yang dialami perempuan. seperti Bekerja untuk meningkatkan kewaspadaan dan mempersiapkan tubuh untuk bereaksi untuk menenangkan tubuh dan memperlambat fungsi tubuh, seperti: meredakan nyeri haid, mengurangi kram perut, meningkatkan relaksasi, meningkatkan tidur
Opioid Endogen	: Neurotransmitter yang diproduksi secara alami oleh tubuh memiliki efek analgesik (peredai nyeri) dan ansiolitik (peredai kecemasan).
Katekolamin	: Adalah sekelompok hormon dan neurotransmitter yang memainkan peran penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk respon stres, tekanan darah, dan metabolisme.
Endocannabinoid	: Molekul yang berkontribusi pada kontrol transmisi nyeri di dalam otak dan sumsum tulang belakang.
Analgesia	: Upaya untuk menghilangkan rasa sakit.
Sitokin	: Molekul pemberi sinyal kecil yang berperan penting dalam mengatur berbagai proses fisiologis di tubuh wanita, termasuk menstruasi.
Anti inflamasi	: Obat-obatan atau tindakan yang dapat membantu meredakan nyeri dan peradangan yang terkait dengan menstruasi
Makrofag	: Sel fagosit besar yang memainkan peran penting dalam sistem kekebalan tubuh

