

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
B. Kerangka Teori	21
C. Kerangka Konsep	22
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	25
E. Instrumen Penelitian	25
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	26
G. Jalannya Penelitian	26
H. Teknik dan Metode Pengumpulan Data	27
I. Teknik Analisis Data	28
J. Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil.....	30
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
2. Karakteristik Responden.....	30
B. Pembahasan.....	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	4
Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, perilaku untuk mengatasi disminore dan informasi tentang abdominal stretching exercise.....	30
Tabel 4.2 Distribusi tingkat disminore reseponden sebelum diberikan intervensi abdominal stretching exercise	31
Tabel 4.3 Distribusi tingkat disminore responden setelah diberikan intervensi abdominal stretching exercise	32
Tabel 4.4 Hasil analisis data sebelum dan sesudah diberikan latihan abdominal stretching exercise	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Verbal Descriptor Scale	15
Gambar 2.2 Numeric Rating Scale.....	15
Gambar 2.3 Visual Analog Scale	16
Gambar 2.4. Cat Stretch	17
Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden	46
Lampiran 3 Infortm Concent.....	47
Lampiran 4 Lembar Observasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	48
Lampiran 5 Kuesioner	49
Lampiran 6 Dokumentasi Foto	50
Lampiran 7 Pedoman Latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	51
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian	56
Lampiran 9 Hasil SPPSS	57

