

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Remaja	8
1. Pengertian Remaja	8
2. Batas Usia Remaja	8
3. Perubahan Fisik Remaja	9
4. Perubahan Psikologi Remaja	10
5. Perubahan Sosial Remaja	11
B. Konsep Menstruasi	11
1. Pengertian Menstruasi	11
2. Fisiologi Menstruasi	12
3. Tanda dan Gejala Menstruasi	14
4. Gangguan Mestruasi	14

C. Konsep <i>Dismenore</i>	16
1. Pengertian <i>Dismenore</i>	16
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	16
3. Etiologi <i>Dismenore</i>	17
4. Manifestasi Klinis.....	17
5. Tingkatan Nyeri <i>Dismenore</i>	17
6. Alat Ukur Skala Nyeri.....	18
7. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	20
8. Pencegahan <i>Dismenore</i>	23
D. Terapi relaksasi Benson.....	24
1. Pengertian Terapi Relaksasi Benson.....	24
2. Manfaat Terapi Relaksasi Benson.....	24
3. Komponen Relaksasi Benson.....	25
4. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Benson.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Subyek Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
E. Pengumpulan Data.....	31
F. Cara Pengolahan Data.....	32
G. Etika Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil.....	35
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
2. Hasil Penerapan.....	35
B. Pembahasan.....	39
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	44
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson ...	36
Tabel 4.2 Tingkat <i>Dismenore</i> Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.....	36
Tabel 4.3 Tingkat <i>Dismenore</i> sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson pada Nn. K:.....	37
Tabel 4.4 Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.A	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	18
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale</i>	18
Gambar 2.3 Verbal Rating Scale.....	19
Gambar 2.4 FACES pain rating scale.....	20

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	54
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	57
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 4. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent).....	61
Lampiran 5. SOP terapi relaksasi benson pada Nn. K dan Nn. A.....	64
Lampiran 6. Lembar Konsultasi Minimal 12 kali Bimbingan Sebelum Ujian Akhir.....	66
Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan.....	68
Lampiran 8. Lembar Revisi Pasca Ujian.....	69

DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
VAS	Visual Analog Scale
VRS	Verbal Rating Scale

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

%	:	Persen
-	:	Sampai
()	:	Kurung buka kurung tutup
“ “	:	Petik
.	:	Titik
,	:	Koma
;	:	Titik koma
:	:	Titik dua
/	:	Garis miring