

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah .....	4
C. Tujuan penelitian .....	4
D. Manfaat penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. MASA REMAJA.....	6
1. Pengertian Masa Remaja.....	6
2. Batasan Usia Remaja.....	6
3. Perkembangan Fisik .....	7
4. Karakteristik Perkembangan Remaja.....	8
B. HAID ATAU MENSTRUASI.....	8
1. Pengertian.....	8
2. Proses Terjadinya Haid Atau Menstruasi.....	9
3. Tanda Dan Gejala Haid Atau Menstruasi .....	9
C. NYERI MENSTRUASI ATAU DISMINORE.....	9
1. Pengertian.....	9
2. Etiologi.....	10
3. Klasifikasi .....	10
4. Patofisiologi .....	11
5. Skala Atau Pengukuran Nyeri.....	12
6. Pengkajian Terhadap Nyeri .....	13
7. Penatalaksanaan .....	13
D. TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF .....	15
1. Pengertian.....	15
2. Patofisiologi .....	15
3. Tujuan .....	15
4. Manfaat .....	16
5. Indikasi Atau Kontraindikasi .....	16
6. Cara Kerja .....	16

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Subyek Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional .....	25
D. Tempat Dan Waktu .....	25
E. Cara Pengumpulan.....	26
F. Cara Pengolahan Data.....	27
G. Etika Penelitian .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Hasil penelitian .....	29
B. Pembahasan .....	33
C. Keterbatasan.....	37
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional.....	26
4.1 Identifikasi Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasiotot Progresif .....	32
4.2 Identifikasi Nyeri Menstruasi Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	33
4.3 Identifikasi Perbedaan Perkembangan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Melatih Otot Tangan .....	18
Gambar 2.2 Melatih Otot Tangan Bagian Belakang .....	18
Gambar 2.3 Melatih Otot Biseps .....	19
Gambar 2.4 Melatih Otot Bahu .....	19
Gambar 2.5 Melemaskan Otot Dahi .....	20
Gambar 2.6 Melemaskan Otot Mata .....	20
Gambar 2.7 Mengendurkan Otot Rahang .....	20
Gambar 2.8 Mengendurkan Otot Mulut .....	21
Gambar 2.9 Merilekskan Otot Leher Bagian Depan Maupun Belakang .....	21
Gambar 2.10 Melatih Otot Leher Bagian Depan .....	22
Gambar 2.11 Melatih Otot Punggung .....	22
Gambar 2.12 Melemaskan Otot Dada .....	23
Gambar 2.13 Melatih Otot Perut .....	23
Gambar 2.14 dan 2.15 Melatih Otot-otot Kaki (Seperti Paha Dan Betis).....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Lembar Kuesioner Nyeri Menstruasi

Lampiran 3 Lembar *Informed Consent*

Lampiran 4 Lembar Daftar Hadir Responden

Lampiran 5 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Menstruasi

Lampiran 6 Lembar Rekapitan Hasil Observasi

Lampiran 7 Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

## **DAFTAR SINGKATAN**

BPS	: Badan Pusat Statistik
BHSP	: Bina Hubungan Saling Percaya
WHO	: <i>World</i>
DINKES	: Dinas Kesehatan
KTI	: Karya Tulis Ilmiah