

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xvi
HALAMAN DAFTAR DIAGRAM.....	xvii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
HALAMAN DAFTAR SINGKATAN.....	xix
HALAMAN DAFTAR SIMBOL.....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN PERMASALAHAN .....	7
C. TUJUAN PENELITIAN .....	7
1. Tujuan Umum .....	7
2. Tujuan Khusus .....	7
D. MANFAAT PENELITIAN .....	7
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. LANDASAN TEORI	
1. Menstruasi .....	11
a. Definisi Menstruasi .....	11
b. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	12
c. Siklus Menstruasi .....	12
d. Hormon yang Berpengaruh saat Menstruasi .....	13

e. Gangguan Menstruasi .....	14
2. Dismenore .....	15
a. Definisi Dismenore .....	16
b. Penyebab Dismenore .....	16
c. Klasifikasi Dismenore.....	16
d. Tanda dan Gejala Dismenore .....	17
e. Patofisiologi Dismenore.....	17
f. Pemeriksaan Penunjang Dismenore .....	17
g. Penatalaksanaan Medis Dismenore .....	18
h. Penatalaksanaan keperawatan Dismenore.....	18
3. Terapi <i>Ice Massage</i> .....	19
a. Definisi <i>Ice Massage</i> .....	19
b. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Ice Massage</i> .....	20
c. Efek fisiologis <i>Ice Massage</i> .....	21
d. Metode Pemberian <i>Ice Massage</i> .....	21
4. Nyeri .....	23
a. Definisi Nyeri .....	23
b. Penyebab Nyeri .....	23
c. Klasifikasi Nyeri.....	23
d. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	23
e. Intensitas Nyeri.....	24
f. Pengkajian Nyeri .....	26
5. Pengaruh <i>Ice Massage</i> .....	26
B. KERANGKA TEORI.....	28
C. KERANGKA KONSEP .....	29
D. HIPOTESIS PENELITIAN .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN .....	30
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	30
C. POPULASI DAN SAMPEL .....	30
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OERASIONAL .....	32
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA .....	34
F. INSTRUMEN PENELITIAN.....	35
G. UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS .....	36
H. TEHNIK ANALISA DATA.....	36
I. JALANNYA PENELITIAN.....	39
J. ETIKA PENELITIAN KEPERAWATAN.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. HASIL PENELITIAN .....	42
B. PEMBAHASAN .....	46
C. KETERBATASAN .....	52

<b>BAB V PENUTUP</b> .....	54
A. KESIMPULAN .....	54
B. SARAN .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik <i>Efflurage</i> .....	22
Gambar 2.2 Cara Pengaplikasian <i>Ice Massage</i> .....	22
Gambar 2.3 Skala Penilaian Numerik.....	25
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.5 Kerangka Konsep Penelitian .....	29

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian .....	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Sebelum Di Berikan <i>Ice Massage</i> .....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Sesudah Di Berikan <i>Ice Massage</i> .....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah Di Berikan <i>Ice Massage</i> .....	46

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1.1 Jumlah Siswi di SMK Wilayah Sragen.....	6
Diagram 1.2 Jumlah Kasus Dismenore.....	6

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 2	Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 3	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Observasi Sebelum Perlakuan
Lampiran 6	Lembar Observasi Sesudah Perlakuan
Lampiran 7	Lembar Panduan Perlakuan <i>Ice Massage</i>
Lampiran 8	Lembar Hasil Intensitas Dismenore <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>
Lampiran 9	Lembar Hasil Pengolahan Data Uji Univariat dan Bivariat
Lampiran 10	Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
Lampiran 11	Lembar Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan SMK Kosgoro 2 Sragen
Lampiran 12	Lembar Surat Ijin Penelitian STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
Lampiran 13	Lembar Surat Balasan Ijin Penelitian SMK Kosgoro 2 Sragen
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
Lampiran 15	Lembar Jadwal Penelitian
Lampiran 16	Gambar dokumentasi

## DAFTAR SINGKATAN

dkk	Dan Kawan-Kawan
DOMS	<i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
FSH	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
F2a	F2 alfa
HCG	<i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
IUD	Intrauterine Device
LH	<i>Luteinizing Hormone</i>
ML	Mili Liter
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	<i>Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
PGF2a	Prostaglandin F2 alfa
SMK	Sekolah Menengah Kejuruan
USG	Ultrasonografi
WHO	<i>World Health Organization</i>
TENS	<i>Transecutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>



## DAFTAR SIMBOL

$<$	Kurang dari
$>$	Lebih dari
$\leq$	Kurang dari sama dengan
$-$	Sampai
$\%$	Persen
$\times$	kali