

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	2
D. Manfaat Penelitian	2
1. Bagi Siswi.....	2
2. Bagi Fisioterapis	2
3. Bagi Peneliti	3
4. Bagi Pendidikan.....	3
E. Keaslian Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Remaja.....	8
2. Menstruasi	9

3. Dismenore	12
4. <i>Deep Breathing Exercise</i>	20
5. <i>Core Strengthening Exercise</i>	23
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
E. Instrumen Penelitian	34
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	34
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Tehnik Analisa Data	34
I. Jalannya Penelitian	36
J. Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN