

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
PRAKATA	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR SIMBOL	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	8
1. Menstruasi	8
2. Nyeri Haid	23
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
G. Tehnik Pengumpulan Data	36
H. Tehnik Analisa Data	36
I. Jalannya Penelitian	38

J. Etika Penelitaian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri Numerik	21
Gambar 2.2 Gerakan Senam <i>Dismenore</i>	26
Gambar 2.3 Skema Kerangka Teori	28
Gambar 2.4 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Skala Nyeri Haid pada Siswi Di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan.	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penghitungan Sampel Penelitian Per Kelas di SMPN 1 Donorojo, Kabupaten Pacitan Tahun 2022.	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Untuk Mengurangi Skala Nyeri Haid (<i>Desminore</i>).	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar Usia Saat Ini	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar Usia Menarche	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar Lama Menstruasi	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar Siklus Menatruasi	44
Tabel 4.5 Distribusi Rata-Rata Tingkat Nyeri (<i>Dismenore</i>) Sebelum Dilakukan Senam <i>Dismenore</i> Pada Siswi di SMP N 1 Donorojo.).....	44
Tabel 4.5 Distribusi Rata-Rata Tingkat Nyeri (<i>Dismenore</i>) Sebelum Dilakukan Senam <i>Dismenore</i> Pada Siswi di SMP N 1 Donorojo.).....	45
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Uji Normalitas Data	45
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Uji Wilcoxon Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam <i>Dismenore</i> Pada Siswi di SMP N 1 Donorojo.	46

DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM

	Halaman
Grafik 1.1 Distribusi Frekuensi Jumlah Siswa yang Mengalami Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan Tahun 2022	3
Grafik 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan Tahun 2022	3

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	57
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Asisten.....	59
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten	60
Lampiran 5 Lembar Wawancara	61
Lampiran 6 Lembar Pengukuran Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	64
Lampiran 7 SOP Senam <i>Dismenore</i>	65
Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan	67
Lampiran 9 Surat Keterangan Sudah Melakukan Studi Pendahuluan.....	68
Lampiran 10 Lembar Revisi Ujian Proposal.....	69
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 12 Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	73
Lampiran 13 Hasil Olah Data SPSS	74
Lampiran 14 Lembar Revisi Ujian Hasil	77
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Proposal / Skripsi	80
Lampiran 16 Jadwal Penelitian	88
Lampiran 17 Dokumentasi	89
Lampiran 18 Data Riwayat Hidup.....	90

DAFTAR SINGKATAN

DPMA	<i>Depo Medroxy Progesterone Acetat</i>
DUB	<i>Diysfungsional Uterin Bleding</i>
<i>f</i>	Frekuensi
FSH	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	<i>Gonadotropin Releasing Hormon</i>
Kemkes RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
LH	<i>Lutenizing Hormone</i>
NRS	Numeric Rating Scale
WHO	World Health Organization

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	Persen
=	Sama Dengan
<	Kurang Dari
>	Lebih Dari

