

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	i
PERNYATAAN PERSETJUAN PUBLIKASI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACK	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
1. Definisi Remaja	6
2. Tahapan Remaja.....	7
3. Perubahan Fisik Pada Masa Remaja	7
B. Konsep Dismenorea.....	8
1. Definisi <i>Dismenorea</i>	8
2. Etiologi <i>Dismenorea</i>	9
3. Patofisiologi <i>Dismenorea</i>	9
4. Klasifikasi <i>Dismenorea</i>	10
5. Manifestasi Klinis <i>Dismenorea</i>	10
6. Pengukuran <i>Dismenorea</i>	11
7. Penanganan <i>Dismenorea</i>	14
C. Kompres Hangat	15
1. Definisi Kompres Hangat	15
2. Jenis Kompres Hangat	15
3. Manfaat Terapi Kompres Hangat	16
4. Fisiologi Kompres Hangat	16
5. Waktu Pelaksanaan	17
6. Alat dan Bahan	17

7. Prosedur Terapi Kompres Hangat	17
D. Teknik Nafas Dalam	19
1. Definisi Relaksasi Nafas Dalam.....	19
2. Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	19
3. Tujuan Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	19
4. Fisiologis Teknik Napas Dalam	19
5. Prosedur Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Rancangan Penelitian.....	22
B. Subyek Penelitian	22
C. Definisi Operasional	23
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
E. Pengumpulan Data.....	23
F. Cara Pengelolaan Data.....	24
G. Etika Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil	27
B. Pembahasan	30
C. Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penerapan Kompres Hangat dan Teknik Relaksasi Nafas	23
Tabel 4.1 Hasil Sebelum Dilakukan Penerapan	28
Tabel 4.2 Hasil Setelah Dilakukan Penerapan	29
Tabel 4.3 Hasil Perkembangan Penerapan.....	29
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran NRS.....	12
Gambar 2.2 Pengukuran VAS.....	12
Gambar 3.3 Pengukuran FPRS.....	13
Gambar 3.4 Alat Kompres Hangat Elektrik.....	18
Gambar 3.5 Relaksasi Nafas Dalam.....	21

DAFTAR SINGKATAN

FPRS	: <i>Faces Pain Rating Scale</i>
Kemkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Nn	: Nona
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>