

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penerapan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Batasan Masa Remaja.....	5
B. Konsep Menstruasi	6
1. Pengertian Menstruasi.....	6
2. Gangguan Menstruasi	6
C. Konsep Dismenore.....	6
1. Pengertian Dismenore.....	6
2. Klasifikasi Dismenore.....	7
3. Faktor Penyebab Dismenore	7
4. Tanda dan Gejala Dismenore.....	8
5. Patofisiologi	8
6. Penatalaksanaan Dismenore	9
D. Konsep Nyeri.....	10
1. Pengertian Nyeri	10
2. Klasifikasi	10
3. Intensitas Nyeri	11

E. Konsep Abdominal Stetching Exercise.....	13
1. Pengertian Abdominal Stretching Exercise.....	13
2. Manfaat Abdominal Stretching Exercise.....	13
3. Tahapan Abdominal Stretching Exercise	14
BAB III METODE PENERAPAN	20
A. Rancangan Penerapan.....	20
B. Subyek Penerapan.....	20
C. Definisi Operasional	21
D. Tempat dan Waktu Penerapan.....	22
E. Pengumpulan Data	22
F. Cara Pengolahan Data	23
G. Etika Penelitian.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. HASIL	26
B. PEMBAHASAN.....	29
C. KETERBATASAN PENERAPAN	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	39
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan	40
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	41
Lampiran 4. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	42
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	44
Lampiran 6. Dokumentasi Penerapan.....	52
Lampiran 7. Lembar Konsultasi	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penerapan Abdominal Stretching Exercise.....	21
Tabel 4.1 Tingkat Nyei Sebelum Dilakukan Penerapan	28
Tabel 4.2 Tingkat Nyei Sesudah Dilakukan Penerapan	29
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Respdn den	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	11
Gambar 2.2 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	11
Gambar 2.3 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	12
Gambar 2. 4 <i>Faces Pain Scale (FPS)</i>	13
Gambar 2.5 <i>Cat stretch step 1</i>	15
Gambar 2.6 <i>Cat Stretch 2</i>	15
Gambar 2.7 <i>Cat stretch step 3</i>	15
Gambar 2.8 <i>Lower trunk rotation 1</i>	16
Gambar 2.9 <i>Lower rotation step 2</i>	16
Gambar 2.10 <i>Lower rotation step 3</i>	16
Gambar 2.11 <i>Buttock/hip stretch</i>	17
Gambar 2.12 <i>Abdominal stretching : curl up 1</i>	17
Gambar 2.13 <i>Abdominal stretching : curl up 2</i>	18
Gambar 2.14 <i>Lower abdominal stretching 1</i>	18
Gambar 2.15 <i>Abdominal stretching 2</i>	18
Gambar 2.16 <i>Bridge position</i>	19

DAFTAR SINGKATAN

FPS	<i>Faces Pain Scale</i>
NRS	<i>Numerical Rating Scale</i>
PGE 2	Prostaglandin E2
PGF 2	Prostaglandin F2-alpha
PMS	<i>Pramenstrual Syndrome</i>
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>
VRS	<i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	Persen
Cm	Centimeter
Jl	Jalan
Nn	Nona