

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
PERSYARATAN GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN PERMASALAHAN	3
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN	3
E. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. Anatomi Reproduksi Wanita.....	6
2. Remaja.....	9
3. Menstruasi	10
4. Nyeri.....	15
5. Pengukuran Intensitas Nyeri	18
6. <i>Dysmenorrhea</i>	18
7. Senam Yoga	20
8. Senam <i>Dysmenorrhea</i>	30
B. PENELITIAN TERDAHULU.....	35
C. KERANGKA TEORI	40
D. KERANGKA KONSEP.....	41
E. HIPOTESIS PENELITIAN	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	42
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	43
C. POPULASI DAN SAMPEL	43
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	45
E. INSTRUMEN PENELITIAN	46
F. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA.....	46

G. TEKNIK ANALISA DATA	46
H. JALANNYA PENELITIAN	49
I. ETIKA PENELITIAN	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN.....	52
B. PEMBAHASAN	56
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	65
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	66
B. SARAN	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Organ Reproduksi Wanita Bagian Luar	7
Gambar 2.2. Organ Reproduksi Wanita Bagian Dalam	9
Gambar 2.3. Siklus Menstruasi	13
Gambar 2.4. <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	18
Gambar 2.5. Gerakan Senam Yoga Virasana.....	22
Gambar 2.6. Gerakan Senam Yoga Mudhasana	23
Gambar 2.7. Gerakan Senam Yoga Supta Baddha Konasana.....	23
Gambar 2.8. Gerakan Senam Yoga Baddha Konasana.....	24
Gambar 2.9. Gerakan Senam Yoga Janu Shirsasana	25
Gambar 2.10. Gerakan Senam Yoga Paschimottanasana	25
Gambar 2.11. Gerakan Senam Yoga Upavishta Konasana.....	26
Gambar 2.12. Gerakan Senam Yoga Bhujangasana	27
Gambar 2.13. Gerakan Senam Yoga Marichyasana I.....	27
Gambar 2.14. Gerakan Senam Yoga Mudhasana	28
Gambar 2.15. Gerakan Senam Yoga Viparita Karani.....	29
Gambar 2.16. Gerakan Senam Yoga Savana	30
Gambar 2.17. Gerakan Latihan 1	31
Gambar 2.18. Gerakan Latihan 2	32
Gambar 2.19. Gerakan Latihan 3	32
Gambar 2.20. Gerakan Latihan 4	33
Gambar 2.21. Gerakan Latihan 5	33
Gambar 2.22. Gerakan Latihan 6	34
Gambar 2.23. Gerakan Latihan 7	34
Gambar 2.24. Gerakan Latihan 8	35
Gambar 2.25. Kerangka Teori.....	40
Gambar 2.26. Kerangka Konsep	41
Gambar 3.1. Rencana Penelitian	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Definisi Operasional	45
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	52
Tabel 4.3. Hasil pengukuran nyeri sebelum perlakuan Senam Yoga dan Senam <i>Dysmenorrhea</i>	53
Tabel 4.4. Hasil pengukuran nyeri sesudah perlakuan Senam Yoga dan Senam <i>Dysmenorrhea</i>	54
Tabel 4.5. Uji Normalitas Data dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	54
Tabel 4.6. Uji Pengaruh Senam Yoga dan Senam <i>Dysmenorrhea</i> dengan <i>Wilcoxon</i>	55
Tabel 4.7. Uji Pengaruh Senam <i>Dysmenorrhea</i> dengan <i>Mann-Withney</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 Jadwal Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 9 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Formulir Persetujuan Pemberian Izin Menjadi Responden
(*Informed Consent*)
- Lampiran 11 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12 Angket Karakteristik Responden
- Lampiran 13 Angket Siklus Menstruasi
- Lampiran 14 Skala Pengukuran Nyeri Sebelum Perlakuan
- Lampiran 15 Skala Pengukuran Nyeri Sesudah Perlakuan
- Lampiran 16 Absensi Responden
- Lampiran 17 Absensi Asisten Peneliti
- Lampiran 18 Data Penelitian
- Lampiran 19 *Output SPSS*
- Lampiran 20 Lembar Bukti Menghadiri Seminar Proposal
- Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MTA	: Madrasah
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID's	: <i>Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
PG	: Prostaglandin
SBPS	: Sensus Badan Pusat Statistik
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SY	: Senam Yoga
SD	: Senam <i>Dysmenorrhea</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

Simbol Keterangan Dimensi

%	: Persentase
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
<i>f</i>	: <i>Drop Out</i>
<i>n</i>	: Perkiraan sampel awal
<i>n_o</i>	: Jumlah akhir sampel
<i>r</i>	: Jumlah replikasi
<i>t</i>	: Banyak kelompok perlakuan
β	: <i>Beta</i>
Δ	: <i>Delta</i>
α	: <i>Alpha</i>
<i>p</i>	: <i>p value</i>
01	: Keadaan sebelum perlakuan, dilakukan <i>Pre test</i> untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dilakukan Senam <i>Dysmenorrhea</i>
02	: Keadaan setelah perlakuan, dilakukan <i>Post test</i> untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dilakukan Senam Yoga
03	: Keadaan sebelum perlakuan, dilakukan <i>Pre test</i> untuk mengetahui intensitas nyeri setelah dilakukan Senam <i>Dysmenorrhea</i>
04	: Keadaan setelah perlakuan, dilakukan <i>Post test</i> untuk mengetahui intensitas nyeri setelah dilakukan Senam Yoga
P	: Populasi
S1	: Sampel intervensi Senam Yoga
S2	: Sampel intervensi Senam <i>Dysmenorrhea</i>
X1	: Perlakuan Senam Yoga
X2	: Perlakuan Senam <i>Dysmenorrhea</i>