

## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRAK</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Konsep Remaja.....	6
1. Definisi Remaja.....	6
2. Batasan Remaja .....	6
3. Perubahan Fisik Pada Remaja .....	7
B. Konsep Menstruasi .....	7
1. Pengertian Menstruasi .....	7
2. Fisiologi Menstruasi .....	8
3. Gangguan Menstruasi .....	10
C. Konsep <i>Dismenore</i> .....	10
1. Pengertian <i>Dismenore</i> .....	10
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	11

3. Etiologi <i>Dismenore</i> .....	11
4. Tanda Dan Gejala <i>Dismenore</i> .....	12
5. Patofisiologi.....	12
6. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i> .....	13
D. Konsep Nyeri.....	13
1. Pengertian Nyeri.....	13
2. Klasifikasi Nyeri.....	14
3. Alat Ukur.....	14
E. Konsep <i>Abdominal Stretching</i> .....	16
1. Pengertian <i>Abdominal Stretching</i> .....	16
2. Manfaat <i>Abdominal Stretching</i> .....	17
3. Indikasi Dan Kontraindikasi <i>Abdominal Stretching</i> .....	17
4. Persiapan <i>Abdominal Stretching</i> .....	17
5. Dosis Dan Durasi <i>Abdominal Stretching</i> .....	18
6. Teknik <i>Abdominal Stretching</i> .....	18
BAB III METODE PENERAPAN.....	21
A. Rancangan Penerapan.....	21
B. Subyek Penerapan .....	21
C. Definisi Operasional.....	22
D. Tempat Dan Waktu Penerapan .....	23
E. Pengumpulan Data.....	23
F. Cara Pengolahan Data .....	24
G. Etika Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil.....	27
B. Pembahasan .....	32
C. Keterlibatan Penelitian .....	36
BAB V PENUTUP .....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38