

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR SIMBOL	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Remaja	6
1. Definisi	6
2. Tahap Perkembangan Remaja	7
3. Perubahan Fisik Remaja	7
B. Konsep <i>Dismenore</i>	11
1. Pengertian.....	11
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	11
3. Etiologi	12
4. Faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri <i>Dismenore</i>	12
5. Cara Mengukur Nyeri.....	14
6. Penatalaksanaan Nyeri.....	16

C. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	17
1. Definisi	17
2. Tujuan.....	18
3. Manfaat.....	18
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	18
5. Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif.....	19
6. Alat dan bahan	27
7. Waktu Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif	28
BAB III METODE PENERAPAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Subyek Penelitian	29
C. Definisi Operasional	30
D. Tempat dan Waktu penelitian.....	30
E. Pengumpulan Data.....	30
F. Cara Pengelolaan Data	32
G. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil penelitian	34
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional	30
Tabel 4.1 Tingkat Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	36
Tabel 4.2 Tingkat Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	36
Tabel 4.3 Perkembangan Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah dilakukam Relaksasi Otot Progresif.....	37
Tabel 4.4 Perbandingan Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	14
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale</i>	14
Gambar 2.3 Skala Deskriptif Verbal	15
Gambar 2.4 Skala Wong Baker Facial Grimace Scale	16
Gambar 2.5 Gerakan melatih Otot Tangan	20
Gambar 2.6 Gerakan Melatih Otot Tangan Bagian Belakang	20
Gambar 2.7 Gerakan Melatih otot Bisep	21
Gambar 2.8 Gerakan Melatih Otot Bahu	21
Gambar 2.9 Gerakan Melatih Otot Wajah	22
Gambar 2.10 Gerakan Melatih Otot Wajah	22
Gambar 2.11 Gerakan Mengendurkan Otot Rahang	23
Gambar 2.12 Gerakan Mengendurkan Otot Mulut	23
Gambar 2.13 Gerakan Melatih Otot Leher Depan	24
Gambar 2.14 Gerakan Melatih Otot Leher Belakang	24
Gambar 2.15 Gerakan Melatih Otot Punggung	25
Gambar 2.16 Gerakan Melemaskan Otot Dada	25
Gambar 2.17 Gerakan Melatih Otot Perut	26
Gambar 2.18 Gerakan Melatih Otot Paha	26
Gambar 2.19 Gambar Kursi.....	27
Gambar 2.19 Gambar Kursi.....	27
Gambar 2.10 Gambar Stopwatch	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	49
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan	50
Lampiran 3. Surat Ijin Pendahuluan.....	51
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 5. <i>Inform Consent</i>	54
Lampiran 6. Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif.....	56
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	59
Lampiran 8. Dokumentasi.....	62
Lampiran 9. Lembar konsultasi	66
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Pasca Ujian.....	68