

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Reproduksi Wanita	6
2. Remaja	9
3. Menstruasi	10
4. Dismenore	13
5. Nyeri	16
6. <i>Stretching</i>	25
B. Penelitian Terdahulu	34
C. Kerangka Teori	36
D. Kerangka Konsep	37
E. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	38
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	38
1. Lokasi Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	38

C. Populasi Dan Sampel.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	40
1. Variabel Penelitian	40
2. Definisi Operasional	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisa Data.....	42
1. Proses Pengolahan Data	42
2. Analisa Data	43
H. Jalannya Penelitian	43
1. Tahap Persiapan	43
2. Tahap Pelaksanaan	43
3. Tahap Pelaporan	44
I. Etika Penelitian	44
1. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan)	44
2. Anonim (Tanpa Nama)	44
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Karakteristik Responden	46
2. Skala Nyeri	46
3. Uji Normalitas Data	47
4. Uji Pengaruh	48
B. Pembahasan	48
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Yang Mengalami Dismenore	49
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertama Menstruasi ..	50
3. Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Dismenore	51
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

Gambar 2.1. Anatomi Reproduksi Dalam	7
Gambar 2.2. Anatomi Reproduksi Luar	8
Gambar 2.3. Proses Terjadinya Menstruasi	13
Gambar 2.4. Ilustrasi Teori <i>Gate Control</i>	14
Gambar 2.5. NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	24
Gambar 2.6. <i>Cat Stretch Step 1</i>	28
Gambar 2.7. <i>Cat Stretch Step 2</i>	28
Gambar 2.8. <i>Cat Stretch Step 3</i>	28
Gambar 2.9. <i>Lower Trunk Rotation Step 1</i>	29
Gambar 2.10. <i>Lower Trunk Rotation Step 2</i>	29
Gambar 2.11. <i>Lower Trunk Rotation Step 3</i>	30
Gambar 2.12. <i>Buttock Hip Stretch</i>	30
Gambar 2.13. <i>Curl Up Step 1</i>	31
Gambar 2.14. <i>Curl Up Step 2</i>	31
Gambar 2.15. <i>Lower Abdominal Strengthening Step 1</i>	32
Gambar 2.16. <i>Lower Abdominal Strengthening Step 2</i>	32
Gambar 2.17. <i>The Bridge Position</i>	33
Gambar 2.16. Kerangka Teori	35
Gambar 2.17. Kerangka Konseptual	36
Gambar 3.1. Skema Rancangan Penelitian	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2. Tabel Definisi Operasional	40
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertama Menstruasi	46
Tabel 4.3. Nyeri Sebelum Diberikan Perlakuan	47
Tabel 4.4. Nyeri Sebelum Diberikan Perlakuan	47
Tabel 4.5. Uji Normalitas Data dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	48
Tabel 4.6. Uji Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Jawaban Ijin Studi Penelitian
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Surat Jawaban Ijin Penelitian
Lampiran 6	Surat Hasil Penelitian
Lampiran 7	Surat Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 8	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 9	Persetujuan Sebagai Responden Penelitian (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 10	Lembar Kuesioner
Lampiran 11	Lembar Observasi
Lampiran 12	Jadwal Penelitian
Lampiran 13	Lembar Hasil Pengukuran Nyeri
Lampiran 14	Absensi Senam
Lampiran 15	Absensi Asisten Peneliti
Lampiran 16	Lembar Konsultasi
Lampiran 17	Hasil Analisa Data
Lampiran 18	Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

DepKes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FSH	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
IASP	<i>International Association for the Study of Pain</i>
IUD	<i>Intra Uterine Device</i>
LH	<i>Luteinizing</i>
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	<i>Non Steroid Acid Inflammation Drugs</i>
PMS	<i>Pre-Menstrual Syndrome</i>
ROM	<i>Range Of Motion</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TENS	<i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>
VDS	<i>Verbal Descriptive Scale</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	: Persentase
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
\leq	: Kurang dari sama dengan
\geq	: Lebih dari sama dengan
\pm	: Kurang lebih
A δ	: A-delta
K	: Subjek
O	: Observasi sebelum
OI	: Observasi sesudah
I	: Intervensi
$^{\circ}$: Derajat
f	: Frekuensi
β	: Beta