

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
DAFTAR SIMBOL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. LatarBelakang .....	1
B. RumusanMasalah .....	4
C. TujuanPenelitian .....	4
D. ManfaatPenelitian .....	5
E. KeaslianPenelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. TinjauanTeori.....	8
B. KerangkaTeori.....	27

C. KerangkaKonsep .....	28
D. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. JenisdanRancanganPenelitian .....	29
B. LokasidanWaktuPenelitian .....	29
C. PopulasidanSampel .....	30
D. VariabeldanDefinisiOperasional .....	31
E. InstrumenPenelitian.....	33
F. UjiValiditasdanReabilitas .....	34
G. JenisdanTeknikPengumpulan Data .....	34
H. TeknikAnalisa Data .....	35
I. JalannyaPenelitian.....	37
J. EtikaPenelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. HasilPenelitian .....	40
1. HasilAnalisaUnivariat .....	40
2. HasilUjiNormalitas Data .....	41
3. HasilAnalisaBivariat .....	42
B. Pembahasan.....	42
1. Tingkat NyeriHaid ( <i>Dismenorea</i> ) Sebelum Penerapan <i>Pilates Exercise</i> PadaRemaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari .....	42
2. Tingkat NyeriHaid ( <i>Dismenorea</i> ) Sebelum Penerapan <i>Pilates Exercise</i> PadaRemaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari .....	44
3. MenganalisaPerbedaan Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) SebelumndanSesudah Penerapan <i>Pilates Exercise</i> PadaRemaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari .....	46
C. KeterbatasanPenelitian.....	48

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan..... 50

B. Saran..... 50

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri Numerik.....	16
Gambar 2.2 Skema Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual .....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh <i>Pilates Exercise</i> Terhadap Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) .....	32
Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) Sebelum Dilakukan <i>Pilates Exercise</i> Pada Remaja di SMP N 1 Tawang Sari .....	40
Tabel 4.2 Distribusi Rata-rata Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) Sesudah Dilakukan <i>Pilates Exercise</i> Pada Remaja di SMP N 1 Tawang Sari.....	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 4.4 Uji <i>Paired sample t-test</i> Perbedaan Tingkat nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) sebelum dan sesudah <i>pilates exercise</i> .....	42

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1.1	
Distribusi Frekuensi Menstruasi dan <i>Dismenorea</i>	
SMP Negeri di Kecamatan Tawang Sari Tahun 2018 .....	3
Diagram 1.2	
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> )	
SMP Negeri 1 Tawang Sari .....	3

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
AINS	Anti Inflamasi <i>Non</i> Steroid
SMP	Sekolah Menengah Pertama
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
PMS	<i>Premenstrual Syndrome</i>
UN	<i>United Nations</i>
ROM	<i>Range Of Motion</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

## DAFTAR SIMBOL

%	Presentase
=	Sama Dengan
<	Kurang Dari
>	Lebih Dari
-	Sampai



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Asisten
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 5 Lembar Wawancara
- Lampiran 6 Lembar Pengukuran Tingkat Nyeri Haid
- Lampiran 7 *SOP Pilates Exercise*
- Lampiran 8 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Observasi Tingkat Nyeri Haid
- Lampiran 13 Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi
- Lampiran 15 Jadwal Penelitian
- Lampiran 16 Dokumentasi