

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PEENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penerapan	3
D. Manfaat Penerapan	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja	6
1. Pengertian	6
2. Klasifikasi Remaja.....	6
3. Fisiologi Remaja	6
4. Keluhan yang Muncul.....	7
B. Menstruasi	8
1. Pengertian	8
2. Siklus Menstruasi	8
3. Tanda dan Gejala	9

C. Dismenore	10
1. Pengertian	10
2. Klasifikasi	10
3. Derajat Dismenore	11
4. Skala Intensitas Nyeri	11
5. Penyebab	13
6. Faktor Resiko	14
7. Manifestasi Klinis Dismenore	16
8. Patofisiologis Dismenore	16
9. Penatalaksanaan Dismenore	17
D. Senam Dismenore	19
1. Pengertian	19
2. Gerakan	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penerapan.....	21
B. Subyek Penerapan	21
C. Definisi Operasional	22
D. Tempat dan Waktu.....	22
E. Pengumpulan Data.....	23
F. Cara Pengolahan Data	24
G. Etika Penerapan	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penerapan	26
B. Pembahasan	30
C. Keterbatasan	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	36
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	23
Tabel 4.1. Skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore	29
Tabel 4.2. Skala nyeri sesudah dilakukan senam dismenore	29
Tabel 4.3. Perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore	30
Tabel 4.4. Perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat- surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Lembar persetujuan responden

Lampiran 3. Instrumen penelitian

Lampiran 4. Lembar Konsultasi