

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
ABSTRAK	iii
BIODATA PENULIS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
SURAT HAK CIPTA	vii
KATA PENGANTAR	viii
PERSEMBAHAN.....	x
MOTTO.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dismenore.....	8
1. Definisi Dismenore	8
2. Penyebab Dismenore.....	9
3. Etiologi Dismenore	9
4. Patofisiologi Dismenore	11
5. Derajat Dismenore	11
6. Klasifikasi Dismenore	12
7. Penatalaksanaan Dismenore	13
B. Konsep Nyeri.....	15
1. Definisi Nyeri	15
2. Klasifikasi Nyeri	16
3. Intensitas Nyeri	17
4. Fisiologi Nyeri	19
5. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	21
C. Latihan Peregangan Seperti Kucing (<i>Cat Stretch Exercise</i>) ...	22
1. Definisi	22
2. Manfaat.....	22

3.	Teknik Latihan Peregangan Seperti Kucing (<i>Cat Stretch Exercise</i>).....	23
4.	Pengaruh Latihan Peregangan Pada Dismenore	24
D.	Senam.....	24
1.	Definisi Senam.....	24
2.	Manfaat Senam	25
3.	Lama Durasi dan Frekuensi Senam	26
4.	Senam Dismenore	27
5.	Gerakan Senam Dismenore	28
6.	Hubungan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore.....	29
E.	Kerangka Teori.....	30
F.	Kerangka Konsep	31
G.	Variabel Penelitian.....	32
1.	Variabel Dependen.....	32
2.	Variabel Independen	32
H.	Hipotesis.....	33
I.	Definisi Operasional	33
BAB III	METODE PENELITIAN	
A.	Rancangan Penelitian	35
B.	Subjek Penelitian.....	36
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian	37
D.	Pengumpulan Data	38
E.	Pengolahan Data dan Analisis Data	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.	Hasil Penelitian.....	44
B.	Pembahasan	50
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
A.	Simpulan	60
B.	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		
DAFTAR LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional	34
Tabel 2. Karakteristik Responden di SMA Negeri 12 Bandar Lampung....	46
Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Skala Responden Sebelum Intervensi	47
Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Skala Responden Sesudah Intervensi	48
Tabel 5. Distribusi Rata-Rata Nyeri Sebelum Intervensi	48
Tabel 6. Distribusi Rata-Rata Nyeri Sesudah Intervensi.....	49
Tabel 7. Distribusi Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (<i>Cat Stretch Exercise</i>) Dengan Senam Dismenore.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Visual Analog Scale (VAS)	17
Gambar 2. Skala <i>Numeral Rating Scale</i>	18
Gambar 3. Skala <i>Verbal Rating Scale</i>	18
Gambar 4. Skala <i>Faces Pain</i>	19
Gambar 5. Kerangka Teori.....	31
Gambar 6. Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Laporan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Laporan Izin Penelitian dari SMAN 12 Bandar Lampung
- Lampiran 3 Surat Layak Etik
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Cheklist Latihan Peregangan Seperti Kucing (*Cat Stretch Exercise*)
- Lampiran 7 Cheklist Senam Dismenore
- Lampiran 8 Tabel Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan