

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
LEMBAR PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PANITIA PENETAPAN PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Teori Dismenore	7
2.1.1 Pengertian Dismenore	7
2.1.2 Patofisiologi Dismenore	9
2.1.3 Penatalaksanaan	13
2.2 Konsep Teori Olahraga	13
2.2.1 Pengertian Olahraga	13
2.2.2 Manfaat Olahraga	14
2.2.3 Takaran Latihan Olahraga	15
2.2.4 Pengertian <i>Exercise</i>	17

2.2.5	Otot Perut (<i>Abdominal</i>)	18
2.2.6	<i>Abdominal Streaching Ecercise</i>	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		
3.1	Kerangka Konseptual	25
3.2	Hipotesis Penelitian	26
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		
4.1	Jenis Penelitian	27
4.2	Rancang Bangun Penelitian	27
4.3	Populasi dan Sampel	25
4.3.1	Populasi	28
4.3.2	Sampel	29
4.3.3	Besar Sampel	29
4.3.4	Teknik Pengambilan Sampel	30
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
4.5	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran Variabel	31
4.5.1	Variabel penelitian	31
4.5.2	Devinisi Operasional	31
4.6	Tenik dan Prosedur Pengumpulan Data	32
4.7	Pengolahan dan Analisis Data	33
4.7.1	Pengolahan Data	33
4.7.2	Analisis Data	34
4.8	Kerangka Operasional	35
4.9	Etichal Clearence	36
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN		
5.1	Hasil Penelitian	37
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
5.1.2	Data Umum	37
5.1.3	Data Khusus	39
5.2	Analisis Hasil Penelitian	41
BAB 6 PEMBAHASAN		
6.1	Intensitas Nyeri Haid.....	43

6.2 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid	44
BAB 7 PENUTUP	
7.1 Kesimpulan	47
7.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid Penderita Dismenore ...	31
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol	39
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan 1x/minggu	39
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan 2x/minggu	40
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan 3x/minggu	40
Tabel 5.5	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid Penderita Dismenore pada Mahasiswi S1 Kebidanan FK Unair Bulan Maret – April 2020.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri Berdasarkan VAS	9
Gambar 2.2 Anatomi Otot Perut	19
Gambar 2.3 <i>Basic Abdominal Crunch</i>	21
Gambar 2.4 Gerakan <i>Sit Up</i>	22
Gambar 2.5 Gerakan <i>Reverse Crunch</i>	23
Gambar 2.6 Gerakan <i>Plank</i>	24
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 4.1 Rancang Bangun	27
Gambar 4.2 Kerangka Operasional	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	52
Lampiran 2	53
Lampiran 3	54
Lampiran 4	55
Lampiran 5	57
Lampiran 6	58
Lampiran 7	60
Lampiran 8	64
Lampiran 9	68
Lampiran 10	69
Lampiran 11	70
Lampiran 12	71

DAFTAR SINGKATAN

AKDR	:	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
DNM	:	Denyut Nadi Maksimum
NSAID	:	<i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PG	:	Prostaglandin
PGE ₂	:	Prostaglandin E ₂
PGF ₂ ^α	:	Prostaglandin F ₂ ^α
PRP	:	Penyakit Radang Panggul
TENS	:	<i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>
VAS	:	<i>Visual Analog Scale</i>