

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Depan dan Persyaratan Gelar	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
Abstract	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Daftar Singkatan.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.4.1 Tujuan Umum	6
1.4.2 Tujuan Khusus.....	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Teoritis	7
1.5.2 Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Tahapan Remaja.....	8
2.1.3 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	9
2.1.4 Ciri-Ciri Masa Remaja	11
2.2 Konsep Menstruasi.....	13
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	13
2.2.2 Sikluas Menstruasi	13
2.2.3 Kelainan-Kelainan Menstruasi.....	16
2.3 Konsep <i>Dismenore</i>	17
2.3.1 Pengertian <i>Dismenore</i>	17
2.3.2 Klasifikasi <i>Dismenore</i>	17
2.3.3 Faktor Penyebab.....	19
2.3.4 Patofisiologi <i>Dismenore</i>	21
2.3.5 Tanda dan Gejala.....	22
2.3.6 Derajat Nyeri <i>Dismenore</i>	22
2.3.7 Penatalaksanaan dan Pengobatan.....	22
2.3.8 Komplikasi	24
2.4 Konsep Nyeri	25
2.4.1 Pengertian Nyeri.....	25

2.4.2 Fisiologi Nyeri	25
2.4.3 Klasifikasi Nyeri	35
2.4.4 Strategi Penatalaksanaan Nyeri	36
2.4.5 Intensitas Nyeri	37
2.5 Konsep Senam <i>Dismenore</i>	42
2.5.1 Pengertian Senam <i>Dismenore</i>	42
2.5.2 Tujuan	43
2.5.3 Indikasi	43
2.5.4 Kontraindikasi	43
2.5.5 Prosedur Senam <i>Dismenore</i>	43
2.6 Aplikasi Teori Kenyamanan Katharine Kolcaba	46
2.6.1 Definisi dan Konsep Umum	47
2.6.2 Struktur Toksonomi Teori Kenyamanan	49
2.6.3 Bentuk Logis	50
2.4 Keaslian	55
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	58
3.1 Kerangka Konseptual	58
3.1.1 Penjelasan Kerangka Konseptual	59
3.2 Hipotesis	59
BAB 4 METODE PENELITIAN	60
4.1 Desain Penelitian	60
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Sampling	61
4.2.1 Populasi	61
4.2.2 Sampel	61
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	63
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	63
4.3.1 Variabel Bebas (Independent)	63
4.3.2 Variabel Terikat (Dependent)	63
4.3.3 Definisi Operasional Variabel	63
4.4 Alat dan Bahan Penelitian	65
4.5 Instrumen Penelitian	65
4.6 Lokasi dan Waktu penelitian	65
4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	66
4.8 Cara Analisis Data	67
4.9 Kerangka Operasional/Kerja	69
4.10 Masalah Etika	70
4.10.1 <i>Inform consent</i> (lembar persetujuan menjadi responden)	71
4.10.2 <i>Anonimity</i> (tanpa nama)	71
4.10.3 <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	71
4.11 Keterbatasan Penelitian	71
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
5.1 Hasil Penelitian	72
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	72
5.1.2 Karakteristik Responden	73
5.1.3 Data Khusus	76

5.2 Pembahasan	79
5.2.1 Identifikasi Skala Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Dengan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> pada Kelompok Kontrol	79
5.2.2 Identifikasi Skala Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Sebelum dan Sesudah Senam <i>Dismenore</i> pada Kelompok Eksperimen	81
5.2.3 Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja di SMAN 6 Kediri	85
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	90
6.1 Simpulan	90
6.2 Saran.....	91
Daftar Pustaka	93



DAFTAR TABEL

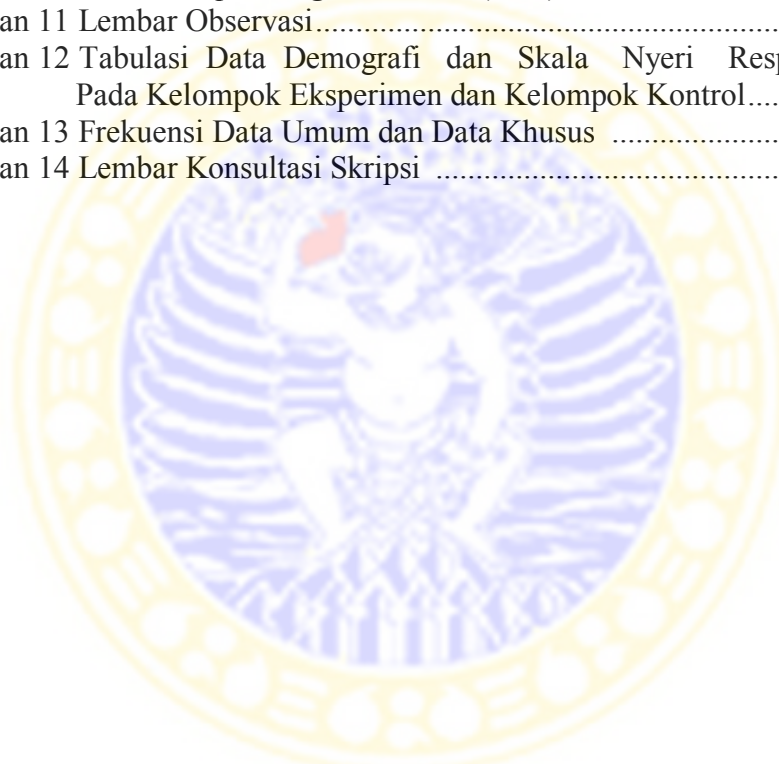
Tabel 1.1 Angka Kejadian <i>Dismenore</i> Kelas X di SMAN 6 Kediri selama 3 Tahun Terakhir	2
Tabel 2.1 Struktur Taksonomi dari Teori Kenyamanan.....	49
Tabel 2.2 Keaslian Penelitian.....	55
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	60
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	64
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri	74
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur <i>Menarche</i> Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri	74
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Hari <i>Dismenore</i> Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri	75
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri.....	75
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan Lain Saat Menstruasi Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri.....	75
Tabel 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri.....	76
Tabel 5.7 Distribusi Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Senam <i>Dismenore</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	76
Tabel 5.8 Distribusi Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Setelah Senam <i>Dismenore</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	77
Tabel 5.9 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam <i>Dismenore</i> Pada Remaja di SMAN 6 Kediri	78

DAFTAR GAMBAR

1.	Gambar 1.1 Identifikasi Masalah Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri	6
2.	Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	14
3.	Gambar 2.2 Perubahan Hormon dalam Siklus Menstruasi.....	16
4.	Gambar 2.3 Skala Intensitas Nyeri Deskriptif Sederhana	38
5.	Gambar 2.4 Skala Penilaian Nyeri Visual Analog Scale (VAS)	39
6.	Gambar 2.5 Skala Penilaian Nyeri NRS.....	40
7.	Gambar 2.6 Pengukuran Skala Nyeri Menggunakan Face Rating Scale	40
8.	Gambar 2.7 Skala Nyeri Menurut Bourbanis	41
9.	Gambar 2.8 Gerakan Senam <i>Dismenore</i>	46
10.	Gambar 2.9 Skema <i>Middle Range Theory</i>	53
11.	Gambar 2.10 Kerangka kerja <i>The Theory of Comfort</i>	54
12.	Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	58
13.	Gambar 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Di SMAN 6 Kediri	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Permohonan Pengambilan Data Awal	97
Lampiran 2 Surat Keterangan Pengambilan Data Awal dari SMAN 6 Kediri	98
Lampiran 3 Surat Ijin Permohonan Pengambilan Data Penelitian	99
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemerintah Kota Kediri	100
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian dari SMAN 6 Kediri	101
Lampiran 6 Keterangan Lolos Kaji Etik	102
Lampiran 7 Penjelasan Penelitian	103
Lampiran 8 <i>Informed Consent</i> (Pernyataan Persetujuan Ikut Penelitian)	105
Lampiran 9 Kuesioner	106
Lampiran 10 <i>Standart Operating Procedure</i> (SOP) Senam <i>Dismenore</i>	108
Lampiran 11 Lembar Observasi	111
Lampiran 12 Tabulasi Data Demografi dan Skala Nyeri Responden Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	112
Lampiran 13 Frekuensi Data Umum dan Data Khusus	116
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Skripsi	126



DAFTAR SINGKATAN

- ACTH : *adrenocorticotropin hormone*
FSH : *folikel stimulating hormone*
GDA : Ganglion Dorsal Akar
GnRH : *gonadotropin-releasing hormone*
HSBs : *Health-seeking Behaviors*
LH : *lutining hormone*
NRS : *Numeral Rating Scale*
PHBS : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
PMR : Palang Merah Remaja
SMAN: Sekolah Menengah Atas Negeri
UKS : Unit Kesehatan Siswa
VAS : *Visual Analog Scale*
VRS : *Verbal Rating Scale*
WHO : *World Health Organisation*

