

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN DEPAN .....	
HALAMAN DALAM .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Batasan Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.4.1 Tujuan Umum .....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.5.2 Manfaat Praktis .....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Konsep Dismenore .....	6
2.1.1 Pengertian .....	6
2.1.2 Klasifikasi Dismenore .....	6
2.1.3 Derajat Dismenore .....	7
2.1.4 Intensitas Nyeri .....	7
2.1.5 Patofisiologi .....	8
2.1.6 Faktor penyebab .....	9
2.1.7 Gejala Dismenore .....	11
2.1.8 Diagnosis .....	11
2.1.9 Penanganan Dismenore .....	12
2.2 Konsep Vinyasa Yoga .....	15
2.2.1 Pengertian .....	15
2.2.2 Manfaat Vinyasa Yoga .....	15
2.2.3 Gerakan Vinyasa Yoga .....	15
2.2.4 Pengaruh Vinyasa Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Dismenore Primer remaja .....	18

2.3 Konsep Remaja .....	21
2.3.1 Pengertian Remaja .....	21
2.3.2 Perubahan Fisik Pada Remaja .....	21
2.3.3 Perubahan Psikologi Pada Remaja .....	23
2.3.4 Perkembangan Perilaku Remaja .....	24
2.4 Kerangka Konseptual .....	26
2.5 Hipotesis .....	26
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	28
3.2 Rancangan Penelitian .....	28
3.3 Kerangka Operasional .....	30
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
3.5 Populasi .....	31
3.6 Sampel, Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel .....	31
3.6.1 Sampel Penelitian .....	31
3.6.2 Besar Sampel .....	32
3.6.3 Cara Pengambilan Sampel .....	32
3.7 Variabel Penelitian .....	33
3.7.1 Variabel Independent (Variabel Bebas) .....	33
3.7.2 Variabel Dependent (Variabel Terikat) .....	33
3.8 Definisi Operasional .....	34
3.9 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	34
3.10 Teknik Pengolahan dan Analisa Data .....	35
3.10.1 Teknik Pengolahan .....	35
3.10.2 Analisa Data .....	36
3.11 Keterbatasan .....	36
3.12 Etik Penelitian .....	37
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	39
4.2 Data Umum .....	40
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	40
4.3 Data Khusus .....	41
4.3.1 Uji Normalitas .....	41
4.3.2 Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Vinyasa Yoga pada remaja .....	42
<b>BAB 5 PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Sebelum Pemberian Terapi Vinyasa Yoga .....	43
5.2 Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Sesudah Pemberian Terapi Vinyasa Yoga .....	44
5.3 Pengaruh Terapi Vinyasa Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer .....	46
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
6.1 Simpulan .....	49
6.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>