

DAFTAR ISI

	Halaman:
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	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	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Remaja.....	7
2.2 Dismenore.....	9
2.3 <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	20
2.4 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap <i>Dismenore</i>	26
2.5 Kerangka Konseptual.....	29
2.6 Hipotesis Penelitian	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Rancangan Penelitian.....	31
3.3 Kerangka Operasional	32
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.5 Populasi	33
3.6 Sampel, Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel	33
3.7 Variabel Penelitian.....	35
3.8 Defenisi Operasional	35
3.9 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
3.10 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	39
3.11 Keterbatasan Penelitian	42

3.12 Etik Penelitian.....	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN	44
4.1 Gambaran lokasi penelitian	44
4.2 Data Umum Responden	44
4.3 Data Khusus	45
BAB 5 PEMBAHASAN	48
5.1 Tingkat dismenore sebelum pemberian <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	48
5.2 Tingkat dismenore setelah pemberian <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	50
5.3 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap dismenore pada remaja putri	53
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 Simpulan	56
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

	Halaman:
2.1 Perbedaan dismenorea primer dan sekunder.....	14
3.1 Rancangan Penelitian.....	31
3.2 Definisi Operasional	36
4.1 Distribusi Frekuensi usia remaja kelas XI di MAN Bangkalan.....	44
4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore sebelum dan sesudah pemberian <i>abdominal stretching exercise</i> remaja putri	45
4.3 Uji normalitas data terhadap nilai sebelum dan sesudah <i>dismenore</i> remaja Putri Kelas XI di MAN Bangkalan	46
4.4 Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap dismenore pada Remaja Putri Di MAN Bangkalan.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman:
2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	16
2.2 <i>Cat Stetch</i> step 1	21
2.3 <i>Cat Stretch</i> step 2.....	21
2.4 <i>Cat Stretch</i> step 3.....	22
2.5 <i>Lower Trunk Rotation</i> step 1	22
2.6 <i>Lower Trunk Rotation</i> step 2	23
2.7 <i>Buttock/ Hip Stretch</i>	23
2.8 <i>Curl Up</i> step 1.....	24
2.9 <i>Curl Up</i> step 2.....	24
2.10 <i>Lower Abdominal Strengthening</i> step 1.....	25
2.11 <i>Lower Abdominal Strengthening</i> step 2.....	25
2.12 <i>The Bridge Position</i>	26
2.13 Anatomi perut	28
2.14 Kerangka Konsep Penelitian.....	29
3.1 Kerangka Operasional Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman:
Lampiran 1	Lembar permohonan..... 60
Lampiran 2	Lembar Persetujuan 61
Lampiran 3	Lembaran data siswa 62
Lampiran 4	Skala pengukuran nyeri 63
Lampiran 5	Standart operasional prosedur 65
Lampiran 6	Surat izin studi pendahuluan 70
Lampiran 7	Output spss 71
Lampiran 8	Permohonan izin penelitian 74
Lampiran 9	Data responden 75
Lampiran 10	Etik..... 77
Lampiran 11	Surat Penelitian dari MAN 78
Lampiran 12	Surat Keterangan Turnitin 79
Lampiran 13	Lembar bimbingan skripsi..... 80

DAFTAR SINGKATAN

ASE	: <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
COX	: Siklooksigenase
PGF2 α	: <i>Prostaglandin F2-alfa</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non Steroid Anti Inflamasi</i>
MAN	: Madrasah Aliyah Negeri
MPA	: Medroksi Progesteron Asetat
d	: Derajat ketepatan yang diinginkan
n	: Besar sampel
N	: Besar populasi
H1	: Hipotesis kerja
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>