

## DAFTAR ISI

STUDI KASUS EFEKTIFITAS PENERAPAN RELAKSASI BENSON .....	ii
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penulisan .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Konsep Dasar Teori .....	4
1. Dismenore .....	4
2. Relaksasi Benson.....	14
3. Mahasiswi.....	21
B. Kerangka Konseptual.....	24
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian .....	26
B. Populasi Sampel Dan Teknik Sampling .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel.....	27
3. Teknik Sampling .....	27
C. Identifikasi Variabel .....	27
D. Definisi Operasional .....	28

E. Prosedur Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29
1. Teknik Pengumpulan data.....	29
2. Alat Pengumpulan data .....	30
G. Pengolahan Data .....	31
1. <i>Editing</i> .....	31
2. <i>Coding</i> .....	31
3. <i>Scoring</i> .....	32
4. <i>Tabulating</i> .....	34
H. Analisa Data .....	34
I. Etika Penelitian.....	34
1. <i>Respect for person</i> .....	35
2. <i>Informed Consent</i> .....	35
3. <i>Anonymity</i> (tanpa nama).....	35
4. Perijinan .....	35
5. <i>Promotion of justice</i> .....	36
6. <i>Ensuring beneficence</i> .....	36
J. Tempat dan waktu Penelitian.....	37
K. Jadwal Penelitian .....	37
BAB IV .....	38
HASIL PENELITIAN.....	38
A. Gambaran Umum Tempat Penelitan .....	38
B. Data Umum .....	39
1. Data Demografi.....	40
C. Data Khusus.....	41
BAB V.....	46
PEMBAHASAN .....	46
A. Pembahasan Hasil Penelitian yang Menunjukkan Kurang Efektif.....	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian yang Menunjukkan Efektif.....	48
BAB VI .....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN .....	56