

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.	28
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Demografi	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Khusus Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Khusus Sesudah Relaksasi Benson	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Khusus Sesudah Relaksasi Benson	43
Tabel 4.5 Hasil Data Responden Terhadap Reaksi Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson	44
Tabel 4.6 Hasil Data Kesimpulan Tingkat Efektifitas Penerapan Relaksasi Benson	44
Tabel 4.7 Hasil Data Hari Menstruasi yang Menunjukkan Hasil Efektif saat Penerapan Relaksasi Benson	45