

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Halaman Judul.....                                      | i              |
| Lembar Persetujuan.....                                 | ii             |
| Lembar Pengesahan .....                                 | iii            |
| Kata Pengantar .....                                    | iv             |
| Pernyataan Keaslian Penelitian .....                    | vi             |
| Abstrak .....   | vii            |
| Abstract .....  | viii           |
| Daftar Isi.....   | ix             |
| Daftar Tabel .....                                      | xii            |
| Daftar Gambar.....                                      | xiii           |
| Daftar Lampiran .....                                   | xiv            |
| Daftar Singkatan.....                                   | xv             |
| <br>  |                |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                          | <b>1</b>       |
| 1.1 Latar Belakang.....                                 | 1              |
| 1.2 Batasan Masalah .....                               | 4              |
| 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 .....                            | 5              |
| 1.5.1 Manfaat Teoritis.....                             | 5              |
| 1.5.2 Manfaat Praktis .....                             | 5              |
| <br>  |                |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                     | <b>7</b>       |
| 2.1 Konsep Dasar Menopause .....                        | 7              |
| 2.1.1 Pengertian Menopause .....                        | 7              |
| 2.1.2 Tahap-tahap Menopause .....                       | 8              |
| 2.1.3 Jenis-Jenis Menopause.....                        | 8              |
| 2.1.4 Perubahan yang Terjadi pada Menopause .....       | 9              |
| 2.1.5 Upaya Menghadapi Menopause.....                   | 14             |
| 2.2 Konsep Dasar <i>Dyspareunia</i> .....               | 16             |
| 2.2.1 Pengertian <i>Dyspareunia</i> .....               | 16             |
| 2.2.2 Klasifikasi <i>Dyspareunia</i> .....              | 16             |
| 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Dyspareunia</i> ..... | 17             |
| 2.2.4 Gambaran Klinis <i>Dyspareunia</i> .....          | 19             |
| 2.2.5 Penanganan <i>Dyspareunia</i> .....               | 20             |
| 2.2.6 Pencegahan <i>Dyspareunia</i> .....               | 21             |
| 2.2.7 Penilaian Nyeri .....                             | 22             |
| 2.3 Konsep Dasar Senam Kegel .....                      | 23             |
| 2.3.1 Pengertian Senam Kegel.....                       | 23             |
| 2.3.2 Manfaat Senam Kegel.....                          | 24             |

|                                     |   |           |
|-------------------------------------|---|-----------|
| 2.3.3                               | Teknik Senam Kegel.....   | 25        |
| 2.3.4                               | Mekanisme Senam Kegel terhadap Penurunan <i>Dyspareunia</i> .....                                 | 26        |
| 2.4                                 | Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Tingkat <i>Dyspareunia</i> .....                          | 27        |
| 2.5                                 | Kerangka Konsep.....  | 28        |
| 2.6                                 | Hipotesis .....   | 30        |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b> |   | <b>31</b> |
| 3.1                                 | Jenis Penelitian .....  | 31        |
| 3.2                                 | Rancangan Penelitian.....   | 31        |
| 3.3                                 | Kerangka Operasional .....  | 33        |
| 3.4                                 | Lokasi dan Waktu Penelitian .....   | 34        |
| 3.4.1                               | Lokasi Penelitian.....  | 34        |
| 3.4.2                               | Waktu Penelitian .....  | 34        |
| 3.5                                 | Populasi .....  | 34        |
| 3.6                                 | Sampel, Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel .....  | 34        |
| 3.6.1                               | Sampel .....  | 34        |
| 3.6.2                               | Besar Sampel .....  | 36        |
| 3.6.3                               | Cara Pengambilan Sampel .....   | 37        |
| 3.7                                 | Variabel Penelitian.....  | 37        |
| 3.7.1                               | Variabel <i>Independen</i> (Variabel Bebas).....  | 37        |
| 3.7.2                               | Variabel <i>Dependen</i> (Variabel Terikat) .....   | 38        |
| 3.8                                 | Definisi Operasional .....  | 38        |
| 3.9                                 | Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....   | 39        |
| 3.9.1                               | Teknik Pengumpulan Data.....  | 39        |
| 3.9.2                               | Instrumen Pengumpulan Data.....   | 41        |
| 3.10                                | Teknik Pengelolaan dan Analisis Data .....  | 41        |
| 3.10.1                              | Teknik Pengelolaan Data .....   | 41        |
| 3.10.2                              | Analisis Data.....  | 42        |
| 3.11                                | Keterbatasan Penelitian .....   | 43        |
| 3.12                                | Etik Penelitian.....  | 43        |
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN .....</b> |   | <b>44</b> |
| 4.1                                 | Gambaran Lokasi Penelitian.....   | 44        |
| 4.2                                 | Data Umum.....  | 45        |
| 4.3                                 | Data Khusus.....  | 46        |
| <b>BAB 5 PEMBAHASAN.....</b>        |   | <b>48</b> |
| 5.1                                 | Intensitas <i>Dyspareunia</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Kegel.....                      | 48        |
| 5.2                                 | Intensitas <i>Dyspareunia</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi pada Kelompok Kontrol..... | 50        |
| 5.3                                 | Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Tingkat <i>Dyspareunia</i> Pada Wanita Menopause .....    | 51        |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN..... | 54 |
| 6.1 Simpulan.....             | 54 |
| 6.2 Saran .....               | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA .....          | 56 |
| LAMPIRAN.....                 | 58 |