DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH ..... **ii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iv**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
ABSTRAK ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xv**
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Konsep Remaja 6
B. Konsep Menstruasi 11
C. Konsep Dismenore 15
D. Senam Dismenore 24
E. Pengaruh Senam Dismenore 31
BAB III METODE PENELITIAN **33**
A. Rancangan Penelitian 33
B. Subjek Penelitian 33
C. Gambaran Kasus 34
D. Definisi Operasional 34
E. Tempat Dan Waktu Penelitian 35
F. Pengumpulan Data 35
G. Cara Pengolahan Data 37
H. Etika Penelitian 37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **39**
A. Hasil 39
B. Pembahasan 43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **48**
A. Kesimpulan 48
B. Saran 48
DAFTAR PUSTAKA **50**
LAMPIRAN **53**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Face pain scale 22
Gambar 2. 2 Visual analog scale (VAS)..... 22
Gambar 2. 3 Skala numerik verbal..... 23
Gambar 2. 4 Numeric rating scale (NRS)..... 23

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Gambaran Kasus Responden..... 34
Tabel 3. 2 Definisi Operasional 34
Tabel 4. 1tingkat nyeri sebelum dilakukan senam dismenore 41
Tabel 4. 2 tingkat nyeri setelah dilakukan senam dismenore..... 41
Tabel 4. 3 Perkembangan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore..... 42
Tabel 4. 4 Perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesdah dilakukan senam dismenore..... 42
Tabel 4. 5 Tabel Perkembangan penurunan skala nyeri..... 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup..... 53
Lampiran 2 Jadwal Kegiatan..... 54
Lampiran 3 Surat Ijin..... 55
Lampiran 4 Lembar Persetujuan..... 57
Lampiran 5 Lembar SOP..... 59
Lampiran 6 Instrumen Penelitian..... 61
Lampiran 7 Lembar Observasi Nyeri..... 62
Lampiran 8 Dokumentasi..... 64
Lampiran 9 Lembar Konsultasi..... 67

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
FSH	: *Follicle Stimulating Hormone*
IUD	: *Intrauterine Device*
KB	: Keluarga Berencana
LH	: *Luteinizing Hormone*
NRS	: *Numeric Rating Scale*
NSAID	: *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*
RI	: Republik Indonesia
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional Prosedur
VAS	: *Visual Analog Scale*
WHO	: *World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

Abdomen	:	Bagian perut yang berada di antara dada dan panggul.
Adenomiosis	:	Kondisi ketika jaringan endometrium tumbuh ke dalam dinding otot rahim.
Analgesik	:	Obat yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri.
Aromaterapi	:	Terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial untuk memberikan efek relaksasi.
Cat stretch	:	Gerakan peregangan menyerupai posisi kucing untuk meningkatkan fleksibilitas otot punggung dan panggul.
Curl up	:	Gerakan latihan untuk memperkuat otot perut.
Dismenore	:	Nyeri yang terjadi saat menstruasi.
Endometrium	:	Lapisan bagian dalam rahim yang mengalami penebalan dan peluruhan selama siklus menstruasi.
Endometriosis	:	Kondisi ketika jaringan endometrium tumbuh di luar rongga rahim.
Endorphin	:	Hormon alami tubuh yang membantu mengurangi nyeri dan memberikan rasa nyaman.
Fimbriae	:	Ujung tuba falopi yang berfungsi menangkap sel telur saat ovulasi.
Lower abdominal strengthening	:	Latihan untuk memperkuat otot perut bagian bawah.
Lower trunk rotation	:	Gerakan memutar batang tubuh bagian bawah untuk meningkatkan fleksibilitas pinggang dan panggul.
Menarche	:	Menstruasi pertama yang dialami perempuan.
Menopause	:	Berhentinya siklus menstruasi secara permanen.
Myometrium	:	Lapisan otot rahim yang berkontraksi selama menstruasi dan persalinan.
Ovulasi	:	Proses pelepasan sel telur yang telah matang dari ovarium.
Pelvic bridging	:	Gerakan mengangkat panggul untuk memperkuat otot panggul dan punggung bawah.
Posttest	:	Pengukuran yang dilakukan setelah pemberian intervensi.
Pretest	:	Pengukuran yang dilakukan sebelum pemberian intervensi.
Prostaglandin	:	Senyawa yang merangsang kontraksi otot rahim sehingga dapat menyebabkan nyeri menstruasi.
Uterus	:	Rahim, organ reproduksi wanita tempat berkembangnya janin.
Warming up	:	Gerakan pemanasan sebelum melakukan latihan inti.