DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PENGESAHAN 4
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 4
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7

BAB II TINJAUAN TEORI 8
2.1 Konsep Remajas 8
2.1.1 Definisi Remaja 8
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja 8
2.2 Konsep Menstruasi 10
2.2.1 Pengertian Menstruasi..... 10
2.2.2 Fisiologi menstruasi 10
2.2.3 Siklus menstruasi 13
2.2.4 Gangguan Menstruasi 14
2.3 Konsep Dismenore 16
2.3.1 Definisi Dismenore 16
2.3.2 Klasifikasi Dismenore..... 17
2.3.3 Etiologi Dismenore 18
2.3.4 Patofisiologi Dismenore 18
2.3.5 Manifestasi Klinis Dismenore 20

2.3.6 Penatalaksanaan Dismenore 20
2.4 Konsep Nyeri 22
2.4.1 Pengertian Nyeri 22
2.4.2 Klasifikasi Nyeri 23
2.4.3 Jenis-jenis Nyeri 24
2.4.4 Tanda dan gejala nyeri 24
2.4.5 Klasifikasi Tingkat Nyeri 25
2.4.6 Pengkajian Nyeri 28
2.4.7 Pengukuran Nyeri 30
2.5 Konsep Relaksasi Otot Progresif 32
2.5.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif 32
2.5.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif 32
2.5.3 Prosedur Relaksasi Otot Progresif 33
2.6 Keterkaitan Antara Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Dismenore 41

BAB III METODE PENELITIAN 43
3.1 Desain Penelitian 43
3.2 Subjek Penelitian 44
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 45
3.4 Fokus Studi dan Definisi Operasional 45
3.5 Instrumen Penelitian 47
3.6 Langkah-langkah Pengumpulan Data 49
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data 53
3.8 Etika Penelitian 57

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 58
4.1 Hasil Studi Kasus 58
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 58
4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian 59
4.1.2.1 Karakteristik Subjek Penelitian 59
4.1.2.2 Informasi Umum Subjek Penelitian 61
4.1.3 Gambaran Fokus Studi Kasus 63

4.2 Pembahasan 64
4.2.1 Karakteristik Subjek Penelitian 70
4.2.2 Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif 71
4.2.3 Kemampuan Dalam Melakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif . 73
4.2.4 Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri 74
4.3 Keterbatasan Studi Kasus 76

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 77
5.1 Kesimpulan 77
5.2 Saran 78

DAFTAR PUSTAKA 80
LAMPIRAN 82