

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAM PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Remaja .....	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Klasifikasi Batasan Usia Remaja.....	8
2.1.3 Perkembangan Remaja .....	9
2.2 <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	<b>12</b>
2.2.1 Definisi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	12
2.2.2 Tujuan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	13
2.2.3 Teknik <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	13
2.3 Konsep Nyeri .....	<b>18</b>
2.3.1 Definisi Nyeri.....	18
2.3.2 Klasifikasi Nyeri .....	19

2.3.3 Skala Intensitas Nyeri.....	22
2.3.4 Patofisiologi Nyeri .....	24
2.3.5 Penatalaksanaan Nyeri .....	25
2.4 Konsep Dismenore .....	<b>28</b>
2.5 Kerangka Konsep .....	<b>37</b>
2.6 Hipotesis .....	<b>38</b>
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
3.1 Desain Penelitian.....	<b>39</b>
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>40</b>
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling .....	<b>40</b>
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel.....	40
3.3.3 Kriteria inklusi dan eksklusi : .....	42
3.3.4 Sampling .....	42
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	<b>43</b>
3.4.1 Tahap Persiapan.....	43
3.4.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	43
3.4.3 Tahap Akhir .....	45
3.5 Instrumen Penelitian.....	<b>45</b>
3.5.1 Instrumen <i>Abdominal Stretching Excercise</i> .....	45
3.5.2 Instrumen Penurunan Dismenore .....	46
3.6 Identifikasi Variabel.....	<b>47</b>
3.6.1 Variabel Independen.....	47
3.6.2 Variabel Dependen.....	47
3.7 Definisi Operasional.....	<b>48</b>
3.8 Kerangka Penelitian .....	<b>50</b>
3.9 Cara Pengolahan Data dan Analisa Data .....	<b>51</b>
3.9.1 Pengolahan Data.....	51
3.9.2 Analisa Data .....	54
3.10 Etika Penelitian .....	<b>56</b>
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	<b>59</b>
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	59

4.2 Karakteristik Data Umum .....	59
4.2.1 Karakteristik Demografi Responden .....	60
4.3 Karakteristik Data Khusus.....	61
4.3.1 Nilai Intensitas Nyeri Mc-Gill.....	61
4.4 Uji Normalitas Data.....	62
4.5 Analisis Bivariat.....	63
4.5.1 Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Kelompok Kontrol.....	63
4.5.2 Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Kelompok Perlakuan Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	64
4.5.3 Pengaruh Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 10 Kota Malang..	65
4.6 Pembahasan.....	65
4.6.1 Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Kelompok Kontrol. ....	65
4.6.2 Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Kelompok Perlakuan Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> . ....	67
4.6.3 Pengaruh Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 10 Kota Malang..	69
4.7 Keterbatasan Penelitian .....	71
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
5.1 Kesimpulan .....	72
5.2 Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>