

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN PENULIS.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Ruang Lingkup	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Konsep Remaja.....	11
2.2.1 Definisi Remaja	11
2.2.2 Ciri – Ciri Remaja	13
2.2.3 Perubahan yang terjadi pada masa remaja	16
2.2.4 Aspek pertumbuhan remaja	19
2.3 Konsep Dismenore	20
2.3.1 Pengertian Menstruasi.....	20
2.3.2 Pengertian Dismenorea	20

2.3.3 Penyebab Terjadi Dismenorea	21
2.3.4 Faktor Risiko Dismenorea	23
2.3.5 Tanda dan Gejala Dismenorea	26
2.3.6 Pembagian Klinis Dismenorea	26
2.3.7 Penanganan Dismenorea	27
2.4 Konsep Senam Dismenore	27
2.4.1 Pengertian Senam Dismenore	27
2.4.2 Tujuan Senam Dismenore	28
2.4.3 Manfaat Senam Dismenore	28
2.4.4 Fisiologi dan Biomedika Senam Dismenore	29
2.4.5 Teknik Gerakan Senam Dismenore	30
2.5 Edukasi	34
2.5.1 Pengertian Edukasi	34
2.5.2 Metode Edukasi	34
2.5.3 Macam- macam edukasi	36
2.6 Psikomotor	37
2.6.1 Pengertian Psikomotor	37
2.7 Kerangka konseptual	38

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan penelitian	39
3.2 Paradigma penelitian	40
3.3 Variabel penelitian	41
3.4 Hipotesis penelitian	42
3.5 Definisi konseptual dan Operasional	42
3.6 Populasi dan Sample Penelitian	44
3.6.1 Populasi	44
3.6.2 Sample	44
3.7 Etika Penelitian	45

BAB IV DESAIN PENELITIAN

4.1 Pengumpulan data	47
4.1.1 Instrument penelitian	47

4.1.2 Teknik pengumpulan data	47
4.2 Langkah penelitian	48
4.2.1 Tahap Persiapan	48
4.2.2 Tahap Pelaksanaan	48
4.2.3 Tahap Akhir	49
4.3 Pengolahan dan analisis data	49
4.3.1 Teknik pengolahan data	50
4.3.2 Teknik analisis data	51
4.4 Lokasi dan waktu penelitian	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	54
5.2 Pembahasan	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	62
6.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konsep	38
Bagan 3.1 Desain Penelitian.....	39
Bagan 3.2 Kerangka Penelitian	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	43
Tabel 5.1 Psikomotor Remaja Putri pada kelompok Intervensi	54
Tabel 5.2 Psikomotor Remaja Putri pada kelompok Kontrol	54
Tabel 5.3 Pengaruh Edukasi Senam terhadap Psikomotor Senam dismenorea	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.4 <i>Cobra Streching</i>	30
Gambar 2.5 <i>Double Jeg On The Chest</i>	31
Gambar 2.6 <i>Single Jet On The Chest</i>	31
Gambar 2.7 <i>Nip Back Streching</i>	32
Gambar 2.8 Torso Rotsal	32
Gambar 2.9 Torso Pelvia Rotsal.....	33
Gambar 2.10 <i>Streching Punggung</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat balasan dari SMAN 6 Cimahi
- Lampiran 3 Surat Izin Kaji Etik
- Lampiran 4 Lembar Perizinan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Lembar SOP Senam Dismenore
- Lampiran 7 Video Senam Dismenorea
- Lampiran 8 Bukti izin menggunakan video
- Lampiran 9 Data Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Analisis Data
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan
- Lampiran 14 Matriks Sidang Ujian Proposal
- Lampiran 15 Matriks Sidang Akhir
- Lampiran 16 Bukti Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17 Time Line Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

ADMINDUK	: Administrasi Kependudukan
IUD	: <i>Intrauterine Device</i>
NRS	: <i>Numerik Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VDS	: Skala Deskriptif Verbal
WHO	: <i>World Health Organization</i>