

## DAFTAR ISI

|                                                    | HALAMAN     |
|----------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                    | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                     | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                              | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                           | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                           | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                         | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                     | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                           | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                          | 7           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                         | 7           |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                             | 7           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                          | 8           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                        | 8           |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....                        | 8           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                        | 8           |
| 1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....                 | 8           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                | <b>10</b>   |
| 2.1 Tinjauan Pustaka .....                         | 10          |
| 2.2 Remaja.....                                    | 12          |
| 2.2.1 Pengertian Remaja .....                      | 12          |
| 2.2.2 Perkembangan Fisik Pada Remaja.....          | 12          |
| 2.2.3 Perubahan Fisiologi Remaja .....             | 14          |
| 2.3 Menstruasi Pada Remaja .....                   | 15          |
| 2.3.1 Pengertian Menstruasi .....                  | 15          |
| 2.3.2 Fase-Fase Menstruasi.....                    | 15          |
| 2.3.3 Psikologi Masa Menstruasi.....               | 17          |
| 2.3.4 Bentuk Gangguan Menstruasi.....              | 18          |
| 2.4 Dismenore .....                                | 19          |
| 2.4.1 Klasifikasi Dismenore .....                  | 20          |
| 2.4.2 Penatalaksanaan Dismenore .....              | 22          |
| 2.4.3 Intensitas Nyeri.....                        | 22          |
| 2.4.3.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....     | 22          |
| 2.4.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri..... | 23          |
| 2.5 Aromaterapi Lemon .....                        | 25          |
| 2.5.1 Pengertian Aromaterapi Lemon.....            | 25          |
| 2.5.2 Kandungan.....                               | 26          |
| 2.5.3 Khasiat .....                                | 26          |
| 2.5.4 Teknik Pemberian Aromaterapi Lemon .....     | 27          |
| 2.6 Genggam Jari.....                              | 29          |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.6.1 Pengertian Teknik Genggam Jari .....                           | 29        |
| 2.6.2 Manfaat Teknik Genggam Jari .....                              | 30        |
| 2.6.3 Mekanisme Teknik Genggam Jari.....                             | 30        |
| 2.6.4 Pelaksanaan Teknik Genggam Jari.....                           | 31        |
| 2.6.5 <i>Pathway</i> Teknik Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon ..... | 32        |
| 2.6.6 Kerangka Konseptual .....                                      | 34        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                               | <b>36</b> |
| 3.1 Rancangan Penelitian .....                                       | 36        |
| 3.2 Paradigma Penelitian .....                                       | 37        |
| 3.3 Variabel Penelitian .....                                        | 38        |
| 3.3.1 Variabel Independen.....                                       | 38        |
| 3.3.2 Variabel Dependen .....                                        | 38        |
| 3.4 Hipotesis Penelitian .....                                       | 39        |
| 3.5 Definisi Konseptual dan Operasional.....                         | 39        |
| 3.5.1 Definisi Konseptual .....                                      | 39        |
| 3.5.2 Definisi Operasional .....                                     | 40        |
| 3.6 Populasi dan Sampel .....                                        | 42        |
| 3.6.1 Populasi.....                                                  | 42        |
| 3.6.2 Sampel .....                                                   | 42        |
| 3.7 Etika Penelitian.....                                            | 44        |
| <b>BAB IV DESAIN PENELITIAN .....</b>                                | <b>47</b> |
| 4.1 Pengumpulan Data .....                                           | 47        |
| 4.1.1 Instrumen Penelitian .....                                     | 47        |
| 4.1.2 Teknik Pengumpulan Data .....                                  | 47        |
| 4.2 Langkah Penelitian .....                                         | 48        |
| 4.3 Pengolahan Data dan Analisa Data .....                           | 51        |
| 4.3.1 Pengolahan Data .....                                          | 51        |
| 4.3.2 Analisa Data.....                                              | 51        |
| 4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                                 | 53        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                   | <b>54</b> |
| 5.1 Hasil Penelitian.....                                            | 54        |
| 5.2 Pembahasan .....                                                 | 55        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                              | <b>63</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....                                                  | 63        |
| 6.2 Saran .....                                                      | 63        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                          | <b>65</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                                      |           |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                          | 41 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi ..... | 54 |
| Tabel 5.2 Pengaruh Teknik Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon.....             | 55 |

## DAFTAR BAGAN

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 <i>Pathway</i> Teknik Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon..... | 34 |
| Bagan 2.2 Kerangka Konseptual.....                                      | 35 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Skala Pengukur Nyeri NRS..... | 23 |
| Gambar 2.2 Teknik Genggam Jari .....     | 32 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Surat Ijin Pengambilan Data

Lampiran 3 Hasil Uji Etik

Lampiran 4 Prosedur Pelaksanaan Teknik

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

Lampiran 6 Input Data

Lampiran 7 Output Data

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup