

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	8
1.3.Tujuan Penelitian	8
1.4.Manfaat Penelitian	9
1.5.Ruang Lingkup	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1.Konsep Remaja	11
2.2.Konsep Menstruasi	12
2.3.Konsep Dismenore	13
2.4.Konsep Nyeri	20
2.5.Konsep Relaksasi Progresif	33

2.6.Kerangka Konseptual	45
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1.Rancangan Penelitian	46
3.2.Paradigma Penelitian	46
3.3.Variabel Penelitian	47
3.4.Hipotesis penelitian	48
3.5.Definisi Konseptual Dan Operasional	48
3.6.Populasi Dan Sampel	52
3.7.Etika Penelitian	55
BAB IV DESAIN PENELITIAN	
4.1.Pengumpulan Data	58
4.2.Langkah Penelitian	59
4.3.Pengolahan Dan Analisa Data	62
4.4.Lokasi Dan Waktu Penelitian	66
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1.Hasil Penelitian	67
5.2.Pembahasan	70
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1.Simpulan	76
6.2.Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian	46
Tabel 3.2 Definisi Operasional	50
Tabel 5.1 Karakteristik Usia Remaja	67
Tabel 5.2 Skala Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja	67
Tabel 5.3 Skala Nyeri Dismenore Setelah Diberikan Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja	68
Tabel 5.4 Perbedaan Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja	69
Tabel 5.5 Efektivitas Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Progresif	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Pengukur Nyeri VAS	30
Gambar 2.2 Skala Pengukur Nyeri NRS	30
Gambar 2.3 Gerakan 1 Relaksasi Progresif	36
Gambar 2.4 Gerakan 2 Relaksasi Progresif	36
Gambar 2.5 Gerakan 3 Relaksasi Progresif	37
Gambar 2.6 Gerakan 4 Relaksasi Progresif	38
Gambar 2.7 Gerakan 5 Relaksasi Progresif	38
Gambar 2.8 Gerakan 6 Relaksasi Progresif	39
Gambar 2.9 Gerakan 7 Relaksasi Progresif	39
Gambar 2.10 Gerakan 8 Relaksasi Progresif	40
Gambar 2.11 Gerakan 9 Relaksasi Progresif	40
Gambar 2.12 Gerakan 10 Relaksasi Progresif	41
Gambar 2.13 Gerakan 11 Relaksasi Progresif	42
Gambar 2.14 Gerakan 12 Relaksasi Progresif	42
Gambar 2.15 Gerakan 13 Relaksasi Progresif	43
Gambar 2.16 Gerakan 14 Relaksasi Progresif	44

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konseptual	45
Bagan 3.1 Paradigma Kelompok Eksperimen	47
Bagan 3.2 Paradigma Kelompok Kontrol	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	82
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	83
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian	85
Lampiran 5 Surat Pengantar Uji Etik	86
Lampiran 6 Ethical Clearance	87
Lampiran 7 Lembar <i>Inform Consent</i>	88
Lampiran 8 Prosedur Tindakan Teknik Relaksasi Progresif	90
Lampiran 9 Lembar Kuesioner	94
Lampiran 10 Uji Validitas dan Reliabilitas	98
Lampiran 11 Transkrip Jawaban Kuesioner	103
Lampiran 12 Statistik Karakteristik Responden.....	107
Lampiran 13 Statistik Uji Normalitas, Homogenitas, Wilcoxon dan <i>Mann-Whitney</i>	111
Lampiran 14 Lembar Bimbingan	113
Lampiran 15 Uji Turnitin	118
Lampiran 16 Riwayat Hidup	120