

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGUJIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Menstruasi.....	7
2.1.1 Definisi Menstruasi	7
2.1.2 Fase-fase pada Siklus Menstruasi	7
2.1.3 Kelainan Mesntruasi.....	9
2.2 Konsep Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	10
2.2.1 Definisi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	10
2.2.2 Klasifikasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	10
2.2.3 Tingkat Keparahan Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	13
2.2.4 Patofisiologi <i>Dismenore</i>	13
2.2.5 Penanganan Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	14
2.3 Skala Nyeri.....	14
2.4 Konsep Yoga.....	17
2.4.1 Definisi Yoga	17
2.4.2 Manfaat Melakukan Yoga.....	17
2.4.3 Mekanisme Yoga dalam Mnegurangi Nyeri	18
2.4.4 Perisapan Melakukan Yoga.....	18
2.4.5 Gerakan Yoga Mengatasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	19
2.5 Yoga <i>Child Pose</i>	22
2.5.1 Definisi Yoga <i>Child Pose</i>	22
2.5.2 Waktu Pemberian Yoga <i>Child Pose</i>	22
2.5.3 Patofisiologi Yoga <i>Child Pose</i>	23
2.5.4 Gerakan Yoga <i>Child Pose</i>	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Jenis dan Metode Penelitian.....	24

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.3 Kerangka Penelitian	25
3.4 Populasi dan Sample	25
3.4.1 Populasi	25
3.4.2 Sample	25
3.5 Variabel Penelitian	26
3.6 Definisi Operasional.....	27
3.7 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7.1 Sumber Data	28
3.7.2 Instrumen Penelitian.....	28
3.7.3 Prosedur Kerja.....	30
3.8 Pengolahan dan Analisa Data.....	34
3.8.1 Pengolahan Data.....	34
3.8.2 Analisa Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sebelum Diberikan Intervensi Yoga <i>Child Pose</i>	37
4.1.2 Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sesudah Diberikan Intervensi Yoga <i>Child Pose</i>	38
4.1.3 Pengaruh Yoga <i>Child Pose</i> Dalam Mengatasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.....	38
4.2 Pembahasan.....	39
4.2.1 Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sebelum Diberikan Intervensi Yoga <i>Child Pose</i> pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.....	39
4.2.2 Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sesudah Diberikan Intervensi Yoga <i>Child Pose</i> pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.....	41
4.2.3 Pengaruh Yoga <i>Child Pose</i> Dalam Mengatasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.....	42
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Visual Analog Scale	15
Gambar 2 Verbal Rating Scale	15
Gambar 3 Numeric Rating Scale	15
Gambar 4 Wong-Baker Pain Rating Scale.....	17
Gambar 5 Gerakan Lotus Pose (Padmasana)	19
Gambar 6 Gerakan Cobra Pose (Bhujangasana)	20
Gambar 7 Gerakan Child Pose (Balasana)	20
Gambar 8 Gerakan Wind Relieving Pose (Pawanmuktasana).....	21
Gambar 9 Gerakan Reclined Spinal Twist (Jathara Parivartanasana)	21
Gambar 10 Gerakan Corpse Pose (Savasana)	21
Gambar 11 Gerakan Child Pose (Balasana)	23
Gambar 12 Desain Penelitian One Group Pretest Posttest.....	24
Gambar 13 Kerangka Penelitian	25
Gambar 14 Numeric Rating Scale	29
Gambar 15 Prosedur Kerja.....	34
Gambar 16 Rumus Analisa Univariat	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	27
Tabel 2 Intrepretasi Data.....	36
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sebelum Diberikan Intervensi Yoga <i>Child Pose</i>	37
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sesudah Diberikan Intervensi Yoga <i>Child Pose</i>	38
Tabel 5 Pengaruh Yoga <i>Child Pose</i> Dalam Mengatasi Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.....	38

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Folikel Stimulating Hormon</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormon</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non Steroid Anti Inflammatory Drug</i>
PMS	: <i>Premenstruasi Syndrome</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	52
Lampiran 2 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Haid (NRS)	53
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	56
Lampiran 4 SOP Yoga <i>Child Pose</i>	57
Lampiran 5 Surat Uji Etik.....	59
Lampiran 6 Surat Kepala Dinas Kabupaten Sumedang.....	60
Lampiran 7 Surat Balasan Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang.....	61
Lampiran 8 Surat Administrator Kesehatan Ahli Muda Seksi Kesga dan Gizi....	62
Lampiran 9 Surat Kepala UPTD Puskesmas Pamulihan	63
Lampiran 10 Surat Rekomendasi dari Puskesmas Pamulihan	64
Lampiran 11 Surat Kepala Sekolah SMPN 2 Pamulihan	65
Lampiran 12 Lembar Bimbingan	66
Lampiran 13 Lembar Informed Consent.....	70
Lampiran 14 Matrik Perbaikan	71
Lampiran 15 Tabulasi Data.....	73
Lampiran 16 Hasil Pengolahan Data.....	74
Lampiran 17 Dokumentasi.....	80
Lampiran 18 Hasil Cek Plagiarisme	82
Lampiran 19 Riwayat Hidup.....	83