

apa yang telah di berikan menjadi sebuah amalan yang tidak pernah terputus.

Bandung 15 Agustus 2024

Dwi Nurmaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENGUJIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Peneliti	3
1.4.1 Institusi SMK Pgri 1 Gantar	3
1.4.2 Instansi Pendidik	4
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Remaja.....	5
2.1.1 Pengertian.....	5
2.1.2 Batas Umur Remaja.....	5

2.1.3	Aspek Perkembangan Remaja.....	5
2.2	Menstruasi.....	6
2.3	<i>Dismenore</i>	7
2.3.1	Pengertian <i>Dismenore</i>	7
2.3.2	Macam- Macam <i>Dismenore</i>	7
2.3.3	Penatalaksanaan.....	9
2.4	Konsep Nyeri	9
2.4.1	Definisi nyeri	9
2.4.2	Teori tentang nyeri	10
2.4.3	Penyebab nyeri	10
2.4.4	Intensitas nyeri	10
2.5	Konsep Komplementer non farmakologi.....	12
2.5.1	<i>Abdominal streching</i>	12
2.5.2	Manfaat <i>Abdominal stretching</i>	13
2.5.3	Metode Abdominal stretching	13
2.5.4	Patofisiologi <i>Abdominal stretching</i>	14
BAB III METODE PENELITIAN		17
3.1	Jenis dan metode penelitian	17
3.1.1	Jenis dan metode penelitian.....	17
3.2	Waktu dan Tempat penelitian	17
3.2.1	Waktu	17
3.2.2	Tempat Penelitian.....	17
3.3	Populasi dan sample.....	17
3.3.1	Populasi	17
3.3.2	Sample	18
3.4	Kriteria pemilihan sample.....	19
3.5	Variable Penelitian.....	19
3.6	Kerangka Konsep.....	20
3.7	Definisi Operasional.....	20
3.8	Teknik Pengumpulan sample.....	22
3.9	Teknik Analisa data	24

3.9.1	Pengolahan data.....	24
3.9.2	Analisa Data	25
3.10	Prosedur kerja	26
3.10.1	Tahap Penelitian	26
3.10.2	Tahap Pelaksanaan	27
3.10.3	Tahap Akhir.....	27
3.11	Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.1.1	Analisis univariat.....	29
	Tabel 4.1 Tingkat nyeri sebelum dan sesudah di berikan abdominal streching	29
4.1.2	Analisis bivariat.....	30
4.2	Pembahasan	30
4.2.1	Tingkat <i>Dismenore</i> sebelum di berikan intervensi <i>abdominal streching</i>	30
4.2.2	Tingkat <i>Dismenore</i> sesudah diberikan intervensi <i>abdominal</i>	31
	<i>stretcing</i>	31
4.2.3	Pengaruh pemberian <i>abdominal streching</i>	32
4.2.4	Keterbatasan Peneliti.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		34
5.1	Kesimpulan	34
5.2	Saran.....	34
5.2.1	Bagi institusi Smk Pgri 1 Gantar	34
5.2.2	Bagi instasi pendidik	34
5.2.3	Bagi peneliti selanjutnya	34
DAFTAR PUSTAKA.....		35
LAMPIRAN-LAMPIRAN		38

DAFTAR TABEL

2.1	<i>SOP Abdominal stretching</i>	14
3.1	<i>Definisi Operasional</i>	20
4.1	Tingkat nyeri sebelum dan sesudah di berikan intervensi abdominal stretching	29
4.2	Perbedaan tingkat nyeri dismenore sesudah dan sebelum pemberian abdominal stretching di SMK PGRI 1 Gantar Kabupaten Indramayu	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

2.1	<i>Kategori numeric rating scale (NRS)</i>	12
2.2	<i>Teknik Cat Stetch (Hidayah,2017)</i>	15
2.3	<i>Teknik Lower Trunk Rotitation (Hidayah,2017)</i>	15
2.4	<i>Lower Abdominal strengthing</i>	16
3.1	<i>Skala Nyeri Numeric Rating</i>	22

DAFTAR BAGAN

3.1	Kerangka Konsep	20
-----	-----------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

- 1) *NRS:Numeric rating scale*
- 2) *DO :definisi operasional*
- 3) *SOP:standar operasional prosedur*

DAFTAR LAMPIRAN

1.1	Surat Izin Studi Pendahuluan..	39
1.2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	40
1.3	<i>Kuisoner Pree Test</i>	41
1.4	<i>Kuisoner Post Test</i>	43
1.5	Sop pelatihan <i>abdominal stretcing</i>	44
1.6	Sop <i>Abdominal Stretching</i>	45
1.7	Dokumentasi Latihan Penyuluhan	46
1.8	Dokumentasi Pemantauan <i>Abdominal streching</i>	47
1.9	<i>Analisis Statistik</i>	48
1.10	Master Tabel	50
1.11	Lembar Uji Etik.....	53
1.12	Lembar Bimbingan.....	54
1.13	Lembar Bimbingan.....	55
1.14	Lembar Bimbingan.....	56
1.15	Lembar Bimbingan	57
1.16	Lembar <i>plagiarisme</i>	58
1.17	Lembar Riwayat Hidup.....	59