

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 GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja	7
2.2 Senam Pilates	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1. Jenis dan metodologi penelitian	21
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.3. Kerangka Konsep	22
3.4. Kerangka Pemikiran	22
3.5. Populasi dan Sampel	23
3.6. Variabel Penelitian	24

3.7.	Definisi Operasional	25
3.8.	Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.9.	Pengolahan dan Analisis Data	26
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		31
4.1.	Jalannya Penelitian.....	31
4.2.	Hasil Penelitian	32
4.3.	Pembahasan.....	33
BAB 5 PENUTUP		38
5.1.	Kesimpulan	38
5.2.	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....		39
LAMPIRAN		42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>.....	12
Gambar 2. 2 <i>Skala Nyeri Wajah</i>	13
Gambar 2. 3 <i>Gerakan Child Pose</i>.....	17
Gambar 2. 4 <i>Gerakan Half Curl</i>.....	17
Gambar 2. 5 <i>Gerakan Tiny Step</i>	18
Gambar 2. 6 <i>Gerakan Single Leg Circle</i>	19
Gambar 2. 7 <i>Gerakan Single Leg Stretch</i>	19
Gambar 2. 8 <i>Gerakan Double Leg Stretch</i>.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1. Susunan senam pilates.....	17
Tabel 3 1. Kerangka Penelitian	21
Tabel 3 2. Kerangka Konsep	22

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Helath Organization</i>
PMS	: <i>Pre-Menstrual Syndrome</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
BK	: Bimbingan Konseling
PMR	: Palang Merah Remaja
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan

Lampiran 2 Lembar Persetujuan

Lampiran 3 SOP Senam Pilates

Lampiran 4 Lembar Kuesioner

Lampiran 5 *Pre-Test*

Lampiran 6 *Post-Test*

Lampiran 7 Surat Izin

Lampiran 8 Hasil Tabulasi Data Responden

Lampiran 9 Hasil SPSS

Lampiran 10 Dokumentasi

Lampiran 11 Timeline Kegiatan

Lampiran 12 Lembar Bimbingan

Lampiran 13 Riwayat Hidup