

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Konsep Remaja .....	8
2.1.1 Definisi Remaja .....	8
2.1.2 Klasifikasi Batasan Usia Remaja .....	9
2.1.3 Perkembangan Remaja.....	10
2.2 <i>William Flexion Exercise</i> .....	11
2.2.1 Definisi <i>William Flexion Exercise</i> .....	11
2.2.2 Tujuan <i>William Flexion Exercise</i> .....	12
2.2.3 Teknik Gerakan <i>William Flexion Exercise</i> .....	13
2.2.4 Efek Samping <i>William Flexion Exercise</i> .....	16
2.2.5 McGill .....	16
2.3 Konsep Protokol FITT .....	18
2.3.1 Definisi Protokol FITT .....	18
2.3.2 Teori Protokol FITT.....	18
2.3.3 Manfaat Penerapan Protokol FITT .....	19
2.4 Konsep Teori Kenyamanan Kolcaba.....	20
2.4.1 Definisi Teori Kolcaba.....	20
2.4.2 Teori Kolcaba dalam Keperawatan.....	22
2.4.3 Struktur Taksonomi Kolcaba .....	23
2.5 Konsep Nyeri.....	24

2.5.1	Definisi Nyeri.....	24
2.5.2	Klasifikasi Nyeri .....	25
2.5.3	Skala Intensitas Nyeri .....	27
2.5.4	Patofisiologi Nyeri .....	27
2.5.5	Penatalaksanaan Nyeri .....	28
2.6	Konsep Dismenore .....	29
2.6.1	Definisi Dismenore .....	29
2.6.2	Klasifikasi Dismenore.....	31
2.6.3	Derajat Dismenore .....	32
2.6.4	Patofisiologi Dismenore Primer.....	33
2.6.5	Tanda dan Gejala Dismenore Primer.....	34
2.6.6	Faktor Resiko Dismenore .....	35
2.6.7	Penanganan pada Dismenore .....	36
2.6.8	Hubungan <i>Exercise</i> dengan Dismenore.....	37
2.7	Kerangka Konsep .....	39
2.8	Hipotesis.....	41
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>42</b>
3.1	Desain Penelitian.....	42
3.2	Kerangka Penelitian .....	44
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling.....	45
3.3.1	Populasi.....	45
3.3.2	Sampel.....	45
3.3.3	Sampling .....	46
3.4	Identifikasi Variabel .....	46
3.4.1	Variabel Independen .....	46
3.4.2	Variabel Dependen.....	46
3.5	Definisi Operasional.....	47
3.6	Instrumen Penelitian.....	49
3.6.1	Instrumen <i>William Flexion Exercise</i> dengan Penerapan Protokol FITT.....	49
3.6.2	Instrumen Kenyamanan .....	49
3.6.3	Instrumen Intensitas Nyeri.....	50
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
3.7.1	Validitas .....	51
3.7.2	Reliabilitas .....	51
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
3.9	Prosedur Pengumpulan Data .....	53
3.10	Analisis Data .....	56
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>58</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	58
4.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian .....	58
4.2	Karakteristik Data Umum .....	59
4.2.1	Karakteristik Demografi Responden.....	59

4.3	Karakteristik Data Khusus .....	60
4.3.1	Nilai Kenyamanan SGCQ.....	61
4.3.2	Nilai Intensitas Nyeri <i>Mc-Gill</i> .....	62
4.4	Analisis Bivariat .....	63
4.4.1	Analisis Bivariat Pengaruh <i>William Flexion Exercise</i> Dengan Penerapan Protokol FITT Terhadap Kenyamanan Dismenore Primer .....	63
4.4.2	Analisis Bivariat Pengaruh <i>William Flexion Exercise</i> Dengan Penerapan Protokol FITT Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer.....	64
4.4.3	Analisis Bivariat Pengaruh <i>William Flexion Exercise</i> Dengan Penerapan Protokol FITT Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer .....	65
4.5	Pembahasan .....	66
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>