

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.2 Konsep Menstruasi pada Remaja.....	11
2.3 Konsep Nyeri.....	16
2.4 Konsep Nyeri Haid (Dismenore).....	24
2.5 Konsep Yoga	35
2.6 Kerangka Konseptual.....	53
2.7 Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	54
3.1 Desain Penelitian	54
3.2 Kerangka Operasional	55
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	56
3.4 Kriteria Sampel.....	56
3.5 Variabel Penelitian.....	57
3.6 Definisi Operasional Variabel	58
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
3.8 Alat Pengumpulan Data	59
3.9 Metode Pengumpulan Data	61
3.10Metode Pengolahan Data.....	62

3.11 Analisis Data.....	65
3.12 Etika Penelitian.....	67
BAB IV PEMBAHASAN.....	69
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	69
4.2 Hasil Penelitian	70
4.3 Pembahasan	74
4.4 Keterbatasan Penelitian	79
BAB V PENUTUP	80
5.1 Kesimpulan Penelitian.....	80
5.2 Saran Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi operasional	55
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	69
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	69
Table 4.3	Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Senam Yoga	70
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah Senam Yoga	71
Tabel 4.5	Penilaian Intensitas Nyeri Haid.....	72
Tabel 4.5	Tabel Silang Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid.....	73
Tabel 4.6	Tabel Hasil Uji Wilcoxon <i>Signed Rank</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus Menstruasi	9
Gambar 2.2	Skala Deskriptif	11
Gambar 2.3	Skala Penilaian Numerik	12
Gambar 2.4	Skala Analog Visual.....	12
Gambar 2.5	Skala Wajah	12
Gambar 2.6	Gerakan Hatha Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid	23
Gambar 2.7	Gerakan Hatha Yoga Virasana	24
Gambar 2.8	Gerakan Hatha Yoga Mudhasana	24
Gambar 2.9	Gerakan Hatha Yoga Supta Baddha Konsana	24
Gambar 2.10	Gerakan Hatha Yoga Baddha Konsana	25
Gambar 2.11	Gerakan Hatha Yoga Janu Shirsana.....	26
Gambar 2.12	Gerakan hatha yoga Pachimottanasana	26
Gambar 2.13	Gerakan Hatha Yoga Upavisha Konasana	27
Gambar 2.14	Gerakan Hatha Yoga Bujangasana	27
Gambar 2.15	Gerakan Hatha Yoga Marichyasana Iii	28
Gambar 2.16	Gerakan Hatha Yoga Mudhasana	28
Gambar 2.17	Gerakan Hatha Yoga Viparita Karani Mudra.....	29
Gambar 2.18	Gerakan Hatha Yoga Savasana.....	29
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual	30
Gambar 3.2	Kerangka Operasional	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Pelaksanaan Skripsi
Lampiran 2	: Lembar Pernyataan Kesiediaan Bimbingan
Lampiran 3	: Lembar Konsultasi
Lampiran 4	: Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 5	: Hasil Studi Pendahuluan
Lampiran 6	: Ethical Clearance
Lampiran 7	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 8	: Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 9	: Lembar PSP (Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian)
Lampiran 10	: Persetujuan menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 11	: Instrumen Penelitian
Lampiran 12	: Surat Tanda Selesai Penelitian
Lampiran 13	: Tabulasi Data
Lampiran 14	: Olah Data SPSS
Lampiran 15	: Hasil Data SPSS
Lampiran 16	: Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
FSP-R	: <i>Face Scale Pain Revised</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs</i>
PID	: <i>Pelvic Inflammatory Disease</i>
PMS	: <i>Pre Menstrual Syndrome</i>
TENS	: <i>Transcutaneous Electric Nervestimulation</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

