

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Latihan Pilates	7
2.1.1 Definisi Latihan Pilates	7
2.1.2 Fisiologi Latihan Pilates	8
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan Pilates	11
2.1.4 Manfaat Latihan Pilates	13
2.1.5 Mekanisme Latihan Pilates terhadap Nyeri Menstruasi	14
2.1.6 Cara Kerja Latihan Pilates	15
2.1.7 Pengaruh Latihan Pilates Remaja terhadap Nyeri Menstruasi	18
2.1.8 Fisiologis Latihan Pilates terhadap Nyeri Menstruasi	19
2.2 Konsep Menstruasi.....	21
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	21
2.2.2 Proses Fisiologis Menstruasi	22
2.2.3 Proses Terjadinya Menstruasi.....	24
2.2.4 Gangguan Menstruasi	25
2.3 Konsep Nyeri Menstruasi	27
2.3.1 Definisi Nyeri Menstruasi	27
2.3.2 Mekanisme Nyeri Menstruasi.....	28
2.3.3 Dampak Nyeri Menstruasi.....	29
2.3.4 Penatalaksanaan Nyeri Menstruasi.....	29
2.3.5 Faktor Risiko Nyeri Menstruasi	30

2.3.6 Pengukuran Skala Nyeri Menstruasi	33
2.3.7 Pengaruh Latihan Pilates terhadap Nyeri Menstruasi.....	35
2.3.8 Mekanisme Latihan Pilates terhadap Nyeri Menstruasi	36
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	37
3.1 Kerangka Konsep	37
3.2 Hipotesis	38
BAB IV METODE PENELITIAN	39
4.1 Desain Penelitian	39
4.2.1 Populasi	40
4.2.2 Sampel	40
4.2.4 Teknik Sampling.....	43
4.3 Variabel Penelitian	43
4.4 Definisi Operasional	43
4.5 Tempat Penelitian.....	44
4.6 Waktu Penelitian	44
4.7 Instrumen Penelitian	44
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	45
4.9 Kerangka Kerja Penelitian.....	48
4.10 Analisis Data	49
4.10.1 Analisis Univariat.....	49
4.10.2 Analisis Bivariat.....	50
4.11 Etika Penelitian.....	51
BAB V HASIL PENELITIAN	53
5.1 Gambaran Umum Penelitian	53
5.2 Data Umum.....	54
5.2.1 Karakteristik mahasiswi.....	54
5.3 Data Khusus.....	55
5.3.1 Skala Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol.	55
5.3.2 Analisa Pengaruh Latihan Pilates terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi pada mahasiswi tingkat 1 Sarjana Terapan Keperawatan Surabaya.	56
BAB VI PEMBAHASAN.....	60
6.1 Interpretasi dan Hasil Diskusi	60
6.1.1 Mengidentifikasi Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah dilakukan Latihan Pilates pada Kelompok Intervensi	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	72
1.1 Kesimpulan	72
1.2 Saran	73
1.2.1 Saran Teoritis.....	73
1.2.2 Saran Praktis	73
DAFTAR PUSTAKA	75