

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Sekolah	6
1.4.3 Bagi Ilmu Perkembangan Keperawatan.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Remaja	11
2.1.1 Definisi Remaja.....	11
2.1.2 Tahapan Remaja	11
2.2 Konsep Menstruasi.....	14
2.2.1 Definisi Menstruasi	14
2.2.2 Fisiologis Menstruasi	15
2.2.3 Gangguan pada Menstruasi	16
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi	19
2.3 Konsep Stres	21
2.3.1 Definisi Stres.....	21

2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	21
2.3.3 Hubungan Stres dengan Menstruasi.....	22
2.3.4 Cara Mengukur Tingkat Stres	23
2.4 Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson.....	24
2.4.1 Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.4.2 Manfaat Teknik Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.3 Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Jacobson	25
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	33
3.1 Kerangka Konseptual	33
3.2 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN.....	35
4.1 Desain Penelitian.....	35
4.2 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	36
4.2.1 Populasi	36
4.2.2 Sampel.....	36
4.2.3 Teknik Sampling	37
4.3 Variabel Penelitian	38
4.4 Definisi Operasional.....	38
4.5 Tempat Penelitian.....	40
4.6 Waktu Penelitian	40
4.7 Instrumen Penelitian.....	40
4.7.1 Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	40
4.7.2 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	42
4.8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	43
4.8.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	43
4.8.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	43
4.9 Prosedur Pengumpulan Data	44
4.9.1 Pengumpulan Data	44
4.9.2 Pengolahan Data.....	46
4.10 Kerangka Kerja Penelitian	49
4.11 Analisa Data	50
4.11.1 Analisis Univariat	50
4.11.2 Analisis Bivariat	50

4.12 Etika Penelitian	51
4.12.1 Uji Etik Penelitian	52
BAB V HASIL PENELITIAN	55
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
5.2 Data Umum	55
5.3 Data Khusus	57
5.3.1 Tingkat Stres Remaja Pada Remaja Kelompok Intervensi Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	57
5.3.2 Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Kontrol Saat Menstruasi Sebelum Kelompok Intervensi Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	57
5.3.3 Tingkat Stres Remaja Kelompok Intervensi Saat Menstruasi Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	58
5.3.4 Tingkat Stres Remaja kelompok kontrol saat menstruasi setelah kelompok intervensi diberikan teknik relaksasi otot progresif Jacobson.....	59
5.3.5 Analisis Perbedaan tingkat stres pada remaja kelompok intervensi saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif Jacobson	60
5.3.6 Analisis Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Kelompok Intervensi Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	61
5.3.7 Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di SMK Dr. Soetomo Surabaya.....	62
BAB VI PEMBAHASAN	63
6.1 Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Intervensi Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	63
6.2 Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Kontrol Saat Menstruasi Sebelum Kelompok Intervensi Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	65
6.3 Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Intervensi Saat Menstruasi Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	66
6.4 Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Kontrol Saat Menstruasi Setelah Kelompok Intervensi Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	67
6.5 Menganalisis Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Intervensi Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	68

6.6 Menganalisis Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Kelompok Intervensi Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	70
6.7 Menganalisa Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Remaja Saat Menstruasi Di SMK Dr. Soetomo Surabaya.....	71
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	73
7.1 Kesimpulan	73
7.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	80