

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti Lain	5
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian.....	5
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.4 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan	6
1.4.5 Bagi Masyarakat	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i>	7
2.1.2 Tipe-tipe <i>Premenstrual Syndrome</i>	8
2.1.3 Etiologi <i>Premenstrual Syndrome</i>	8
2.1.4 Predisposisi <i>Premenstrual Syndrome</i>	10
2.1.5 Patofisiologi <i>Premenstrual Syndrome</i>	12
2.1.6 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	13
2.1.7 Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i>	15
2.1.8 Teori Pengaruh <i>Premenstrual Syndrome</i>	18
2.1.9 Pencegahan <i>Premenstrual Syndrome</i>	20
2.2 Konsep Bela Diri.....	23
2.2.1 Definisi Bela Diri.....	23
2.2.2 Aspek Fisik dalam Olahraga Bela Diri	23
2.2.3 Aspek Psikologis dalam Olahraga Bela Diri	25
2.3 Performa Atlet di Bidang Bela Diri.....	27

2.3.1 Performa Baik dan Buruk pada Atlet Bela Diri	27
2.3.2 Teori Pengaruh Performa Atlet.....	30
2.3.3 Teori Pengaruh <i>Premenstrual Syndrome</i> terhadap Performa	32
2.3.4 Penanganan dalam Mengurangi <i>Premenstrual Syndrome</i> yang Dapat Meningkatkan Performa Atlet Putri	34
2.3.5 Pengukuran <i>Premenstrual Syndrome</i>	35
2.3.6 Pengukuran Performa	37
2.4 Kerangka Konseptual	39
2.4.1 Penjelasan Kerangka Konseptual.....	39
BAB 3 METODE PENELITIAN	41
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	41
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.2.1 Populasi.....	41
3.2.2 Sampel	41
3.2.3 Besar Sampel	41
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	42
3.3 Variabel Penelitian	43
3.4 Definisi Operasional.....	43
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
3.5.1 Lokasi Penelitian.....	45
3.5.2 Waktu Penelitian.....	45
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	45
3.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	46
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	47
3.8.1 Pengolahan Data	47
3.8.2 Analisis Data.....	51
3.9 Etika Penelitian	53
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	55
4.1.2 Data Umum.....	56
4.1.3 Data Khusus.....	58
4.2 Pembahasan.....	61
4.2.1 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Atlet Bela Diri Putri	61
4.2.2 Performa Atlet Bela Diri Putri	64
4.2.3 Pengaruh Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> terhadap Performa Atlet Bela Diri Putri	66
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76