

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
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	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Ilmiah.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Remaja	5
2.1.1 Definisi Remaja	5
2.1.2 Ciri-Ciri Remaja	5
2.2 Menstruasi	6
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	6
2.2.2 Siklus Menstruasi.....	7
2.2.3 Faktor yang Berpengaruh Terhadap Menstruasi	8
2.2.4 Komplikasi Menstruasi	10
2.3 Dismenore	11
2.3.1 Definisi Dismenore	11
2.3.2 Klasifikasi Dismenore.....	12

2.3.3	Faktor Penyebab Dismenore	12
2.3.4	Intesitas Nyeri	14
2.4	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	16
2.4.1	Definisi.....	16
2.4.2	Manfaat	17
2.4.3	Teknik Peregangan.....	18
2.5	Keaslian Penelitian.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN		30
3.1	Kerangka Konsep	30
3.2	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB VI METODE PENELITIAN.....		32
4.1	Desain Penelitian.....	32
4.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	33
4.2.1	Populasi Penelitian.....	33
4.2.2	Sampel	33
4.2.3	Teknik Sampling	33
4.3	Variabel Penelitian.....	34
4.4	Definisi Operasional Variabel	34
4.5	Tempat Penelitian	35
4.6	Waktu Penelitian.....	35
4.7	Instrumen Penelitian.....	35
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	36
4.8.1.	Tahap Persiapan	36
4.8.2.	Tahap Pelaksanaan	36
4.8.3.	Tahap Penyelesaian.....	37
4.9	Kerangka Kerja Penelitian.....	38
4.10	Analisa Data	39
4.10.1	Analisa Univariat	39
4.10.2	Analisa Bivariat	39
4.11	Etika Penelitian	43
BAB V HASIL PENELITIAN.....		45
5.1	Gambaran Umum Penelitian	45
5.2	Data Umum	46
5.2.1	Karakteristik Siswi Berdasarkan Kelas, Usia, Menarch, Lama Menstruasi dan Siklus Menstruasi	46
5.3	Data Khusus	48

5.3.1	Stigma nyeri Dismenore pada SMP Muhmammadiyah 9 Surabaya sebelum dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	48
5.3.2	Mengidentifikasi skala nyeri Dismenore pada SMP Muhmammadiyah 9 Surabaya setelah dilakukan <i>Abdominal stretching exercise</i>	48
5.3.3	Meganalisis pengaruh <i>Abdominal stretching exercise</i> terhadap dismenore pada siswi SMP Muhammadiyah 9 Surabaya	48
BAB VI PEMBAHASAN		50
6.1	Nyeri Dismenore di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya sebelum diberikan <i>Abdominal Stretching Exsercise</i>	50
6.2	Skala Nyeri Dismenore di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya setelah diberikan <i>Abdominal Streching Exercise</i>	52
6.3	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap Skala Nyeri Dismenore pada remaja putri SMP Muhammadiyah 9 Surabaya	55
6.4	Keterbatasan Penelitian	56
6.5	Implikasi Penelitian	57
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		58
7.1	Kesimpulan	58
7.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		60
DAFTAR LAMPIRAN		64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		98

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian	27
Tabel 3. 1 Kerangka Konsep	32
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	39
Tabel 5. 1 Karakteristik siswi berdasarkan Kelas, Usia, Menarch, Lama menstruasi, Siklus menstruasi pada siswi Smp Muhammadiyah 9 Surabaya, Juni 2025	52
Tabel 5. 2 Skala nyeri Dismenore pada SMP Muhmammadiyah 9 Surabaya sebelum dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> , Juni 2025	54
Tabel 5. 3 Skala nyeri Dismenore pada SMP Muhmammadiyah 9 Surabaya setelah dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> , Juni 2025	54
Tabel 5. 4 Uji Wilcoxon Signed Rank Test	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus menstruasi	8
Gambar 2.2	Visual Analog Scale.....	15
Gambar 2.3	Numeric Pain Scale	16
Gambar 2.4	Faces Pain Scale.....	16
Gambar 4.1	One Group Pre-test dan Post-test design	32

DAFTAR SINGKATAN

SMP	: Sekolah Menengah Pertama
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: <i>Numeric pain scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabulasi Data Penelitian Sebelum Perlakuan	64
Lampiran 2	Tabulasi Data Penelitian Setelah Perlakuan	66
Lampiran 3	Uji Deskriptif.....	68
Lampiran 4	Uji Normalitas	71
Lampiran 6	Lembar Permohonan <i>Inform Consent</i>	73
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	75
Lampiran 11	Standart Operasional Prosedur (SOP)	79
Lampiran 12	Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	89
Lampiran 13	Surat Balasan Pengambilan Data Awal	90
Lampiran 14	Surat Permohonan Layak Etik.....	91
Lampiran 15	Surat Izin Layak Etik.....	92
Lampiran 16	Surat Keterangan Penelitian	93
Lampiran 17	Surat Keterangan Balasan Selesai Penelitian	94
Lampiran 18	Dokumentasi.....	95