

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	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	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Ciri-ciri Masa Remaja	7
2.1.3 Perubahan Pada Masa Remaja	8
2.1.4 Tahap Perkembangan Remaja.....	10
2.2 Konsep Menstruasi.....	12
2.2.1 Definisi Menstruasi	12
2.2.2 Siklus Menstruasi	12
2.2.3 Tanda dan Gejala Menstruasi.....	14
2.3 Konsep Nyeri	14
2.3.1 Definisi Nyeri.....	14
2.3.2 Intensitas Nyeri	15
2.3.3 Nyeri Menstruasi	18
2.4 Latihan Peregangan Perut	22
2.4.1 Definisi Latihan Peregangan Perut.....	22
2.4.2 Manfaat Latihan Peregangan Perut	22
2.4.3 Teknik Latihan Peregangan Perut	23
2.5 Keaslian Penelitian.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	29
3.1 Kerangka Konsep.....	29
3.2 Hipotesis	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
4.1 Desain Penelitian	32

4.2	Populasi, Teknik Sampling, Sampel	33
4.2.1	Populasi	33
4.2.2	Teknik Sampling	33
4.2.3	Sampel	34
4.3	Variabel Penelitian	35
4.3.1	Variabel Independen	35
4.3.2	Variabel Dependen	35
4.4	Definisi Operasional	35
4.5	Tempat Penelitian	36
4.6	Waktu Penelitian	36
4.7	Instrumen Penelitian	36
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	36
4.8.1	Pengumpulan Data	36
4.9	Kerangka Kerja Penelitian	40
4.10	Analisa Data	40
4.11	Etika Penelitian	41
BAB V	HASIL PENELITIAN	44
5.1	Gambaran Umum SMPN 1 Pangarengan	44
5.2	Data Umum	45
5.2.1	Karakteristik Remaja Putri	45
5.3	Data Khusus	46
5.3.1	Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 1 Pangarengan Sebelum Latihan Peregang Perut	46
5.3.2	Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Latihan Peregang Perut Pada Remaja Putri di SMPN 1 Pangarengan	46
5.3.3	Pengaruh Latihan Peregang Perut Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 1 Pangarengan	47
BAB VI	PEMBAHASAN	48
6.1	Interpretasi Dan Hasil Diskusi	48
6.1.1	Identifikasi Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Latihan Peregang Perut Di SMPN 1 Pangarengan	48
6.1.2	Identifikasi Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Setelah dilakukan Latihan Peregang Perut Di SMPN 1 Pangarengan .	51
6.1.3	Analisis Pengaruh Latihan Peregang Perut Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 1 Pangarengan .	54
6.2	Keterbatasan Penelitian	56
6.3	Implikasi Untuk Keperawatan	57
BAB VII	SIMPULAN DAN SARAN	58
7.1	Kesimpulan	58
7.2	Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	60
	LAMPIRAN	64