

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 visual Analogue Scale (VAS)	16
Gambar 2. 2 visual Rating Scale (VRS)	16
Gambar 2. 3 Numeric Rating Scale (NRS).....	17
Gambar 2. 4 Numeric Rating Scale (NRS).....	17
Gambar 2. 5 Gerakan cat stretch step 1, 2, 3	23
Gambar 2. 6 Gerakan <i>lower trunk rotation step 1, 2</i>	24
Gambar 2. 7 Gerakan <i>buttock/hip stretch</i>	24
Gambar 2. 8 Gerakan <i>Abdominal stretching : curl up step 1, 2</i>	25
Gambar 2. 9 Gerakan <i>lower abdominal stretching step 1, 2</i>	25
Gambar 2. 10 Gerakan <i>the bridge position</i>	25
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual tentang pengaruh latihan peregangan perut terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Pangarengan.....	29
Gambar 4. 1 Kerangka kerja penelitian pengaruh latihan peregangan perut terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Pangarengan.	40