

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Dismenore.....	5
a. Pengertian Dismenore.....	5
b. Tanda Dan Gejala Dismenore	5

c.	Factor Resiko Dismenorea	6
d.	Penyebab Dismenorea	7
e.	Klasifikasi Dismenorea.....	7
f.	Patofisiologi	9
g.	Pengukuran Nyeri Dismenore	10
h.	Penatalaksanaan Nyeri Dismenorea	12
2.	<i>Guided Imagery</i>	13
a.	Pengertian <i>Guided Imagery</i>	13
b.	Manfaat <i>Guided Imagery</i>	14
c.	Prosedur <i>Guided Imagery</i>	14
d.	Mekanisme penurunan nyeri dengan <i>guided imagery</i>	15
3.	Senam Dismenore	15
a.	Pengertian Senam Dismenore	15
b.	Manfaat Senam Dismenore.....	16
c.	Prosedur Senam Dismenore	16
d.	Mekanisme penurunan nyeri dengan senam dismenore.....	19
B.	Kerangka Teori	20
C.	Hipotesa.....	20
BAB III	METODE PENELITIAN	21
A.	Kerangka Konsep.....	21
B.	Variabel Penelitian.....	21
C.	Jenis dan Desain Penelitian	21
D.	Populasi dan Sample Penelitian	22
1.	Populasi	22

2. Sampel	22
3. Sampling	24
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
F. Definisi Operasional.....	24
G. Instrumen/ Alat Pengumpul Data.....	25
1. Instrument Penelitian.....	25
2. Uji Validitas dan Reabilitas	26
H. Metode Pengumpulan Data	26
I. Rencana Analisa Data	31
1. Pengolahan Data.....	31
2. Analisa Data.....	32
J. Etika penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
A. Pengantar Bab	35
B. Analisa Univariat	35
1. Karakteristik responden berdasarkan usia	35
2. Riwayat nyeri menstruasi dalam keluarga.....	Error! Bookmark not
3. Terapi relaksasi guided imagery	36
4. Terapi senam dismenore	37
C. Analisa Bivariat	38
1. Perbedaan sebelum dan sesudah di berikannya relaksasi <i>guided imagery</i>	38
2. Perbedaan sebelum dan sesudah di berikannya senam dismenore.....	40
3. Perbedaan pemberian relaksasi guided imagry dan senam dismenore.....	41

BAB V PEMBAHASAN	45
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	45
1. Analisa univariat	Error! Bookmark not
a. Karakteristik responden.....	45
1) Usia.....	45
2) Riwayat nyeri menstruasi dalam keluarga	Error! Bookmark not
2. Analisa bivariat	Error! Bookmark not
a. Perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi <i>guided imagery</i>	46
b. Perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore	48
c. Perbedaan penggunaan relaksasi <i>guided imagery</i> dan senam dismenore terhadap nyeri dismenore	49
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi Keperawatan.....	52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	22
Tabel 3.2. Definisi Oprasional.....	25

Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden di SMP Al Fattah Semarang Bulan Oktober 2019	35
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat nyeri menstruasi dalam keluarga di SMP Al Fattah Semarang Bulan Oktober 2019.....	Error! Bookmark not
Tabel 4.3.	Hasil Uji Normalitas Data Karakteristik Pre-Post Test Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	36
Tabel 4. 4.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pretest-Posttes Relaksasi <i>Guided Imagery</i> di SMP Al Fatah Semarang.....	36
Tabel 4.5.	Hasil Uji Normalitas Data Karakteristik Pre-Post Test Senam Dismenore	37
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pretest-Posttes Relaksasi <i>Guided Imagery</i> di SMP Al Fatah Semarang.....	37
Tabel 4. 7.	Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji <i>Shapiro Wilk</i> Data Nyeri Dismenore Responden Sebelum Dan Setelah di Berikan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> di SMP Al Fattah Semarang.....	38
Tabel 4. 8.	Hasil Uji Normalitas Menggunakan Data yang Sudah di Transformasi Nyeri Dismenore Responden Sebelum dan Setelah di Relaksasi Berikan <i>Guided Imagery</i> di SMP Al Fattah Semarang.....	38
Tabel 4.9.	Hasil Analisa Uji <i>Wilcoxon</i> Sebelum dan Sesudah di Berikan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> pada Responden di SMP Al Fatah Semarang Bulan Oktober 2019	39
Tabel 4.10.	Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji <i>Shapiro Wilk</i> Data Nyeri Dismenore Responden Sebelum Dan Setelah Di Berikan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> di SMP Al Fattah Semarang.....	40
Tabel 4.11.	Hasil Uji Normalitas Menggunakan Data yang Sudah di Transformasi Nyeri Dismenore Responden Sebelum dan Setelah di Relaksasi Berikan <i>Guided Imagery</i> di SMP Al Fattah Semarang.....	40
Tabel 4.12.	Hasil Analisa Uji <i>Wilcoxon</i> Sebelum Dan Sesudah di Berikan Senam Dismenore pada Responden di SMP Al Fatah Semarang	41
Tabel 4.13.	Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji <i>Shapiro Wilk</i> Data Nyeri Dismenore Responden Sebelum di Berikan Relaksasi	

	<i>Guided Imagery</i> dan Senam Dismenore di SMP Al Fatah Semarang	41
Tabel 4.14.	Hasil Uji Normalitas Menggunakan Data yang Sudah di Transformasi Nyeri Dismenore Responden Sebelum dan Sesudah di Berikan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> dan Senam Dismenore di SMP Al Fatah Semarang.....	42
Tabel 4.15.	Hasil Analisa Uji <i>Mann Whitney</i> Sebelum dan Sesudah di Berikan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> dan Senam Dismenore pada Responden di SMP Al Fatah Semarang Bulan Oktober 2019	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Skala pengukuran nyeri VDS	10
-------------	----------------------------------	----

Gambar 2.2.	Skala pengukuran nyeri NRS.....	11
Gambar 2.3.	Skla pengukuran nyeri VAS	11
Gambar 2.4.	Gerakan pemanasan senam dismenore.....	17
Gambar 2.5.	Gerakan inti senam dismenore.....	18
Gambar 2.6.	Gerakan pendinginan senam dismenore.....	19
Gambar 2.7.	Kerangka Teori	20
Gambar 3.1.	Skema Kerangka Konsep	21
Gambar 3.2.	Alur Pengumpulan Data	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat permohonan ijin penelitian ke SMP Al Fatah Semarang
-------------	---

- Lampiran 2. Balasan surat ijin penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian
- Lampiran 4. Surat keterangan lolos uji etik
- Lampiran 5. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 7 . Instrument penelitian
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Olah Data dengan SPSS
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi pengambilan data
- Lampiran 12. Jadwal Penelitian
- Lampiran 13. Daftar riwayat hidup