

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.2 Perbedaan Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam *Dismenore* Selama 4 Hari Di RW 14 Desa Sirnasari

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Visual Analog Scale*

Gambar 2.2 *Numeric Rating Scale*

Gambar 2.3 *Wong Baker Pain Rating Scale*

Gambar 2.4 Gerakan Pemanasan

Gambar 2.5 Gerakan Badan II

Gambar 2.6 Gerakan Pendinginan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian Studi Kasus

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 3 Lembar Kuisisioner Penilaian Skala Nyeri

Lampiran 4 Lembar Observasi Penerapan Senam Dismenore

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Dismenore

Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian

Lampiran 8 Form Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.