

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan teori	8
1. Konsep remaja.....	8
2. Konsep menstruasi	10
3. Konsep dismenore.....	15
4. Konsep dasar <i>abdominal stretching exercise</i>	20
B. Kerangka teori.....	24
BAB III METODE STUDI KASUS	25
A. Desain studi kasus	26
B. Subjek studi kasus	26
1. Subjek atau partisipan	26
a. Kriteria inklusi	26
b. Kriteria eksklusi	27
2. Teknik sampling.....	27
3. Jumlah partisipan	27
C. Definisi operasional	28
D. Instrumen studi kasus.....	30
E. Tempat dan waktu.....	31

F. Metode pengumpulan data	32
G. Cara pengolahan data	33
H. Etika penulisan	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Gambaran umum lokasi studi kasus.....	38
B. Gambaran umum responden	39
C. Hasil studi kasus.....	43
D. Pembahasan.....	45
E. Keterbatasan studi kasus	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-langkah <i>abdominal stretching exercise</i>	22
Tabel 3.1 Definisi operasional	29
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi jumlah siswi yang mengalami kejadian dismenore	38
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi waktu terjadinya dismenore.....	39
Tabel 4.3 Karakteristik responden	41
Tabel 4.4 Gambaran nyeri haid pada responden saat menstruasi	43
Tabel 4.5 Distribusi skala nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi <i>abdominal stretching exercise</i> pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bogor.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 skala numerik (<i>numeric rating scale</i>).....	20
Gambar 2.2 gerakan <i>cat stretching 1</i>	22
Gambar 2.3 gerakan <i>cat stretching 2</i>	22
Gambar 2.4 gerakan <i>cat stretching 3</i>	22
Gambar 2.5 gerakan <i>lower trunk rotation 1</i>	22
Gambar 2.6 gerakan <i>lower trunk rotation 2</i>	23
Gambar 2.7 gerakan <i>buttock/hip stretch</i>	23
Gambar 2.8 gerakan <i>abdominal strengthening curl up 1</i>	23
Gambar 2.9 gerakan <i>abdominal strengthening curl up 2</i>	23
Gambar 2.10 gerakan <i>lower abdominal strengthening</i>	24
Gambar 2.11 gerakan <i>the bridge position</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 standar operasional prosedur <i>abdominal stretching exercise</i>	65
Lampiran 2 kuesioner skrining tingkat nyeri haid	69
Lampiran 3 kuesioner <i>pre test</i> sebelum dilakukan penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>	73
Lampiran 4 kuesioner <i>post test</i> setelah dilakukan penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>	75
Lampiran 5 lembar observasi skala nyeri haid.....	76
Lampiran 6 Lembar observasi terapi mandiri	77
Lampiran 7 SAP <i>abdominal stretching exercise</i>	79
Lampiran 8 Lembar persetujuan responden	82
Lampiran 9 Penjelasan studi kasus	83
Lampiran 10 Media booklet	85
Lampiran 11 Surat perizinan praktek	92
Lampiran 12 Dokumentasi kegiatan	93

