

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori	6
1. Konsep Dasar Remaja.....	6
2. Konsep Dasar <i>Dismenorrhea</i>	8
3. Konsep Dasar Nyeri.....	15
4. Konsep Dasar Terapi Yoga.....	23
B. Kerangka Teori.....	33
BAB III METODE STUDI KASUS	34
A. Desain Studi Kasus	34
B. Subjek Penelitian	34
C. Definisi Operasional.....	36
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Tempat dan Waktu.....	37
F. Metode Pengumpulan Data	37
G. Analisa Data	39
H. Pengumpulan Data.....	39

I. Etika Penelitian.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
B. Gambaran Umum Responden.....	44
C. Hasil Penelitian.....	50
D. Pembahasan	53
E. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
Lampiran	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	36
Tabel 3. 2	Kegiatan Penerapan Terapi Yoga.....	39
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden	45
Tabel 4. 2	Pengkajian Umum Responden	46
Tabel 4. 3	Gambaran Nyeri Responden Saat Menstruasi.....	47
Tabel 4. 4	Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Intervensi Yoga	50
Tabel 4. 5	Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Intervensi Yoga	50
Tabel 4. 6	Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Yoga.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Visual Analogue Scale.....	22
Gambar 2. 2 Numeric Rating Scale.....	22
Gambar 2. 3 Skala Wajah.....	23
Gambar 2. 4 Bhastrika Pranayam.....	28
Gambar 2. 5 Suryabhedi Pranayam.....	28
Gambar 2. 6 Markatasan.....	29
Gambar 2. 7 Suprtavajrasan.....	30
Gambar 2. 8 Ustrasana.....	31
Gambar 2. 9 Dhanurasana.....	31

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	33
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 3	Kuesioner Skrinning Tingkat Nyeri Haid
Lampiran 4	Lembar Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Terapi yoga
Lampiran 5	Lembar Pengukuran Skala Nyeri Setelah Terapi yoga
Lampiran 6	Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 7	Lembar Observasi Terapi Mandiri
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur Yoga
Lampiran 9	Media Booklet
Lampiran 10	Dokumentasi Pertemuan Tatap Muka
Lampiran 11	Dokumentasi Pertemuan Online
Lampiran 12	Formulir Bimbingan KTI