

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	V
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR SKEMA .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	13
D. Perumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penulisan.....	15

### **BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS**

A. DESKRIPSI TEORI	
1. Nyeri Menstruasi.....	17
a. Sistem reproduksi.....	18
b. Menstruasi.....	28
c. Fisiologi menstruasi.....	32
d. Etiologi nyeri menstruasi.....	36
e. Patofisiologi Dismenore.....	47
2. Konsep Nyeri.....	50
3. Mekanisme terjadinya nyeri saat menstruasi.....	61
4. Visual Rating Scale (VRS).....	62

a.	Intensitas nyeri yang diukur dengan menggunakan VRS.....	62
b.	Prosedur pengukuran nyeri.....	63
5.	Latihan Aerobik	
a.	Definisi latihan aerobic.....	64
b.	Pengaruh latihan aerobic.....	66
c.	Patofisiologi exercise.....	76
d.	Perubahan fisiologi jantung pada saat latihan.....	79
e.	Perubahan fisiologi darah.....	82
f.	Perubahan fisiologi hormone.....	83
g.	Senam Aquatik Aerobik (Aquarobik).....	87
h.	Jogging continue.....	106
6.	Perbedaan pengaruh fisiologi pada latihan senam Aquarobik dan jogging continue terhadap Dismenore	
a.	Perubahan fisiologi pada Aquarobik.....	114
b.	Perubahan fisiologi pada jogging continue.....	120
B.	KERANGKA BERFIKIR.....	123
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	130
B.	Metode Penelitian.....	130
C.	Tehnik Pengambilan Sampel.....	132
D.	Instrument Penelitian.....	134
E.	Tehnik Analisa Data.....	138
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
A.	Deskripsi Data.....	140
B.	Uji Persyaratan Analisis.....	151
C.	Pengujian Hipotesis.....	152
 <b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>		
		166

#### **BAB IV KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	173
B. Implikasi.....	173
C. Saran.....	173

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**