

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GRAFIK | x |
| DAFTAR SKEMA | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Perumusan Masalah | 6 |
| D. Tujuan penulisan..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. DESKRIPSI TEORITIS | 9 |
| 1. Nyeri Pada Dismenore | 9 |
| a. Sistem Reproduksi | 10 |
| b. fisiologi menstruasi | 18 |
| c. Dismenore | 24 |
| d. Nyeri | 35 |
| 2. Latihan Aerobik | |
| a. Definisi latihan aerobik | 43 |
| b. Pengaruh latihan aerobik terhadap jantung | 45 |
| c. Pengaruh latihan aerobik terhadap otot | 45 |
| d. Manfaat Latihan Aerobik terhadap Dismenore..... | 45 |
| e. Perubahan pada saat Latihan Aerobik | 47 |
| f. Indikasi dan Kontra Indikasi Exercise Jogging Continue..... | 48 |
| g. Mekanisme Exercise Jogging Continue terhadap penurunan nyeri akibat Dismenore | 48 |
| 3. Exercise Jogging Continue | |

| | | |
|---|----|----|
| a. Definisi dari exercise jogging continue | 49 | |
| b. prosedur sebelum jogging | 51 | |
| c. teknik melakukan exercise jogging continue | 51 | |
| d. dosis latihan | 52 | |
| e. manfaat exercise jogging continue | 52 | |
| f. Indikasi dan Kontra Indikasi exercise jogging continue | 54 | |
| g. Mekanisme exercise jogging continue terhadap penurunan nyeri akibat dismenore..... | 55 | |
| 4. Massage | | |
| a. Definisi dari Massage | 58 | |
| b. Teknik dari massage | 59 | |
| c. Prinsip-Prinsip Massage efflurage | 62 | |
| d. efek dari massage | 63 | |
| e. Dosis Massage | 63 | |
| f. Manfaat Massage | 64 | |
| g. Indikasi dan Kontra Indikasi Massage | 64 | |
| h. Hal-hal yang perlu di perhatikan | 64 | |
| i. Prosedur pelaksanaan Massage | 65 | |
| j. Teknik pelaksanaan | 65 | |
| i. Mekanisme massage terhadap penurunan nyeri akibat dismenore..... | 67 | |
| B. KERANGKA BERPIKIR..... | | 68 |
| C. KERANGKA KONSEP | | 74 |
| D. HIPOTESIS | | 75 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | | |
| A. Tempat dan waktu penelitian..... | | 76 |
| B. Metode | | 76 |
| C. Populasi dan Sampel | | 78 |
| D. Instrument penelitian | | 80 |
| E. Teknik Analisis Data | | 88 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | | |
| A. DESKRIPSI DATA | | |
| 1. Gambaran Umum sampel penelitian..... | | 90 |
| 2. Hasil pengukuran nyeri | | 92 |
| B. UJI PERSYARATAN ANALISIS | | 98 |

| | |
|---|-----|
| 1. Uji Normalitas | 98 |
| 2. Uji Homogenitas..... | 99 |
| C. PENGUJIAN HIPOTESIS..... | 100 |
| BAB V PEMBAHASAN | |
| A. GAMBARAN HASIL DARI PENELITIAN | 104 |
| B. KETERBATASAN | 109 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. KESIMPULAN | 110 |
| B. SARAN..... | 111 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |