

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Masalah.....	7
1. Tujuan umum	7
2. Tujuan khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Remaja	9
a. Definisi Remaja	9
b. Tahap-Tahap Remaja	10
c. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja	12
d. Perubahan Pada Remaja Perempuan.....	15
2. Menstruasi.....	16
a. Definisi Menstruasi	16
b. Siklus Menstruasi.....	17

c. Fase pada menstruasi.....	19
d. Kelainan Menstruasi	22
3. Dismenorea	23
a. Definisi Dismenorea.....	23
b. Penyebab Dismenorea.....	25
c. Etiologi dan Faktor Risiko.....	27
d. Gejala	30
e. Penatalaksanaan	31
f. Derajat Dismenorea	34
4. <i>Endorphine Massage</i>	36
a. Definisi <i>Endorphine Massage</i>	36
b. Manfaat <i>Endorphin massage</i>	38
c. Cara kerja <i>endorphine massage</i> dalam menurunkan rasa nyeri	39
d. Patofisiologi pijat endorphin dalam menurunkan nyeri.....	41
e. Indikasi <i>Endorphine Massage</i>	41
f. Kontraindikasi <i>Endorphine Massage</i>	41
g. Teknik <i>Endorphin massage</i>	42
B. Kerangka Teori.....	44
C. Kerangka Konsep	45
BAB III.....	46
METODE PENELITIAN	46
A. Jenis dan Desain Penelitian	46
B. Populasi dan Sample	46
1. Populasi.....	46
2. Sample	47
C. Variabel Penelitian	49
D. Definisi Operasional.....	49
E. Instrumen penelitian	51
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Jenis data.....	51

2. Teknik pengumpulan data.....	52
G. Prosedur Penelitian.....	53
H. Analisa data	54
I. Etika Penelitian.....	55
J. Waktu dan Tempat	56
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan.....	60
1. Gambaran nyeri mesntruasi sebelum dilakukan <i>endorphine massage</i> pada remaja putri di SMK Hepweti.....	60
2. Gambaran nyeri mesntruasi sesudah dilakukan <i>endorphine massage</i> pada remaja putri di SMK Hepweti	62
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	50
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid Pretest Pada Pemberian <i>Endorphin Massage</i> Pada Hari Pertama	57
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid Posttest Pada Pemberian <i>Endorphin Massage</i> Pada Hari Pertama	58
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid Pretest Pada Pemberian <i>Endorphin Massage</i> Pada Hari Kedua	58
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid Posttest Pada Pemberian <i>Endorphin Massage</i> Pada Hari Kedua	59
Tabel 4.5 Rata-rata Penurunan Nyeri Haid Pada Pemberian <i>Endorphin Massage</i> ...	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Alur <i>Endorphin massage</i>	43
--	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	36
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesiediaan Untuk Ikut Penelitian	75
Lampiran 2 Lembar Kuesioner.....	76
Lampiran 3 SOP Terapi <i>Endorphin Massage</i> Untuk Dismenorea	78
Lampiran 4 Lembar Obervasi.....	80
Lampiran 5 TABULASI HASIL PENELITIAN.....	81
Lampiran 6 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	82
Lampiran 7 Daftar Hadir.....	83
Lampiran 8 Bimbingan	84
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	85
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	87