

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
RIWAYAT HIDUP	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Dasar Dismenore	6
2.1.1 Definisi Dismenore	6
2.1.2 Jenis Dismenore	7
2.1.3 Derajat Dismenore	7
2.1.4 Intensitas Nyeri	8
2.1.5 Penatalaksanaan Dismenore Primer.....	10
2.2 Kompres Hangat	11
2.2.1 Definisi Kompres Hangat	11
2.2.2 Manfaat Kompres Hangat	11
2.2.3 Alat dan Bahan Kompres Hangat	11
2.2.4 Prosedur Kompres Hangat	12
2.2.5 Mekanisme Kompres Hangat.....	12
2.3 Senam Yoga.....	12
2.3.1 Pengertian Senam Yoga.....	12

2.3.2 Tingkatan dalam Yoga.....	13
2.3.3 Manfaat Yoga.....	15
2.3.4 Prinsip Yoga.....	15
2.3.5 Yoga terhadap Dismenore.....	16
2.3.6 Gerakan Senam Yoga untuk Dismenore.....	17
2.4 Penelitian Terkait.....	22
2.5 Kerangka Teori	25

BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL

DAN HIPOTESIS	26
3.1 Kerangka Konsep.....	26
3.2 Definisi Operasional	26
3.3 Hipotesis	27

BAB 4 METODE PENELITIAN.....

4.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
4.3 Populasi dan Sampel.....	28
4.3.1 Populasi.....	28
4.3.2 Sampel.....	28
4.4 Metode Pengumpulan data	29
4.5 Instrumen Penelitian	31
4.6 Pengolahan dan Analisa data	31
4.6.1 Pengolahan Data	31
4.6.2 Analisis Data.....	32

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....

5.1 Hasil Penelitian.....	34
5.2 Pembahasan	36

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan	39
6.2 Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN