

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	iv
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	v
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Kerangka Pemikiran.....	5
F. Hipotesa.....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Menstruasi .....	9
1. Definisi.....	9
2. Fisiologi Menstruasi.....	9
B. Dismenore.....	13
C. Nyeri .....	31
D. Olahraga .....	38
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Identifikasi Variabel.....	44
E. Definisi Operasional.....	45
F. Metode Pengumpulan Data.....	46
G. Prosedur Penelitian.....	46
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	46
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan.....	51

<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**