

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah.....	4
I.3 Keaslian Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
I.4.1 Manfaat teoritis	7
I.4.2 Manfaat praktisi	7
I.5 Tujuan Penelitian.....	7
I.5.1 Tujuan umum	7
I.5.2 Tujuan khusus	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Tinjauan Pustaka	9
II.1.1 Definisi <i>Menopause</i>	9
II.1.2 Nyeri punggung bawah.....	11
II.1.3 Epidemiologi.....	12
II.1.4 Etiologi	14
II.1.5 Anatomi Punggung Bawah	15
II.1.6 Patologi Nyeri Punggung Bawah.....	20
II.1.7 Patofisiologi Nyeri Punggung Bawah Kronis.....	20

II.1.8 Anatomi <i>Pelvic Floor Muscles</i>	21
II.1.9 Program Latihan.....	23
II.1.10 Pengukuran	25
II.2 Landasan Teori.....	27
II.3 Kerangka Teori.....	29
II.4 Kerangka Konsep	30
II.5 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	32
III.2 Variabel Penelitian	32
III.3 Subjek Penelitian dan Definisi operasional	32
III.3.1 Subjek Penelitian	32
III.3.2 Penentuan Besar Sampel.....	32
III.3.3 Pembagian Kelompok.....	33
III.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	33
III.3.5 Definisi Operasional Variabel.....	34
III.4 Bahan dan Alat Penelitian	35
III.5 Jalannya Penelitian.....	35
III.5.1 Tempat penelitian dan waktu penelitian	35
III.5.2 Langkah kerja penelitian.....	35
III.5.3 Prosedur Latihan <i>Pelvic floor</i>	37
III.6 Analisis Hasil dan Metode Statistik	37
III.7 Kesulitan dan Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
IV.1 Hasil Penelitian	39
IV.1.1 Karakteristik Dasar Subjek Penelitian	39
IV.2 Hasil pengukuran NRS dan MODI	41
IV.2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	41
IV.2.2. <i>Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire</i> (MODI)	43
IV.3 Pembahasan.....	45

IV.4.1 Hasil Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
V.1 Kesimpulan.....	51
V.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	57