

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM.....	i
PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
RANGKUMAN/INTISARI	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori.....	6
1. Menstruasi	6
a. Definisi Menstruasi	6
b. Siklus Menstruasi	7
c. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	8
d. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi	8
e. Gangguan Pada Menstruasi.....	9
2. Dismenore	12
a. Definisi Dismenore	12
b. Klasifikasi Dismenore	12
c. Tanda dan Gejala Dismenore	14
d. Penatalaksanaan	14
3. Nyeri.....	16
a. Definisi Nyeri	16
b. Klasifikasi Nyeri	16
c. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	17
d. Patofisiologi Nyeri	20
e. Penilaian Skala Nyeri	21
f. Karakteristik Nyeri.....	22
4. Senam Dismenore	24
a. Definisi Senam Dismenore.....	24
b. Manfaat Senam Dismenore	24
c. Gerakan Senam Dismenore.....	25
d. Durasi Senam Dismenore.....	26
5. Media Video.....	27
a. Definisi Media Video	27
b. Karakteristik Media Video	27
c. Kelebihan Media Video	29
d. Kelemahan Media Video.....	29

BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. Tema	31
B. Tujuan	31
C. Proses Pembuatan Media	32
D. Isi Luaran	33
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	
A. Media Luaran Yang Dihasilkan	34
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	37
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42