

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI .....	viii
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A...Remaja .....	3
1...Definisi .....	3
2... Batasan Usia Remaja .....	3
3... Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur .....	4
4...Perubahan Fisik pada Masa Remaja .....	4
B... Nyeri <i>Dismenore</i> .....	5
1...Definisi .....	5
2... Etiologi .....	5
3... Klasifikasi .....	5
4... Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dismenore</i> .....	7
5... Gejala .....	7
6... Pencegahan .....	9
7... Penatalaksanaan .....	9
C... Terapi <i>McKenzie Back Exercise</i> .....	9
1...Definisi .....	9
2... Tujuan .....	10
3... Efek Terapi .....	10
4... Indikasi dan Kontra Indikasi .....	10
5... Jenis Terapi <i>McKenzie Back exercise</i> .....	11
6... Waktu Penerapan Terapi <i>McKenzie Back exercise</i> .....	12
D... Media Video .....	12
1...Definisi Media Video .....	12
2... Fungsi Video .....	13
3... Manfaat Video .....	13
4... Penggunaan Media Video dalam Pembelajaran .....	13
5... Kekurangan dan Kelebihan Video .....	14
6... Ketepatan Solusi yang di Tawarkan .....	15
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A... Tema Luaran .....	16
B... Tujuan .....	16
C... Keaslian Karya Project .....	16
D... Deskripsi Desain Project Luaran .....	17

1.... Rencana Video .....	17
2.... Video Berdurasi 10-15 Menit .....	19
3.... Waktu Pembuatan .....	19
a).. Tahap Pra-produksi .....	19
b).. Tahap Produksi .....	23
c).. Tahap Pasca Produksi .....	24
BAB IV HASIL LUARAN YANG DI CAPAI .....	26
BAB V PENUTUP	
A... Kesimpulan .....	28
B... Saran .....	28
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Cover .....	27
Gambar 4.2 Isi Konten .....	27

## DAFTAR SINGKATAN

IPTEK	Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
WHO	<i>World Health Organization</i>
RA	<i>Rheumatoid Arthritis</i>
KIE	Komunikasi Informasi dan Edukasi
HKI	Hak Kekayaan Intelektual

