

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
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	7
1. Definisi Remaja.....	7
2. Perubahan Biologis Remaja Putri	8
B. Menstruasi.....	9
1. Pengertian Menstruasi	9
2. Fase-Fase pada Siklus Menstruasi.....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi.....	12
4. Macam-macam Gangguan Menstruasi.....	13
C. Disminore.....	14
1. Pengertian Disminore	14
2. Klasifikasi Disminore	15
3. Patofisiologi Disminore.....	16
4. Tanda dan Gejala Disminore	18
5. Faktor Risiko Disminore	18
6. Tingkatan Disminore	18
7. Komplikasi Disminore.....	19
8. Penatalaksanaan Disminore.....	19
D. Metode Relaksasi Otot Progresif	20
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	21
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif	22
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	22
4. Kelebihan Relaksasi Otot Progresif	23
5. Persiapan Relaksasi Otot Progresif	23
6. Langkah-langkah Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif	23
7. Waktu Pelaksanaan	33
E. Media Video	33
1. Pengertian Media Video.....	33
2. Manfaat Video.....	34
3. Kelebihan Video.....	34
4. Kekurangan Video.....	34
F. Ketepatan Solusi yang di Tawarkan	35

BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. Nama Project Luaran	36
B. Tujuan Project Luaran	36
C. Keaslian Karya Project	36
D. Isi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Komunikasi).....	37
1. Praproduksi.....	37
2. Produksi.....	39
3. Pasca Produksi.....	41
BAB IV HASIL LUARAN YANG DI CAPAI.....	43
A. Hasil Luaran.....	43
B. Kriteria dan Pengusulan HKI untuk Hasil Luaran.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR SINGKATAN

- WHO : *World Health Organization*
FSH : *Folicle Stimulazing Hormone*
LH : *Luitenizing Hormon*
IUD : *Intra Uterine Device* atau Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
KIE : *Komunikasi Informasi dan Edukasi*
HKI : *Hak Kekayaan Intelektual*
PMR : *Progressive Muscle Relaxation*