

## DAFTAR ISI

COVER .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
INTISARI.....	x
SUMARY.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I .....	xv
PENDAHULUAN .....	1
BAB II.....	1
TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Menstruasi.....	6
a. Definisi.....	6
b. Siklus Menstruasi .....	6
c. Fase Menstruasi.....	7
d. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	7
2. Nyeri.....	8
a. Definisi.....	8
b. Klasifikasi Nyeri .....	8
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri .....	10
d. Respon Terhadap Nyeri.....	12
e. Karakteristik Nyeri.....	13
f. Macam-Macam Alat Ukur Nyeri .....	15
3. <i>Dismenore</i> .....	17
a. Definisi.....	17
b. Tanda Gejala <i>Dismenore</i> .....	17
c. Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	18
d. Penyebab <i>Dismenore</i> .....	18
e. Patofisiologi <i>Dismenore</i> .....	18
f. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i> .....	19
4. <i>Abdominal Strechting</i> .....	20
a. Definisi.....	20
b. Mekanisme <i>Abdominal Strechting</i> .....	22
c. Manfaat .....	23
d. Indikasi dan Kontraindikasi .....	23
e. Alat dan Bahan.....	24
f. Teknik .....	24
g. Penatalaksanaan Gerakan <i>Abdominal Strechting</i> .....	27
h. <i>Abdominal Strechting</i> Terhadap <i>Disminore</i> .....	27
i. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan .....	28
j. Media.....	28
k. Dasar Ilmiah Yang Mendukung .....	29
<u>BAB II</u> .....	30

<u>DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</u> .....	30
a. Tema.....	30
b. Tujuan .....	30
c. Keaslian Karya Project.....	30
d. Deskripsi Desain Project Luaran.....	31
<u>BAB IV</u> .....	39
<u>LUARAN YANG DICAPAI</u> .....	39
<u>BAB V</u> .....	43
<u>PENUTUP</u> .....	43
a. Kesimpulan .....	43
b. Saran.....	43
<u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....	45
<u>LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR</u> .....	48
<u>LAMPIRAN</u> .....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Verbal Descriptor Scale.....	15
<b>Gambar 2.2</b> Faces Pain Scale .....	16
<b>Gambar 2.3</b> Visual Analog Scale .....	16
<b>Gambar 2.4</b> Numerik Ranting Scale.....	17
<b>Gambar 2.5</b> Langkah Pertama .....	25
<b>Gambar 2.6</b> Langkah Kedua.....	25
<b>Gambar 2.7</b> Langkah Ketiga.....	26
<b>Gambar 2.8</b> Langkah Keempat.....	26