

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>3</b>
A. <i>Dismenore</i> .....	3
1. Definisi <i>Dismenore</i> .....	3
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	3
3. Tanda dan Gejala <i>Dismenore</i> .....	4
4. Etiologi <i>Dismenore</i> .....	4
5. Faktor Risiko <i>Dismenore</i> .....	6
6. Derajat <i>Dismenore</i> .....	7
7. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i> .....	8
B. Remaja .....	9
1. Definisi Remaja.....	9
2. Batasan Usia Remaja.....	10
3. Karakteristik Remaja .....	10
4. Perkembangan Seksual pada Remaja .....	11
5. Perkembangan Aspek Psikologis pada Remaja.....	12
C. Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	12
1. Definisi Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	12
2. Tujuan Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	12
3. Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	12
4. Langkah-Langkah Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	13

D. Video .....	13
1. Definisi Video .....	13
2. Kelebihan Video.....	14
3. Kekurangan Video.....	14
4. Fungsi Video .....	15
5. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	16
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>18</b>
A. Nama <i>Project</i> Luaran.....	18
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	18
C. Keaslian Karya <i>Project</i> .....	18
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran.....	19
1. Rancangan Video.....	19
2. Waktu Pembuatan.....	19
3. Alat dan Bahan .....	19
4. Tahap Pra-Produksi .....	20
5. Tahap Produksi.....	22
6. Tahap Pasca Produksi.....	23
7. Original <i>Project</i> .....	24
E. Uji Coba Hasil <i>Project</i> Terhadap Tiga Responden .....	24
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>26</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>28</b>
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>29</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Cover video .....	27
Gambar 4.2 Isi video .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil <i>Project</i> Luaran.....	31
Lampiran 2 Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	35
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden.....	36
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden .....	37
Lampiran 5 Dokumentasi Menjadi <i>Audience</i> .....	40