

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	
SAMPUL DALAM.....	
PERNYATAAN KEASLIAN PROYEK KIE.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
RINGKASAN.....	vii
SUMMARY.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. <i>Child Pose</i> (Balasana).....	4
1. Pengertian <i>Child Pose</i> (Balasana).....	4
2. Manfaat <i>Child Pose</i> (Balasana).....	4
3. Mekanisme Kerja <i>Child Pose</i> untuk Nyeri Menstruasi.....	5
4. Posisi <i>Child Pose</i> (Balasana).....	6
B. Menstruasi.....	7
1. Pengertian Menstruasi.....	7
2. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	8
C. Nyeri Menstruasi.....	8
1. Pengertian Nyeri Menstruasi.....	8
2. Klasifikasi Nyeri Menstruasi.....	9

3. Mekanisme Terjadinya Nyeri Menstruasi.....	9
4. Gejala Nyeri Menstruasi.....	10
5. Penyebab Nyeri Menstruasi.....	11
6. Faktor – Faktor Terjadinya Nyeri Menstruasi.....	11
7. Lama Nyeri Menstruasi.....	11
8. Pencegahan Nyeri Menstruasi.....	12
9. Upaya Penanganan Nyeri Menstruasi.....	13
D. Konsep Dasar Nyeri.....	13
1. Pengertian Nyeri.....	13
2. Cara Menghitung Skala Nyeri.....	14
E. Buku Saku.....	20
1. Pengertian Buku Saku.....	20
2. Isi Buku Saku.....	20
3. Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku.....	20
4. Manfaat Buku Saku.....	21
5. Fungsi Buku Saku.....	21
F. Jurnal yang Relevan.....	22
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	25
A. Nama Project Luaran.....	25
B. Tujuan Project Luaran.....	25
C. Keaslian Karya Project.....	25
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	26
E. Uji Coba.....	30
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	31
BAB V PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi <i>Child Pose (Balasana)</i>	7
Gambar 2.2 Visualisasi VAS.....	16
Gambar 2.3 <i>Verbal Scale (VRS)</i>	16
Gambar 2.4 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	19
Gambar 2.5 Wong-Baker Pain Rating Scale.....	19
Gambar 4.1 Gambar Hasil Luaran Buku Saku.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Uji Coba Buku Saku Penerapan Child Pose (Balasana) Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi.....	30
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	41
Lampiran 2 Dokumentasi.....	45
Lampiran 3 Hasil Luaran.....	46
Lampiran 4.....	49

DAFTAR SINGKATAN

KIE : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

WHO : *World Health Organization*

VAS : *Visual Analog Scale*

VRS : *Verbal Rating Scale*

NRS : *Numeric Rating Scale*

HKI : Hak Kekayaan Intelektual