

## DAFTAR ISI

COVER LUAR.....	i
COVER DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
RINGKASAN.....	x
SUMMARY.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
A. Remaja.....	4
B. Menstruasi.....	4
1. Definisi Menstruasi.....	4
2. Siklus Menstruasi.....	4
3. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	5
C. Nyeri Haid.....	5
1. Definisi Nyeri Haid.....	5
2. Klasifikasi.....	6
3. Gejala Klinis.....	6
4. Cara Mengatasi Nyeri Haid.....	7
D. Penelitian Terdahulu.....	7
E. Kunyit Asam.....	8
1. Kunyit.....	8
2. Buah Asam Jawa.....	11
3. Cara Minuman Kunyit Asam.....	12
F. Mekanisme Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Mens.....	13
G. Buku Saku.....	13
1. Pengertian Buku Saku.....	13
2. Kelebihan Media Buku Saku.....	14
3. Kekurangan Media Buku Saku.....	14
4. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	14
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>15</b>
A. Tema.....	15
B. Tujuan.....	15
C. Keaslian Karya Project.....	15
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif.....	16
E. Uji Coba Hasil Project Luaran.....	18

<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>21</b>
A. Kesimpulan .....	21
B. Saran.....	21
<b>DAFTAR</b>	
<b>PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kunyit .....	7
Gambar 2.2 Asam Jawa .....	9
Gambar 2.3 Minuman Kunyit Asam.....	11
Gambar 4.1 Gambar Sampul .....	19
Gambar 4.2 Gambar Isi .....	19

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan Kunyit.....	9
Tabel 2.2 Kandungan Asam Jawa.....	11
Tabel 3.1 Uji Coba Hasil Project Luaran.....	17

## DAFTAR SINGKATAN

HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
IPR	: <i>Intellectual Property Right</i>
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
WHO	: <i>World Health Organization</i>