

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI.....	ix
SUMMARY.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
1. Definisi Remaja.....	6
2. Batas Usia Remaja.....	7
3. Perubahan Fisik Remaja.....	7
B. Konsep Menstruasi.....	8
1. Pengertian Menstruasi.....	8
2. Gangguan Menstruasi.....	9
a. Gangguan Siklus Menstruasi.....	9
b. Gangguan Volume Menstruasi.....	10
c. Gangguan Psikologis Menstruasi.....	11
C. Konsep Dismenore.....	11
1. Pengertian Dismenore.....	11
2. Klasifikasi Dismenore.....	11
3. Etiologi Dismenore.....	13
4. Patofisiologi Dismenore.....	14
5. Faktor Yang Mempengaruhi Respons Nyeri Dismenore.....	15
6. Manifestasi Klinis.....	17
7. Penatalaksanaan Dismenore.....	17
D. Konsep Relaksasi Benson.....	21
1. Pengertian Relaksasi Benson.....	21
2. Manfaat Relaksasi Benson.....	22
3. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Benson.....	23
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Benson.....	24
5. Waktu Pelaksanaan Relaksasi Benson.....	27
6. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Dismenorea.....	28
A. Media Luaran Video.....	29
1. Pengertian Video.....	29
2. Karakteristik Media Video.....	29

3. Tujuan Media Video	30
4. Kelebihan Media Video	30
5. Kekurangan Media Video	31
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	32
A. Nama Project Luaran	32
B. Tujuan Project Luaran	32
C. Keaslian Karya Project Luaran	32
D. Deskripsi Desain Project Luaran	33
1. Tahap pra produksi	34
2. Tahap produksi	39
3. Tahap Pasca Produksi	40
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	42
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Garis Besar Isi Media Video.....	39
Tabel 3.2 Penyusun Naskah.....	40
Tabel 3.3 Uji Coba Responden.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pembuka Video.....	45
Gambar 4.2 Isi Video.....	46
Gambar 4.3 Penutup Video.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	56
Lampiran 2 Dokumentasi.....	57
Lampiran 3 Surat Undangan.....	58
Lampiran 4 Lembar Konsultasi.....	59

DAFTAR SINGKATAN

NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
KIE	: <i>Komunikasi, Informasi, dan Edukasi</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>