

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.	5
2. Batasan Usia Remaja.	5
3. Perubahan Fisik Pada Remaja.....	6
4. Aspek-aspek Perkembangan Remaja..	6
B. Menstruasi.....	7
1. Pengertian Menstruasi.....	7
2. Siklus Menstruasi.....	8
3. Tanda dan Gejala Menstruasi.	9
4. Gangguan Menstruasi.	10
C. Nyeri Menstruasi (Dismenore)	12
1. Definisi Dismenore.	12

2. Klasifikasi Dismenore.....	13
3. Tanda dan Gejala Dismenore.	14
4. Pembagian Dismenore.....	15
5. Penatalaksanaan Dismenore.....	16
D. Relaksasi Nafas Dalam.....	16
1. Pengertian Relaksasi Nafas Dalam.	16
2. Tujuan.....	17
3. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam.....	17
4. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	17
E. Booklet.	18
1. Pengertian	18
2. Karakteristik.....	19
3. Manfaat.....	20
4. Kelebihan dan Kekurangan.....	20
F. Ketepatan Solusi Yang di Tawarkan.....	21
BAB III.....	23
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	23
A. Nama Project Luaran.....	23
B. Tujuan Project Luaran.....	23
C. Keaslian Karya Project.	23
D. Deskripsi Desain Luaran.....	24
E. Uji Coba Hasil Project.	27
F. Revisi.....	28
BAB IV.	29
LUARAN YANG DICAPAI.....	29
BAB V.....	32
PENUTUP.....	32
A. KESIMPULAN.....	32
B. SARAN.....	32

DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Uji Coba Hasil Project.....	27
---------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Rangkain Isi Media Booklet.....	30
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	39
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	40
Lampiran 3. Informasi Dan Persetujuan (Informed Consent).....	41
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan.....	42