

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A.KONSEP REMAJA .....	6
1. Pengertian Remaja .....	6
2. Tahap Perkembangan Remaja .....	6
B. KONSEP DISMINORE .....	6
1. Pengertian Disminore.....	6
2. Klasifikasi Disminore .....	7
3. Etiologi Disminore.....	7
4. Patofisiologis Disminore.....	9
5. Manifestasi Klinis Disminore .....	9
6. Pengukuran Disminore.....	10
7. Penatalaksanaan Disminore .....	11
C. KONSEP NYERI .....	12
1. Pengertian Nyeri .....	12
2. Faktor Penyebab Nyeri.....	13
3. Klasifikasi Nyeri .....	13
4. Pengukuran Intensitas Nyeri .....	14
D. KONSEP SENAM .....	15
1. Pengertian Senam Disminore.....	15

2. Tujuan Senam Disminore.....	16
3. Manfaat Senam Disminore.....	16
4. Waktu Penerapan Senam Disminore.....	16
5. Indikasi.....	16
6. Kontraindikasi .....	16
7. Prosedur Senam Disminore.....	17
8. MEDIA VIDEO .....	19
A. Pengertian Media Video.....	19
B. Kelebihan Media Video .....	19
C. Kekurangan Media Video .....	20
D. Manfaat Media Video .....	20
E. Karakteristik Media Video.....	20
BAB III DISKRIPSI YANG AKAN DIHASILKAN.....	22
A. Nama Projek Luaran.....	22
B. Tujuan Projek Luaran .....	22
C. Keaslian Karya Projek.....	22
D. Deskripsi Desain Projek Luaran.....	23
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	30
BAB V PENUTUP.....	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	36