

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
RINGKASAN	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
A. Menstruasi	3
B. Konsep Nyeri.....	8
C. Nyeri Haid (Disminore).....	10
D. Terapi Pilates Exercise	14
E. Video	20
F. Penelitian Terdahulu	21
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	22
A. Tema Projek Luaran.....	22
B. Tujuan	22
C. Keaslian Karya Proyek.....	22
D. Tugas Akhir Desain Proyek Luaran Secara Naratif.....	22
E. Uji Coba Hasil Proyek	23
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	25
A. Luaran yang dicapai	25
BAB V PENUTUP	26
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	