

## DAFTAR ISI

	Halaman
COVER DEPAN.....	i
COVER BELAKANG .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
RANGKUMAN BAHASA INDONESIA .....	vii
RANGKUMAN BAHASA INGGRIS.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	2
B. Target Luaran .....	2
C. Tujuan Luaran .....	2
D. Manfaat Luaran .....	2
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>4</b>
A. Remaja.....	4
1. Pengertian.....	4
2. Tahap Renaja.....	5
3. Perubahan Masa Remaja .....	5
B. Menstulasi .....	7
1. Pengertian Menstruasi.....	7
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi.....	7
3. Proses Terjadinya Menstruasi .....	8
C. Nyeri .....	9
1. Skala Numeric .....	9
2. Skala Analog Visual.....	10
D. Dismenorhoe .....	10
1. Pengertian Dismenorhoe .....	10
2. Klasifikasi Dismenorhoe .....	10
3. Penyebab Dismenorhoe.....	11
4. Gejala Dismenorhoe.....	11
5. Penatalaksanaan Dismenorhoe.....	13
E. Senam Dismenorhoe .....	14
1. Definisi Senam Dismenorhoe .....	14
2. Gerakan Senam Dismenorhoe.....	15
F. Kerangka Teori.....	16
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>19</b>
A. Tema.....	19
B. Tujuan .....	19
C. Isi dari Buku Saku.....	19

<b>BAB IV HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL .....</b>	<b>21</b>
A. Luaran .....	21
B. Tujuan Luaran .....	21
C. Kriteria Pengusulan .....	21
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>22</b>
A. Kesimpulan .....	22
B. Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	