

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
RINGKASAN.....	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori.....	4
1. Remaja	4
a. Definisi.....	4
b. Tahapan remaja	4
c. Perubahan masa remaja.....	5
2. Menstruasi	7
a. Definisi.....	7
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi.....	7
c. Proses terjadinya menstruasi	8
3. Dismenore	9
a. Definisi.....	9
b. Klasifikasi <i>dismenorhea</i>	9
c. Penyebab <i>dismenorhea</i>	10
d. Gejala <i>dismenorhea</i>	11
e. Penatalaksanaan nyeri <i>dismenorhea</i>	11
f. Intensitas nyeri <i>dismenorhea</i>	12
4. Wortel	13
a. Definisi.....	13
b. Kandungan wortel.....	14
c. Manfaat wortel.....	14
d. Mekanisme proses penurunan rasa nyeri menstruasi Menggunakan wortel	15
e. Penerapan wortel untuk nyeri <i>dismenorhea</i>	16
B. Penelitian Terdahulu.....	17
C. Kerangka Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Rancangan.....	20
1. Buku saku.....	20
2. Tema buku saku	20
B. Tujuan.....	21
C. Isi dan Penulisan Buku Saku	21

BAB IV HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL	27
A. Luaran.....	27
B. Prosedur pengajuan HKI di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta	27
BAB V PENUTUP	28
A. Saran.....	28
B. Kesimpulan	28
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	