

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERMASALAHAN.....	1
C. SOLUSI YANG DITAWARKAN	2
D. TARGET LUARAN DAN MANFAAT	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. PENGETAHUAN	4
1. Pengertian	4
2. Tingkat pengetahuan	4
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan	6
B. KONSEP DASAR DISMENORE	8
1. Pengertian dismenore	8
2. Penyebab dismenore.....	9
3. Tanda gejala dismenore.....	10
4. Patofisiologi dismenore.....	11
5. Waktu pengukuran dismenore.....	11

6. Intensitas nyeri dismenore.....	12
7. Standar operasional prosedur pengukuran intensitas dismenore dengan numeric pain rating scale	12
8. Penatalaksanaan dismenore.....	13
C. ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE.....	13
1. Pengertian <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
2. Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
3. Kontra Indikasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
4. Waktu dan dosis pemberian <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
5. Standar operasional prosedur <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	14
D. PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN DISMENORE.....	18
E. KEASLIAN	18
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	19
A. MEDIA BOOKLET	19
1. Pengertian booklet	19
2. Kelebihan dan keterbatasan booklet.....	19
B. PEDOMAN PEMBUATAN BOOKLET	20
1. Tema	20
2. Tujuan	20
3. Isi dari media booklet.....	20
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	22
A. GAMBARAN PEMBUATAN BOOKLET.....	22
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Pain Rating Scale</i>	12
Gambar 2.2 Gerakan <i>Cat Stretch</i> Pertama	13
Gambar 2.3 Gerakan <i>Cat Stretch</i> Kedua.....	13
Gambar 2.4 Gerakan <i>Cat Stretch</i> Ketiga	15
Gambar 2.5 Gerakan <i>Lower Trunk Rotation</i> Pertama.....	15
Gambar 2.6 Gerakan <i>Lower Trunk Rotation</i> Kedua	16
Gambar 2.7 Gerakan <i>Lower Trunk Rotation</i> Ketiga	16
Gambar 2.8 Gerakan <i>Buttock/Hip Stretch</i>	17
Gambar 2.9 Gerakan <i>Abdominal Strengthening: Curl Up</i> Pertama.....	17
Gambar 2.10 Gerakan <i>Abdominal Strengthening: Curl Up</i> Kedua	17
Gambar 2.11 Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening</i> Pertama	18
Gambar 2.12 Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening</i> Kedua.....	18
Gambar 2.13 Gerakan <i>The Bridge Position</i>	19

