

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PRASYARAT GELAR	ii
PERNYATAAN KASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Remaja	4
1. Pengertian Remaja	4
2. Tahapan Remaja	4
3. Perubahan Fisik Pada Remaja	5
B. Konsep Menstruasi dan <i>Dismenore</i>	5
1. Pengertian Menstruasi	5
2. Fase Siklus Menstruasi	6
3. Panjang Siklus Menstruasi	7
4. Pengertian Desminore	7
5. Etiologi Desminore	7
6. Klasifikasi Desminore	9
7. Dampak Desminore	9
8. Waktu Pengukuran Desminore	9
9. Penilaian Instensitas Nyeri Desminore	10
10. Penatalaksanaan Desminore	12
C. Konsep <i>Abdominal Stretching Excercise</i>	12
1. Pengertian <i>Abdominal Stretching Excercise</i>	12
2. Tujuan <i>Abdominal Stretching Excercise</i>	13
3. Waktu Pemberian <i>Abdominal Stretching Excercise</i>	13
4. Standart Operasional Prosedur <i>Abdominal Stretching Excercise</i>	13
5. Pengaruh <i>Abdominal Stretching Excercise</i> Untuk Mengurangi Nyeri Haid	16
D. Konsep Media Yang Digunakan	16
1. Pengertian Video	16
2. Kelebihan Video	16

3. Kekurangan Video	17
4. Produk Luaran Yang Dibuat	17
5. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	18
BAB III DESKRIPSI LUARAN	19
A. Nama project Luaran	19
B. Tujuan project luaran	19
C. Keaslian Karya Project	19
D. Deskripsi Desain Project Luaran	20
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	21
BAB V PENUTUP	24
A. Kesimpulan	24
B. Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN 1	28
LAMPIRAN 2	33
LAMPIRAN 3	34