

## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	i
INTISARI	iii
SUMMARY	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. REMAJA PUTRI	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Batasan Usia Remaja	5
3. Perkembangan / Tahapan Remaja	6
B. NYERI HAID	6
1. Pengertian Nyeri Haid	6
2. Pengukuran Skala Nyeri	6
3. Klasifikasi Nyeri Haid	7
4. Etiologi Nyeri Haid	8
5. Derajat Nyeri Haid	9
6. Manifestasi Nyeri Haid	9
7. Penatalaksanaan Nyeri Haid	10
C. DASAR TEORI ABDOMINAL STRETCHING	10
1. Pengertian Abdominal Stretching	10
2. Manfaat Abdominal Stretching	10
3. Mekanisme Fisiologi Abdominal Stretching	11
4. Indikasi dan Kontra Indikasi Abdominal Stretching	12
5. Waktu Pemberian Abdominal Stretching	12
6. Persiapan Alat Sebelum Tindakan Abdominal Stretching	12
7. Tahapan Abdominal Stretching	12
D. MEDIA VIDEO	17

1. Pengertian Video.....	17
2. Karakteristik Media Video.....	18
3. Kelebihan dan kekurangan media video.....	18
4. Ketepatan solusi yang ditawarkan.....	19
<b>BAB III PEDOMAN PEMBUATAN VIDEO.....</b>	<b>20</b>
A. TEMA.....	20
B. TUJUAN.....	20
C. KEASLIAN KARYA PROJECT.....	20
D. DESAIN VIDEO.....	20
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>26</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>29</b>
A. KESIMPULAN.....	29
B. SARAN.....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	