

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Definisi	5
2. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja	5
3. Ciri Umum Pertumbuhan Anak Remaja	6
4. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	7
B. Menstruasi	9
1. Definisi Menstruasi	9
2. Siklus Menstruasi	9
3. Fase – Fase Menstruasi.....	10
4. Tanda dan Gejala Menstruasi	11
5. Manfaat Menstruasi	12

C. Nyeri Haid.....	12
1. Definisi Nyeri Haid	12
2. Klasifikasi Nyeri Haid.....	12
3. Penyebab Nyeri Haid.....	13
4. Faktor Risiko Nyeri Haid	15
5. Karakteristik Nyeri	16
6. Derajat Nyeri Haid	17
7. Penilaian nyeri (menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>).....	18
8. Mengatasi Untuk Mengurangi Nyeri Haid.....	18
D. Senam Yoga	19
1. Definisi Senam Yoga.....	19
2. Tujuan Senam Yoga	20
3. Manfaat Senam Yoga	20
4. Mekanisme Senam Yoga untuk mengurangi Nyeri Haid.....	21
5. Persiapan untuk Senam Yoga.....	22
6. Prosedur Melakukan Senam Yoga	22
E. Media Booklet.....	29
1. Definisi Booklet	29
2. Kelebihan Booklet.....	29
3. Kekurangan Booklet.....	30
4. Manfaat Booklet	30
F. Ketepatan solusi yang ditawarkan.....	30
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	33
A. Nama Project Luaran.....	33
B. Tujuan Project Luaran.....	33
C. Keaslian Karya Project.....	33

D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	34
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	35
BAB V PENUTUP.....	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1 Fase Menstruasi</u>	9
<u>Gambar 2.2 Fase Praovulasi</u>	9
<u>Gambar 2.3 Fase Ovulasi</u>	10
<u>Gambar 2.4 Fase Pascaovulasi</u>	10
<u>Gambar 2.1 Gerakan Urdha Baddhanguliyasana</u>	21
<u>Gambar 2.2 Gerakan Ardha Uttanasana</u>	21
<u>Gambar 2.3 Gerakan Paschimottanasana</u>	22
<u>Gambar 2.4 Gerakan Sirsasana</u>	23
<u>Gambar 2.5 Gerakan Adho Mukha Baddha Konasana</u>	23
<u>Gambar 2.6 Gerakan Adho Mukha Padmasana</u>	24
<u>Gambar 2.7 Gerakan Adho Mukha Virasana</u>	24
<u>Gambar 2.8 Adho Mukha Svanasana</u>	25
<u>Gambar 2.9 Setu Bandha Sarvangasana</u>	26
<u>Gambar 2.10 Supta Padangusthasana</u>	26
<u>Gambar 2.11 Gerakan Virasana</u>	27
<u>Gambar 4.1 Cover booklet Senam yoga untuk mengurangi nyeri haid</u>	33
<u>Gambar 4.2 Gerakan Senam Yoga</u>	34