

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PERSEETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Remaja	4
1. Definisi.....	4
2. Klasifikasi.....	4
3. Ciri-ciri.....	5
4. Fisiologi.....	5
B. Menstruasi.....	6
1. Definisi	6
2. Fase dan siklus	6
3. Tanda dan gejala.....	8
C. Disminore.....	9
1. Definisi.....	9
2. Etiologi.....	11
3. Derajat	11
4. Skala Nyeri.....	11
5. Faktor Resiko	12

6. Manifestasi Klinis	13
D. Senam Disminore.....	14
1. Definisi.....	15
2. Gerakan Senam Disminore.....	15
E. Teknik Senam Disminore	19
F. Media Pendidikan	19
1. Definisi video	
a. Kelebihan dan Kekurangan Video.....	20
b. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	20
c. Jurnal Pendukung Luaran Yang Dihasilkan.....	20
BAB III	22
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	23
A. Tema	23
B. Tujuan	23
C. Pedoman Pembuatan Video	24
BAB IV	29
LUARAN YANG DICAPAI	29
BAB V.....	30
KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	32