

DAFTAR ISI

HALAMAN

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI	ix
SUMMARY.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. LANDASAN TEORI.....	5
1. Remaja.....	5
a. Definisi Remaja.....	5
2. Reproduksi Wanita.....	6
a. Anatomi Reproduksi Wanita.....	6
3. Menstruasi	8
a. Definisi Menstruasi	8
b. Proses Terjadinya Menstruasi	9
c. Fisiologi Menstruasi.....	10
4. Disminore	11
a. Anatomi Otot Perut	11
b. Definisi <i>Dismenore</i>	12
c. Jenis <i>Dismenore</i>	12
d. Penyebab <i>Dismenore</i> Primer.....	13
e. Penyebab <i>Dismenore</i> Sekunder.....	13
f. Gejala <i>Dismenore</i>	13
g. Ciri-ciri <i>Dismenore</i> Primer.....	13
h. Ciri-ciri <i>Dismenore</i> Sekunder	13
5. Nyeri.....	14
a. Definisi Nyeri.....	14
b. Mekanisme Nyeri	14
c. Alat ukur NRS.....	15
6. Kompres Hangat.....	16
a. Definisi Kompres Hangat.....	16
b. Mekanisme Kompres Hangat	16
c. Indikasi Kompres Hangat.....	16
d. Kontraindikasi Kompres Hangat.....	16
e. Prosedur Kompres Hangat	17

7. <i>Abdominal Stretching</i>	17
a. Definisi <i>Abdominal Stretching</i>	18
b. Mekanisme <i>Abdominal Stretching</i>	18
c. Manfaat Pemberian <i>Abdominal Stretching</i>	18
d. Indikasi <i>Abdominal Stretching</i>	18
e. Kontraindikasi <i>Abdominal Stretching</i>	19
f. Prosedur <i>Abdominal Stretching</i>	19
8. Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE).....	23
a. Definisi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE).....	23
b. Definisi <i>Booklet</i>	24
B. Jurnal yang Relevan	25
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	27
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan KIE.....	27
B. Nama <i>Project</i> Luaran	28
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran	28
D. Keaslian Karya <i>Project</i>	28
E. Deskripsi Desain <i>Project</i>	28
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	30
A. Penjelasan Produk yang Dihasilkan	30
1. <i>Cover</i> atau Sampul Desain <i>Booklet</i>	30
2. Daftar Isi <i>Booklet</i>	31
3. Isi <i>Booklet</i>	32
B. Rencana Tindak Lanjut <i>Project</i> Luaran Media <i>Booklet</i>	40
C. Pendapat Luaran Media <i>Booklet</i>	41
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

