

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI.....	viii
<i>SUMMARY</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
<b>A. MENSTRUASI.....</b>	<b>5</b>
1. Pengertian Menstruasi.....	5
2. Siklus Menstruasi.....	5
3. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	6
<b>B. NYERI HAID (DISMENORE).....</b>	<b>6</b>
1. Pengertian Dismenore .....	6
2. Klasifikasi Dismenore.....	7
3. Manifestasi Klinis Dismenore.....	8
<b>C. SENAM DISMENORE.....</b>	<b>8</b>
1. Pengertian Senam Dismenore .....	8
2. Manfaat senam dismenore.....	9
3. Waktu Pelaksanaan Senam Dismenore .....	9
4. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Dismenore.....	9
5. Langkah-langkah Senam Dismenore .....	9
<b>D. BOOKLET.....</b>	<b>12</b>
1. Pengertian Booklet.....	12
2. Karakteristik Booklet .....	12
3. Manfaat Booklet.....	13
4. Kelebihan dan Kekurangan Booklet .....	13
<b>E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....</b>	<b>13</b>
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>15</b>
1. Nama Project Luaran.....	15
2. Tujuan Project Luaran.....	15
3. Keaslian Karya Project.....	15
4. Deskripsi Desain Luaran .....	16
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>20</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>22</b>
A. Kesimpulan .....	22
B. Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	23
LAMPIRAN.....	26