

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	I
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	III
UPAYA MENGURANGI DISMENOREA.....	III
DENGAN SENAM DISMENOREA MENGGUNAKAN MEDIA BUKU SAKU.....	III
KATA PENGANTAR.....	V
ABSTRAK.....	VII
<i>ABSTRACT</i>	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR SINGKATAN.....	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Menstruasi.....	5
B. Dismenorea.....	9
C. Senam Dismenorea.....	11
D. Media Buku Saku.....	14
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	16
A. Nama Project Luaran.....	16
B. Tujuan Project Luaran.....	16
C. Keaslian Karya Project.....	16
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	17
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	19
BAB V PENUTUP.....	20
A. Kesimpulan.....	20
B. Saran.....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	21
LAMPIRAN.....	23