

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKAN</b> .....	5
<b>A. REMAJA PUTRI</b> .....	5
1. Pengertian Remaja .....	5
2. Klasifikasi Remaja .....	5
3. Ciri-ciri Remaja .....	7
4. Fisiologi Remaja .....	8
<b>B. NYERI DISMENOIRE</b> .....	8
1. Pengertian Nyeri Dismenore .....	8
2. Klasifikasi Nyeri Dismenore .....	9
3. Etiologi Nyeri Dismenore .....	9
4. Derajat Nyeri Dismenore .....	11
5. Patofisiologi Nyeri Dismenore .....	11
6. Manifestasi Klinis Nyeri Dismenore .....	12
7. Penatalaksanaan Nyeri Dismenore .....	12

8. Pengukuran Skala Nyeri .....	13
<b>C. DASAR TEORI ABDOMINAL STRETCHING .....</b>	<b>15</b>
1. Pengertian Abdominal Stretching .....	15
2. Manfaat Abdominal Stretching .....	15
3. Patofisiologi Abdominal Stretching .....	15
4. Indikasi dan Kontra Indikasi Abdominal Stretching .....	16
5. Mekanisme Fisiologi Abdominal Stretching .....	16
6. Waktu Pemberian Abdominal Stretching .....	17
7. Persiapan Alat Sebelum Tindakan Abdominal Stretching .....	17
8. Tahapan Abdominal Stretching .....	18
9. Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Dismenore .....	24
<b>D. MEDIA VIDEO .....</b>	<b>24</b>
1. Pengertian Video .....	24
2. Karakteristik Media Video .....	24
3. Kelebihan dan Kekurangan Media video .....	25
4. Ketepatan Solusi yang ditawarkan .....	26
<b>BAB III PEDOMAN PEMBUATAN VIDEO .....</b>	<b>28</b>
1. TEMA .....	28
2. TUJUAN .....	28
3. KEASLIAN KARYA PROJECT .....	28
4. DESAIN VIDEO .....	29
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
1. KESIMPULAN .....	38
2. SARAN .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale .....	
Gambar 2.2 Cat Stretch Step 1 .....	18
Gambar 2.3 Cat Stretch Step 2 .....	18
Gambar 2.4 Cat Stretch Step 3 .....	19
Gambar 2.5 Lower Trunk Rotation Step 1 .....	19
Gambar 2.6 Lower Trunk Rotation Step 2 .....	20
Gambar 2.7 Buttock/Hip Stretch .....	20
Gambar 2.8 Curl Up Step 1 .....	21
Gambar 2.9 Curl Up Step 2 .....	21
Gambar 2.10 Lower Abdominal Strengthening Step 1 .....	22
Gambar 2.11 Lower Abdominal Strengthening Step 2 .....	22
Gambar 2.12 The Bridge Position .....	23
Gambar 4.1 Cover Video .....	36
Gambar 4.2 Gerakan Lower Trunk Rotation .....	36
Gambar 4.3 Gerakan The Bridge Position .....	36

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Penyusunan Garis Besar Isi Media Video .....	28
Tabel 3.2 Penyusunan Jabaran Materi Media Video .....	29
Tabel 3.3 Penyusunan Naskah .....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Daftar Riwayat Hidup

## DAFTAR SINGKATAN

AKDR	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
GBIMV	Garis Besar Isi Media Video
HKI	Hak Kekayaan Intelektual
KIE	Komunikasi Informasi Edukasi
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	<i>Non Steroid Anti Inflamasi Drug</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>