

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.....	x
<i>SUMMARY</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Dismenore	4
1. Definisi <i>Dismenore</i>	4
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	4
3. Patofisiologi <i>Dismenore</i>	6
4. Faktor Resiko <i>Dismenore</i>	6
5. Derajat <i>Dismenore</i>	7
6. Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	C

B. Remaja	9
1. Definisi Remaja.....	9
2. Batasan Usia Remaja.....	10
3. Karakteristik Remaja.....	10
4. Perkembangan Seksual pada Remaja.....	11
5. Perkembangan Aspek Psikologis pada Remaja	11
C. Abdominal Stretching Exercise	12
1. Definisi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	12
2. Tujuan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	12
3. Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
4. Indikasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
5. Kontraindikasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
6. Langkah Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	13
D. Video.....	18
1. Definisi Video	18
2. Kelebihan Video.....	18
3. Kekurangan Video	19
4. Fungsi Video	19
E. Ketepatan solusi yang ditawarkan	19
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	21
A. Nama Project Luaran	21
B. Tujuan	21
C. Keaslian Karya Project.....	21
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	23
1. Rancangan Video	23
2. Waktu Pembuatan	23
3. Alat dan Bahan.....	23
4. Tahap Pra-Produksi.....	23
5. Tahap Produksi.....	28
6. Tahap Pasca Produksi	29
BAB IV HASIL LUARAN YANG DICAPAI.....	31
BAB V PENUTUP	33

A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33
1. Bagi remaja putri.....	33
2. Bagi kader kesehatan.....	33

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN