

DAFTAR ISI

COVER	1
JUDUL	2
PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFOMASI DAN EDUKASI.....	3
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	4
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	5
PENGESAHAN PENGUJI.....	6
KATA PENGANTAR	7
ABSTRAK	8
ABTRACT	9
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR SINGKATAN	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
BAB 1.....	16
PENDAHULUAN.....	16
BAB II	18
A. LANDASAN TEORI	18
1. Remaja.....	18
2. Anatomi Pada Reproduksi	20
3. Menstruasi	24
4. Nyeri Haid	28
5. Pemeriksaan.....	33
6. Senam Yoga	33
7. Dosis Terapi Latihan	35
8. Media Komunikasi Informasi KIE.....	39
9. Jurnal Relevan	41
BAB III.....	43
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	43
A. Nama Project Luaran	43

B.	Tujuan project luaran.....	43
C.	Keaslian Karya Project	43
D.	Deskripsi Desain Projec Luaran	43
E.	Uji Coba Hasil <i>Project</i>	47
BAB IV	49
LUARAN YANG DICAPAI	49
A.	Hasil Yang Dicapai.....	49
B.	Pembahasan <i>Video</i>	49
BAB V	51
PENUTUP	51
A.	Kesimpulan.....	51
B.	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	
	Curriculum Vitae	
LAMPIRAN 2	
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM YOGA	
LAMPIRAN 3	
	MEDIA KIE	
LAMPIRAN 4	
	DOKUMENTASI KEGIATAN	
	Daftar Hadir Responden Uji Coba Hasil <i>Project</i>	
	Uji Coba Hasil <i>Project</i>	
LEMBAR KONSULTASI	
LAMPIRAN 6	
	Lembar Revisi Setelah Ujian.....	

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Uji Coba *Project*

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1 Anatomi Reproduksi Wanita Internal	21
Gambar 2.2 Anatomi Reproduksi Wanita External	23
Gambar 2.3 Gerakan Prasmana/Pemanasan	35
Gambar 2.4 <i>Gerakan Cobra</i>	36
Gambar 2.5 <i>Gerakan Camel Downdog</i>	36
Gambar 2.6 <i>Gerakan Tiger Twist</i>	37
Gambar 2.7 <i>Gerakan Tiger Twist</i>	37
Gerakan 2.8 <i>Cat and Cow Pose</i>	38
Gambar 2.9 <i>Savana/Pendinginan</i>	38
Gambar 4.1 <i>Awal Video</i>	50
Gambar 4.2 <i>Gerakan Senam Yoga</i>	50
Gambar 4.3 <i>Dosis Melakukan Senam Yoga dan Salam Penutup</i>	51

DAFTAR SINGKATAN

KIE : Komunikasi Informasi Edukasi

WHO : World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Curriculum Vitae

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Lampiran 3 Media KIE

Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan Lampiran 5 Lembar Konsultasi Lampiran 6

Lembar Revisi