

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIBIMBING .....	iv
PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI .....	viii
<i>SUMMARY</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR ISTILAH SIMBOL .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Batasan Usia Remaja .....	5
3. Karakteristik Remaja .....	6
B. Konsep Menstruasi.....	7
1. Pengertian Menstruasi .....	7
2. Gangguan Menstruasi .....	8
C. Konsep Dismenore.....	8
1. Pengertian Dismenore.....	8
2. Klasifikasi Dismenore .....	9
3. Faktor Penyebab Dismenore.....	9
4. Tanda dan Gejala Dismenore .....	10
5. Patofisiologi Dismenore .....	10
6. Penatalaksanaan Dismenore .....	11
7. Efek Samping .....	13
D. Konsep Nyeri.....	13
1. Pengertian Nyeri .....	13
2. Klasifikasi Nyeri.....	13
3. Intensitas Nyeri.....	14
E. Konsep <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	17
1. Pengertian <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	17
2. Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	17
3. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	18
4. Waktu Pelaksanaan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	18
5. Mekanisme <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	18
6. Persiapan yang diperlukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	19
7. SOP <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	19

F. Media Video .....	25
1. Pengertian Media Video .....	25
2. Jenis-jenis Media Video .....	25
3. Manfaat Media Video .....	26
4. Kelebihan Penggunaan Media Audiovisual .....	26
5. Kekurangan Penggunaan Media Audiovisual .....	27
6. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	27
<b>BAB II Deskripsi Desain Yang Dihasilkan .....</b>	<b>28</b>
A. Nama Project Luaran .....	28
B. Tujuan Project Luaran .....	28
C. Keaslian Karya Project .....	29
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif .....	30
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden .....	42
F. Revisi .....	42
G. Distribusi atau Penyiaran .....	42
<b>BAB IV Luaran Yang Dicapai.....</b>	<b>43</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>