

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN KIE</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>INTISARI</b> .....	viii
<b>SUMMARY</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
A. Pengertian Menstruasi .....	5
B. Pengertian Nyeri Dismenore .....	6
C. Faktor Penyebab Dismenore .....	7
D. Penanganan Dismenore .....	8
E. Relaksasi Napas Dalam.....	9
F. Manfaat dan Tujuan Relaksasi Napas Dalam .....	10
G. SOP Relaksasi Napas Dalam .....	11
H. Media Video.....	12
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b> .....	16
A. Nama <i>Project</i> Luaran .....	16
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran .....	16
C. Keaslian Karya <i>Project</i> .....	16
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif .....	18
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden.....	24
F. Distribusi/Penyiaran Media.....	26

<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	27
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	29
A. Kesimpulan .....	29
B. Saran.....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	31
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	36