

## LUARAN

Luaran tugas akhir ini adalah media komunikasi dan informasi (KIE) berupa video berjudul “Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Terhadap Penurunan *Dismenore* dengan media Video”. Isi dari video ini membahas tentang pengertian nyeri menstruasi atau *dismenore*, penanganan menstruasi, pengertian aktivitas fisik, contoh aktivitas fisik atau olahraga, cara melakukan aktivitas fisik dan penutup. Penulis memilih media video dikarenakan dapat disampaikan dengan cara yang menarik, mudah dipahami, dan dapat diakses kapan saja. Media video ini diharapkan dapat dipatenkan sehingga dapat melindungi penulis dari orang lain yang memanfaatkan karya cipta yang telah dibuat tanpa izin penulis.



Gambar Sampul Depan



Gambar jogging



Gambar Abdominal Stretching