DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
PENGESAHAN PENGUJI iv
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
ABSTRACT vviii
DAFTAR ISI iix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
DAFTAR SINGKATAN xiv
DAFTAR SIMBOL xv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
BAB II 3
TINJAUAN PUSTAKA 3
A. Remaja 3
1. Pengertian Remaja 3
2. Tahapan Remaja 3
3. Ciri-ciri Remaja 4
B. Anatomi Perut dan Reproduksi 6
1. Anatomi Otot Perut 6
2. Anatomi Genitalia Eksternal Wanita 7
3. Anatomi Genitalia Internal Wanita 8
C. Menstruasi 10
D. Nyeri haid atau *disminore* 12
E. Alat Ukur 12
F. Pelvic Rocking Exercise 13

1. Pengertian Pelvic Rocking Exercise 13
2. Manfaat Pelvic Rocking Exercise 13
3. Dosis Pelvic Rocking Exercise 14
4. Indikasi dan Kontraindikasi *Pelvic Rocking Exercise*....14
5. Mekanisme Pelvic Rocking Exercise....14
6. Teknik Pelvic Rocking Exercise 15
G. Media KIE....18
1. Komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE)....18
2. Tujuan Media KIE....19
3. Jenis-jenis media KIE 19
4. Buku Saku 19
H. Jurnal Relevan....20
BAB III....24
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN....24
A. Nama Project Luaran....24
B. Tujuan Project Luaran....24
C. Keaslian Karya Project....24
D. Deskripsi Karya Project 24
E. Uji Coba Hasil Project 25
BAB IV....26
LUARAN YANG DIHASILKAN....26
A. Hasil Yang Dicapai....26
B. Pembahasan Buku Saku 26
BAB V....34
PENUTUP....34
A. Kesimpulan 34
B. Saran....34
DAFTAR PUSTAKA....35
LAMPIRAN....40