DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR ..... **iii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **v**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
RINGKASAN ..... **ix**
SUMMARY ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xvii**
DAFTAR ISTILAH ..... **xviii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
BAB II **6**
TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. KONSEP REMAJA 6
1. Pengertian Remaja 6
2. Tahapan Remaja 6
3. Perubahan Fisik Remaja 8
B. KONSEP MENSTRUASI 8
1. Pengertian Menstruasi 8
2. Fase Menstruasi 10
3. Gangguan Menstruasi 12
C. KONSEP *DISMENOREA* 15
1. Definisi *Dismenorea* 15
2. Klasifikasi *Dismenorea* 16

3. Etiologi *Dismenorea* 19
4. Manifestasi Klinis *Dismenorea* 20
5. Patofisiologi *Dismenorea* 20
6. Faktor yang memengaruhi *Dismenorea* 21
7. Penatalaksanaan *Dismenorea* 24
8. Penanganan *Dismenorea* Tidak Membaik (Refrakter) 26
D. KONSEP *CAT STRETCH EXERCISE* 27
1. Definisi *Cat Stretch Exercise* 27
2. Manfaat *Cat Stretch Exercise* 28
3. Keefektifan *Cat Stretch Exercise* 28
4. Teknik *Cat Stretch Exercise* 29
5. Waktu Pelaksanaan *Cat Stretch Exercise* 29
E. MEDIA LUARAN VIDEO 30
1. Definisi Media Video 30
2. Karakteristik Media Video 31
3. Tujuan Media Video 31
4. Kelebihan Media Video 32
5. Kekurangan Media Video 32
6. Ketetapan Solusi Yang Ditawarkan 33
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 34
A. TEMA 34
B. TUJUAN PROJECT LUARAN 34
C. KEASLIAN PROJECT LUARAN 34
D. DESKRIPSI DESAIN PROJECT LUARAN 36
1. Tahapan Pra-Produksi 36
2. Tahapan Produksi 43
3. Tahapan Pascaproduksi 45
BAB IV 48
LUARAN YANG DICAPAI 48
BAB V 50

PENUTUP **50**
A. KESIMPULAN 50
B. SARAN 50
DAFTAR PUSTAKA **52**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pertama Cat Stretch 29
Gambar 2.2 gerakan kedua *Cat Stretch*..... 29
Gambar 4. 1 Pembuka Video 49
Gambar 4. 2 Isi Video 49
Gambar 4. 3 Penutup Video 49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Garis Besar Isi Media Video 37
Tabel 3. 2 Penyusunan Naskah 40
Tabel 3. 3 Uji Coba Responden 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup 58
Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan 59
Lampiran 3. Lembar Konsultasi 60

DAFTAR SINGKATAN

WHO	*World Health Organization*
KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
OAINS	*Obat Antiinflamasi Nonsteroid*
NRS	*Numeric Rating Scale*
VAS	*Visual Analogue Scale*
VAS-P	*Visual Analogue Scale Pain*
PGF2α	*Prostaglandin F2 Alpha*
PGE2	*Prostaglandin E2*
TNF- α	*Tumor Necrosis Factor Alpha*
LH	*Luteinizing Hormone*

DAFTAR ISTILAH

Dismenorea	Nyeri yang terjadi saat menstruasi
Menarche	Menstruasi pertama pada perempuan
Cat Stretch Exercise	Latihan peregangan yang membantu meningkatkan fleksibilitas dan relaksasi otot
Endometrium	Lapisan dinding rahim yang menyeluruh
Ovulasi	Proses pelepasan sel telur
Prostaglandin	Senyawa yang berperan dalam kontraksi rahim dan timbulnya menstruasi