

TUGAS AKHIR

METODE SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan

GALUH PUSPITASARI

B2017047

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA

2020

TUGAS AKHIR

METODE SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan

GALUH PUSPITASARI

B2017047

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **LAPORAN TUGAS AKHIR** dengan judul :

METODE SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2020



Galuh Puspitasari
NIM : B2017047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : GALUH PUSPITASARI

NIM : B2017047

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Judul : METODE SENAM DISMENOIRE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : Juli 2020

Yang menyatakan



Galuh Puspitasari

NIM : B2017047

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

METODE SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan ujian sidang tugas akhir Program Studi
DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

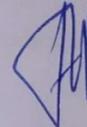
Surakarta, Juli 2020

Pembimbing 1



Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN. 0624087901

pembimbing 2



Anjar Nurrohmah, M.Kep
NIDN. 0602128201

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

METODE SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang tugas akhir dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2020

Mengesahkan

Penguji

1. Annisa Andriyani, MPH
NIDN. 0607117401

(.....)

2. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN. 0624087901

(.....)

3. Anjar Nurrohmah, M.Kep
NIDN. 0602128201

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN. 0602058501



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Suparto dan Ibu Yati selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungannya, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan proposal Tugas Akhir ini.
3. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Anjar Nurrohmah, M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

6. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
 7. Teman-teman sepembimbing ibu Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep dan ibu Anjar Nurrohmah, M.Kep yang saling memberi semangat dan motivasi.
 8. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
 9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.
- Penulis menyadari bahwa proposal ini jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2020

Penulis



Galuh Puspitasari
NIM : B2017047