

**EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI
HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



Oleh :

KRISTINA NOVIYANA

C2017065

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2021**

**EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI
HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



Oleh :

KRISTINA NOVIYANA

C2017065

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR

Saya mengatakan dengan sesungguhnya bahwa project akhir saya dengan judul :

EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan project akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap orang lain, maka saya bersedia untuk mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 April 2021



Kristina Noviyana
NIM C2017065

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Kristina Noviyana
NIM : C2017065
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul : Edukasi Senam Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Melalui Media *Booklet*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalti – Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir saya beserta perangkat yang ada di dalam nya 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 dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : Februari 2021

Yang Menyatakan



(Kristina Noviyana)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 April 2021

Pembimbing



Dewi Kartika Sari S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir dengan judul :

EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 14 April 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 April 2021

Mengesahkan,

Penguji

1. Mulyaningsih S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0007047310

2. Anjar Nurrohmah S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201

3. Dewi Kartika Sari S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001


(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehdairat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, ilmu pengetahuan, serta hidayah – Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan dan suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Edukasi Senam Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Melalui Media *Booklet*”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini terdapat banyak hambatan, namun bantuan saran serta dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Endah Sri Wahyuni S.Kep,Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep,Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Dewi Kartika Sari S.Kep,Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar memberi bimbingan, saran, masukan, serta semangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini
5. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep selaku penguji utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep selaku penguji kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga Tugas Akhri ini dapat terselesaikan dengann baik
7. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

8. Kedua orang tua yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan, semangat dan doa terbaik secara moril maupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini
9. Orang tercinta Diego Barra El Celino yang selalu setia menemani, memberikan motivasi dan support hingga saat ini
10. Orang tersayang Reza Alfiansyah Putra yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan tugas akhir
11. Teman – teman seperjuangan Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang selama 4 tahun ini sudah menjadi teman yang baik
12. Covid – 19 terimakasih telah mengajarkanku arti untuk berjuang dan sabar selama pandemi dalam penyusunan Tugas Akhir ini
13. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times*

Penulis juga menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dari penulis, namun penulis berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 26 April 2021

Penulis



Kristina Noviyana
C2017065