

**PENERAPAN LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING*
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**NIKEN MEILIANAWATI
B2019055**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022**

**PENERAPAN LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING*
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**NIKEN MEILIANAWATI
B2019055**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi ataupun Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah 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, 25 Juni 2022

Yang Menyatakan



Niken Meilianawati

NIM : B2019055

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Niken Meilianawati

NIM : B2019055

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Latihan Abdominal *Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi perkembangan 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 sebernarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 08 Juli 2022

Yang menyatakan



Niken Meilianawati

NIM : B2019055

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2022

Pembimbing



Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini akan diujikan pada sidang akhir pada tanggal 02 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 September 2022

Mengesahkan,

Penguji :

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0602128201
2. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0602048604
3. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0625048703


(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Sri Kusriwati, SST., M.Keb.
NIDN. 0610077701

Kaprodi Diploma III Keperawatan


Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT atas segala rahmat nikmat yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “**PENERAPAN LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**” dengan waktu yang telah ditentukan dengan lancar. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu tugas akhir dalam menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, lancar, dan tepat pada waktunya berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala do’a, ikhtiar yang telah Engkau kabulkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing sekaligus Penguji III, yang selalu memberikan kesempatan dan meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, nasihat, membimbing dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

7. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
9. Bapak Suharno dan Ibu Muryati yang telah memberikan do'a, nasihat kasih sayang, cinta, semangat, dan motivasi moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
10. Terimakasih untuk teman-teman terdekat saya (Raka, Novia JS, Febri) yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Remaja Desa Berdug RT 01/RW 05 yang bersedia menjadi responden.
12. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang bersama-sama telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Demikian Karya Tulis Ilmiah saya buat dengan sungguh-sungguhnya.

Surakarta, 25 Juni 2022



Niken Meilianawati

NIM : B2019055