

***ABDOMINAL STRETCHING* SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENURUNKAN *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI
DENGAN MEDIA VIDEO**

Pada Program Studi Diploma III Keperawatan



OLEH :

TRI WAHYU NINGSIH

B2019073

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2022

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



OLEH :

TRI WAHYU NINGSIH

B2019073

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

***ABDOMINAL STRETCHING* SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DENGAN MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian 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 dan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Januari 2022

Tri Wahyu Ningsih

NIM. B2019073

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Tri Wahyu Ningsih

NIM : B2019073

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : *Abdominal Stretching* Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas tugas akhir 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*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 26 Januari 2022

Tri Wahyu Ningsih

NIM. B2019073

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

***ABDOMINAL STRETCHING* SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DENGAN MEDIA VIDEO**

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

Surakarta, 11 Desember 2021

Pembimbing



Ika Silvitasari, S.Kep., Ns, M.Kep

NIDN. 0602048604

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

ABDOMINAL STRETCHING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA VIDEO

Di buat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 22 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juni 2022

Mengesahkan,

Penguji : 1. Eska Dwi Prajayanti, M.Kep ()

NIDN. 0610088702

2. Siti Fatmawati, M.Kep ()

NIDN. 0603018201

3. Ika Silvitasari, M.Kep ()

NIDN. 0602048604

Mengetahui,


Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Sri Kustiyati, SST, M.Keb
(FIK)

NIDN. 0610077701


Kaprod DIII Keperawatan
Tri Susilowati, S.Kep..Ns.M.Kep

NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “*Abdominal Stretching* Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri dengan Media Video”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya atas kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa adanya doa, bantuan, dorongan, serta dukungan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyelesaian tugas akhir ini, terutama kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep selaku rector Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menyusun laporan tugas akhir ini.
2. Sri Kustyati, SST, M.Keb selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan sarana untuk menyusun laporan tugas akhir ini.
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.

4. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing tugas akhir yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns, M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns, M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Ibu Wahiyem selaku orang tua saya yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan kepada saya baik dalam bentuk materi, moral, maupun spiritual selama saya menempuh pendidikan.
9. Dan seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, sehingga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi dunia keperawatan di Indonesia.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 26 Januari 2022

Tri Wahyu Ningsih

NIM. B2019073

