

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh :
JIHAN CLEARESTA CASEBELLA
202322110

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :
JIHAN CLEARESTA CASEBELLA
202322110

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :
JIHAN CLEARESTA CASEBELLA
202322110

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan 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 kesarjanaan 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 tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Maret 2024



Jihan Clearesta Casebella

202322110

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Jihan Clearesta Casebella

NIM 202322110

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Non* Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas tugas akhir saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam membentuk 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 : 25 Maret 2024

Yang Menyatakan



(Jihan Clearesta Casebella)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Seminar Hasil Program Studi
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2024

Pembimbing



Rita Riyanti Kusumadewi, SST., Bd., M.Kes

NIDN. 0624068803

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Kebidanan



Sri Handayani, SSiT., M.Keb

NIDN. 0627017401

PENGESAHAN PENGUJI

Proposal skripsi dengan judul :

PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian proposal skripsi pada tanggal 22 Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada program studi Alih Jenjang Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta , 22 Juli 2024

Menyatakan

Penguji

1. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb
NIDN. 0610077701
2. Dr. Sri Handayani, SSiT., M.Keb
NIDN. 0627017401
3. Rita Riyanti K, S.ST., Bd., M.Kes
NIDN. 0624068803

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan

Sri Handayani, SSiT., M.Keb

NIDN. 0627017401

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. Penulis mengucapkan terima kasih :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan selaku penguji utama.
3. Dr.Sri Handayani, S.SiT.,M.Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan dan selaku penguji II.
4. Rita Riyanti Kusumadewi, SST., Bd., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Peneliti, terimakasih sudah sabar dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
6. Kedua orang tua saya, kakak tersayang yang selalu mendo'a kan, memberi semangat, motivasi dan dukungan tiada henti.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan dapat memberikan manfaat bagi teman sejawat kebidanan dan lembaga kesehatan.

Surakarta, Maret 2024



Jihan Clearesta Casebella

