

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN BALEGONDO KECAMATAN
NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH
MILLDA DIAZ SHAF A ZALIA
202322238**

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

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN BALEGONDO KECAMATAN
NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



oleh

MILLDA DIAZ SHAF A ZALIA

202322238

**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 DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN
BALEGONDO KECAMATAN NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Skripsi yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi 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, 29 Juni 2024



Millda Diaz Shafa Azalia
NIM 202322238

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Millda Diaz Shafa Azalia
NIM : 202322238
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan.

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.

Dibuat di : Surakarta Pada tanggal : 29 Juni 2024

Yang menyatakan



(Millda Diaz Shafa Azalia)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN BALEGONDO KECAMATAN KABUPATEN MAGETAN

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

Surakarta, Juli 2024

Pembimbing



Winarni, S.SiT, MPH
NIDN 0622087101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



DR. Sri Handayani, S.SiT, M.Keb.
NIDN 0627017401

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN BALEGONDO KECAMATAN NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Proposal ini telah diujikan pada sidang ujian Proposal Skripsi pada tanggal Januari 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Proposal Skripsi pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Rina Sriwidayanti, SKM,M.Kes
NIDN 625097901

(.....)

2. Rita Riyanti Kusumadewi,S.ST,M.Kes
NIDN 0624068803

(.....)

3. Winarni, S.SiT, MPH
NIDN 0622087101

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



DR. Sri Handayani, S.SiT, M.Keb.
NIDN 0627017401

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo”.

Penulis menyadari tidak akan mampu menyelesaikan proposal skripsi dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. DR. Sri Handayani, S,SiT, M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Winarni, S.SiT., MPH selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh 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 proposal skripsi.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberi doa, dukungan dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan lancar.
8. Semua remaja di wilayah kelurahan Balegondo kecamatan Ngariboyo yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi
9. Sahabat sahabatku yang sudah ikut serta memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-temanku Alih Jenjang Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyah Surakarta tahun 2023-2024 yang saya sayangi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, semua masukan yang menuju sempurnanya skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 29 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Millda Diaz Shafa Azali', with a long horizontal stroke extending to the right.

Millda Diaz Shafa Azali
Nim 202322238