

**PENERAPAN *SENAM DISMENORHOE* UNTUK PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA**

LAPORAN TUGAS AKHIR



NANIK SUKAMTI

A2017029

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

**PENERAPAN *SENAM DISMENORHOE* UNTUK PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D III
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



OLEH :

NANIK SUKAMTI

A2017029

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal dengan judul:

**PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK PENURUNAN
DISMINORE PADA REMAJA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Karya Tulis Ilmiah program studi diploma kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 5 Maret 2020

Pembimbing I



EnnyYuliaswatiSST., M.Keb
NIDN. 0619078001

Pembimbing 2



Kamidah, S.SiT, M.Kes
NIDN. 0623077501

Mengetahui

Kaprodi DIII Kebidanan



Endang Sri Wahyuni, SST, M. Keb
NIDN. 0614028002

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK PENURUNAN *DISMINORE* PADA REMAJA

Di buat unruk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 20 juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi D III Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 juli 2020

Mengesahkan

Penguji Utama 1. Winarni, SSiT, MPH
NIDN. 0622087101

(.....)

2. Enny Yuliaswati, SSiT, M.Keb
NIDN. 0619078001

(.....)

3. Kamidah, SSiT, M.Kes
NIDN. 0623077501

(.....)



Mengetahui
Keprotodi DIII Kebidanan

Endang Sri Wahyuni, SST, M. Keb
NIDN. 061402800

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puja dan puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat, taufik dan hidayah. Sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam *Dismenore* Untuk Penurunan *Disminore* Pada Remaja” dengan baik tanpa ada halangan yang berarti. Adapun proposal ini disusun untuk memenuhi syarat, guna memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada program studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, Rektor di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Endang Sri Wahyuni, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Winarni, SSiT., MPH selaku penguji utama yang telah memberikan bimbingan dan ilmu, sehingga studi kasus ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Enny Yuliaswati SST., M.Keb, selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan ilmu, sehingga studi kasus ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kamidah , S.SiT, M.Kes, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan ilmu, sehingga studi kasus ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Semua dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2017 yang senantiasa membantu dan mendukung dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Bapak dan ibu yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan.
10. Responden yang bersedia menjadi subyek penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis sadar bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak menemui beberapa hambatan dan kesalahan, namun peneliti berharap kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Akhir kata penulis ucapkan *jazakumullah khoiron*, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis