

**METODE VIDEO SENAM *DISMENORE* SEBAGAI UPAYA  
UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI *DISMENORE*  
SAAT MENSTRUASI**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

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



**Oleh**

**SRI NURHAYATI**

**C2016120**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **METODE VIDEO SENAM *DISMENORE* SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI *DISMENORE* SAAT MENSTRUASI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas ini telah diujikan pada ujian tugas akhir pada hari Kamis tanggal 23 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Indarwati, SKM, M.Kes.  
NIDN. 0621076904

(.....)

2. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns.M.Kep.  
NIDN. 0602128210

(.....)

3. Sri Hartutik, S.Kep. Ns., M.Kes.  
NIDN. 0620108202

(.....)

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns.M.Kep.  
NIDN. 0602128210

(.....)

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Metode Video Senam Dismenore Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dismenore Saat Menstruasi” dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita semua Nabi Muhammad SAW yang kita tunggu syafaatnya di yaumul kiyamah nanti.

Tugas akhir ini dibuat untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan. Penulis menyadari mengenai tugas akhir ini tidak bisa terselesaikan tanpa pihak-pihak yang mendukung baik secara moril dan juga materiil. Penulis juga menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir ini terutama kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.
2. Kedua orangtua dan adik tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan doa terbaik secara moril maupun materiil dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns, M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Ibu Sri Hartutik, S.Kep. Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan seta arahan dengan penuh kesabaran dan rela membagi waktunya untuk bimbingan online sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

7. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.
8. Sahabat, teman dan kerabat Riana Sari, Sasmita, Sekar Kartikasari, Diah Fitri H, Rida Estu A, Olga Syabilla K, Krista, Febrina Fatma K, Midah Alfianti, Qudsi Laila yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan masukan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman kelas C dan teman-teman seperjuangan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Semua pihak terkait dimana penulis tidak dapat menyebutkannya satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini. Terimakasih semuanya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pada pembaca pada umumnya.

Surakarta, 23 Juli 2020

Penulis