

**TUGAS AKHIR**

***ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN  
INTENSITAS *DISMENO*RE**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan**

**Disusun Oleh:**

**ELVIANA EKAWATI**

**NIM: B2017039**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**TUGAS AKHIR**

***ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN  
INTENSITAS *DISMENOIRE***



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan**

**Disusun Oleh:**

**ELVIANA EKAWATI**

**NIM: B2017039**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **LAPORAN TUGAS AKHIR** dengan judul :

### **ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS DISMENOIRE**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI 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, Juli 2020

Elviana Ekawati

NIM : B2017039

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : ELVIANA EKAWATI  
NIM : B2017039  
Jenis Karya : LAPORAN TUGAS AKHIR  
Judul : ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK  
MENURUNKAN INTENSITAS DISMENOIRE

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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta

Pada tanggal: 23 Juli 2020

Yang menyatakan,

Elviana Ekawati

NIM : B2017039

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

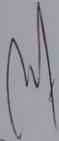
Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2020

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns, M.Sc

NIDN. 0605117803

Pembimbing II



Annisa Andriyani, MPH

NIDN. 0607117401

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns., M. Kep.

NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tugas akhir pada dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)  
NIDN. 45670987
2. Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns, M.Sc (.....)  
NIDN. 0605117803
3. Annisa Andriyani, MPH (.....)  
NIDN. 0607117401

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns., M. Kep.

NIDN. 0602058501

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Universitas `Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., NS., M.Kep, selaku Ketua Program studi DIII Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Wahyu Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Annisa Andriyani, M.PH, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `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 Tugas Akhir.
7. Bapak Jimin dan Ibu Maju Setiowati selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan proposal tugas akhir ini.

8. Seluruh keluarga besarku termasuk adikku Ananda yang selalu menemani, membantu, memberi dukungan, dan semangat pada penulis.
9. Sahabat-sahabat Endah, Galuh, Susanti, Dewi, Dinda, Dewi Sri, Yudi. Terima kasih atas bantuan, semangat, motivasi serta kebersamaan yang tentunya tidak akan penulis lupakan.
10. Teman-teman sepembimbing Ibu Wahyu Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Sc, dan Ibu Annisa Andriyani, M.PH yang saling memberi semangat dan motivasi.
11. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2020

Penulis

Elviana Ekawati

NIM : B2017039