

**EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh

AFIFAH HANUM KUSUMA

C2017001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

**EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh

AFIFAH HANUM KUSUMA

C2017001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

**EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

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



Oleh

AFIFAH HANUM KUSUMA

C2017001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

**EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA VIDEO**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan 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, 11 Mei 2021



Afifah Hanum Kusuma

NIM C2017001

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Afifah Hanum Kusuma

NIM : C2017001

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : **EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

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 : 11 Mei 2021

Yang Menyatakan



(Afifah Hanum Kusuma)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

**EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA VIDEO**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Mei 2021

Pembimbing



Riyani Wulandari, M.Kep

NIDN. 0624087901

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

EDUKASI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

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

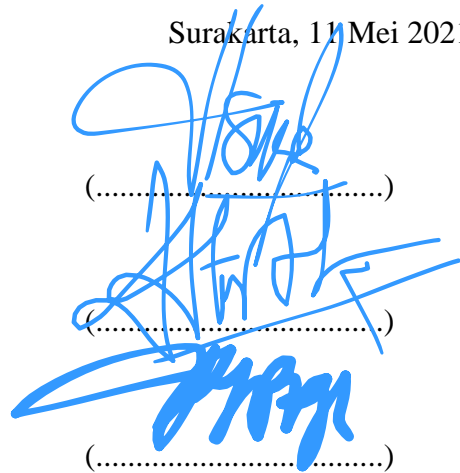
Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 11 Mei dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Mei 2021

Mengesahkan,

- Penguji
1. Tri Susilowati, M.Kep
NIDN. 0621018203
 2. Dewi Kartika Sari, M.Kep
NIDN. 0617068001
 3. Riyani Wulandari, M.Kep
NIDN. 0624087901

(.....)
(.....)
(.....)



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0602058501

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Edukasi *Abdominal Stretching Exercise* Sebagai Upaya Menurunkan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Melalui Media Video ” yang diajukan sebagai syarat dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan. Dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta serta pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, M.Kep selaku Penguji 1 dan Ibu Dewi Kartika Sari, M.Kep selaku Penguji 2 yang telah memberikan arahan serta masukan untuk perbaikan Tugas Akhir penulis sehingga menjadi lebih berkembang.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya sehingga dapat bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Minarti selaku orang tua yang sangat saya cintai yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini, dan tak lupa tugas akhir ini saya persembahkan untuk Bapak Sarwiyanto (Alm) yang berada di Surga-Nya.
7. Sahabat-sahabatku yang tak pernah berhenti memberikan kata semangat dan dukungan dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang saling memberi dukungan hingga saat ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang kesehatan.

Surakarta, 11 Mei 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Afifah Hanum Kusuma', written in a cursive style.

(Afifah Hanum Kusuma)