

**EDUKASI MENGURANGI NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA
REMAJA DENGAN TERAPI *ABDOMINAL STRETCHING*
EXCERSISE MELALUI MEDIA VIDEO**

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



Oleh

Devi Nur Khayati

C2017024

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

EDUKASI MENGURANGI NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA DENGAN TERAPI *ABDOMINAL STRETCHING EXCERCISE* MELALUI MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasi dari karya 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 penulis laporan 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, 22 Februari 2021



Devi Nur Khayati

C2017024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Devi Nur Khayati

NIM : C2017024

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Edukasi Mengurangi Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Dengan Terapi *Abdominal Stretching Excercise* Melalui Media Video.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalti-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, 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 : Surakarta

Pada Tanggal : 22 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Devi Nur Khayati)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul:

EDUKASI MENGURANGI NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA DENGAN TERAPI *ABDOMINAL STRETCHING EXCERCISE* MELALUI MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Hasil Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Februari 2021

Pembimbing



Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep.

NIDN. 0621018203

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 060212828201

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

EDUKASI MENGURANGI NYERI HAID (*DISMENORE*) DENGAN TERAPI *ABDOMINAL STRETCHING EXCERCISE* 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 2 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Maret 2021

Mengesahkan,

Penguji

1. Mulyaningsih, S. Kep, Ns., M. Kep.

NIDN. 0007047310

2. Siti Fatmawati, S. Kep, Ns., M. Kep.

NIDN. 0603018201

3. Tri Susilowati, S. Kep, Ns., M. Kep.

NIDN. 0621018203

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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

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

NIDN. 0602058501

Kaprodi Ilmu Keperawata

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

NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Edukasi Mengurangi Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Dengan Terapi *Abdominal Stretching Exercise* Melalui Media Video”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan jenjang strata satu (S1) di Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Keterbatasan pengetahuan yang dimiliki penulis, penulis menyadari adanya kekurangan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu agar terselesaikannya laporan ini :

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep. Ns, M. Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
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.
4. Ibu Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep. selaku Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep. selaku penguji ke satu yang telah memberikan mimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep. selaku penguji kedua yang telah memberikan mimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah berbagi ilmu pengetahuan dengan sabar selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

8. Kedua orang tua dan keluarga yang teidak pernah berhenti memberikan dukungan secara moril maupun materil serta do'a terbaik dalam pembuatan Tugas Akhir.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama sampai saat ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 22 Februari 2021

Penulis