

***CAT STRETCH EXERCISE* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI  
*DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DENGAN  
MEDIA VIDEO**

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



**OLEH :**

**PITA SULISTYANINGSIH**  
**C2018115**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

***CAT STRETCH EXERCISE* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI  
*DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DENGAN  
MEDIA VIDEO**

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



**OLEH :**

**PITA SULISTYANINGSIH**  
**C2018115**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dengan judul :

### ***CAT STRETCH EXERCISE* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan sebagai sarjana keperawatan pada program studi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan dan duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi dan instansi manapun. Apabila dikemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Agustus 2022



**PITA SULISTYANINGSIH**

**NIM : C2018115**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Pita Sulistyaningsih  
NIM : C2018115  
Jenis Karya : Komunikasi Informasi Dan Edukasi  
KIE : *Cat Stretch Exercise* Sebagai Upaya Mengurangi *Dismenorea* Pada Remaja Putri Dengan Media Video.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Noneksklusif Royalty Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pngkalan 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 sebaenarnya.

Dibuat di : Surakarta  
Pada tanggal : 17 Agustus 2022

Yang menyatakan



(Pita Sulistyaningsih)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project tugas akhir komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

### ***CAT STRETCH EXERCISE* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA VIDEO**

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

Surakarta, 17 Agustus 2022

Pembimbing



Irma Mustika Sari, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns, M. Kep. Sp.Kep.J.

NIDN. 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

akhir komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

### **CAT STRETCH EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENGURANGI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA VIDEO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, *project* akhir komunikasi informasi dan edukasi ini telah diujikan pada ujian sidang project akhir pada tanggal 24 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai project akhir komunikasi informasi dan edukasi pada program studi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta .

Surakarta, Agustus 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Mulyaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kep.  
NIDN. 0007047310
2. Ika Silvitasari, S.Kep.Ns.,M.Kep.  
NIDN. 0602058501
3. Irma Mustika Sari, S.Kep.Ns.,M.Kep.  
NIDN. 0625048703

()  
()  
()

Mengetahui,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Sri Kusriyati, SST., M.Keb.  
NIDN. 0610077701

Kaprodi Sarjana Keperawatan

  
Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 061510118601

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena berkat-NYA penulis dapat menyelesaikan project tugas akhir komunikasi informasi dan edukasi dengan judul “*Cat Stretch Exercise* Sebagai Upaya Mengurangi *Dismenorea* Pada Remaja Putri Dengan Media Video”. Project tugas akhir ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

Dalam proses penyusunan, peneliti mendapatkan banyak penghargaan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M. Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam perkuliahan.
2. Sri Kustiyanti, S.St, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan.
4. Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Pembimbing sekaligus penguji III yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran sehingga project tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep selaku penguji I yang telah menyempatkan waktu dan membimbing dalam proses berjalannya ujian sidang project tugas akhir.
6. Ika Silvitasari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah menyempatkan waktu dan membimbing dalam proses berjalannya ujian sidang project tugas akhir.
7. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta .



8. Kedua orang tua-Ku yaitu Bapak Mujiyono dan Ibu Samiyati yang paling berarti dalam hidupku yang tidak pernah berhenti memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil dalam pembuatan tugas akhir ini.
9. Iqbal Luthfi yang selalu membersamai dan selalu mensuport, serta memotivasi penuh selama proses berjalannya pembuatan *project* tugas akhir ini, dan yang insyaallah dalam waktu dekat akan menjadi calon suami.
10. Adikku yaitu Ridwan Nur Fathoni yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan projet tugas akhir ini.
11. Teman teman satu kelompok bimbingan (Ayu Okta, Ayu Wulan, Indra Bachtiar, Ika Yuniati, Avica, dan Vivi) yang telah berjuang bersama dan membantu saya dalam pembuatan project tugas akhir.
12. Teman-teman seperjuangan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas do'a nya dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penulisan project tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi tercapainya kesempurnaan dari project tugas akhir ini. Besar harapan penulis agar project tugas akhir ini berguna dan bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 17 Agustus 2022

Penulis,



Pita Sulistyaningsih

NIM : C2018115