

***ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN NYERI
DISMENOREA PADA WANITA REMAJA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

EFA LESTARI

E2019017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

***ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN NYERI
DISMENOREA PADA WANITA REMAJA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

EFA LESTARI

E2019017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *Project* Akhir dengan judul:

“ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENOREA PADA WANITA REMAJA”

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE 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 *Project* 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, 14 Juni 2023



Efa Lestari

NIM E2019017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Efa Lestari

NIM : E2019017

Jenis Karya : *Project Akhir Video*

Judul : Abdominal Stretching Untuk Menurunkan Nyeri Desminore Pada Wanita Remaja

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.

Surakarta, 14 Juni 2023

Yang menyatakan



Efa Lestari

NIM: E2019017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul :

***ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN NYERI
DISMENOREA PADA WANITA REMAJA**

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

Surakarta, 14 Juni 2023

Pembimbing



Cahyo Setiawan, S.Ftr.,M.K.M

NIDN. 0625109601

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

***ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENOREA PADA WANITA REMAJA**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 17 Maret 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* akhir KIE pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juni 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0615059502

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

2. Ari Sapti Mei Leni, SST.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

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

3. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN. 0625109601

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

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0615059502



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project Akhir* yang berjudul “*Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Disemenorea pada Wanita Remaja*” dengan baik dan lancar.

Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. F.tr., M.Fis. selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Bapak Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan, arahan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan *Project Akhir* ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua Orang Tua tercinta saya dan kakak saya yang selalu mendo'akan, memberikan dukungan setiap harinya tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project Akhir* ini.
7. Teman-teman Program DIV Fisioterapi Angkatan 2019 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Februari 2023

Penulis