

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI  
UPAYA PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA  
REMAJA PUTRI DI DESA MUDAL, BOYOLALI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**WAHYU TRI WULANDARI**

**NIM. 202012002**

**PRODI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2023**

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI  
UPAYA PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA  
REMAJA PUTRI DI DESA MUDAL, BOYOLALI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
Program Pendidikan Diploma**



**WAHYU TRI WULANDARI**

**NIM. 202012002**

**PRODI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA  
PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI  
DI DESA MUDAL, BOYOLALI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang telah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila dikemudian hari Karya Tulis Ilmiah ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Boyolali, 8 Agustus 2023



Wahyu Tri Wulandari  
NIM. 202012002

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Wahyu Tri Wulandari  
NIM : 202012002  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan Abdominal Stretching Exercise Sebagai Upaya Penurunan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di Desa Mudal, Boyolali

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas 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 kami buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Boyolali

Pada tanggal : 8 Agustus 2023

Yang menyatakan



Wahyu Tri Wulandari  
NIM. 202012002

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA  
PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI  
DI DESA MUDAL, BOYOLALI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Juli 2023

Pembimbing



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep.

NIDN. 0624087901

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA  
PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI  
DI DESA MUDAL, BOYOLALI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan sebagai Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 8 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Boyolali, 8 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji 1. Ika Silvitasari, S.Kep.Ns., M.Kep.

NIDN. 0602048604

(.....)

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

NIDN. 0615018601

(.....)

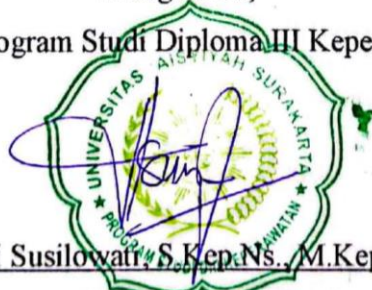
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep.

NIDN. 0624087901

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## 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 syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Srakarta.

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 penulisnya karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan sekaligus pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Ibu Ika Silvitasari, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku Dosen Penguji I Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku Dosen Penguji II Karya Tulis Ilmiah.
7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan mendidik penulis selama perkuliahan.
8. Kepada Bapak Sutrisno dan Ibu Suratini selaku orang tua, serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Diri saya sendiri yang telah berjuang dan menyelesaikan Tugas Akhir ini.

10. Seluruh teman seperjuangan Diploma III Keperawatan angkatan 2020 yang telah memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik.

11. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menunjuk kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembacanya.

Boyolali, 8 Agustus 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wahyu Tri Wulandari', enclosed within a large, stylized circular flourish.

(Wahyu Tri Wulandari)