

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI  
DIII KEPERAWATAN UNIVERSITAS ‘AISYIYAH  
SURAKARTA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**KHOIRUNNISA NUR ISTIQOMAH**

**202112055**

**PRODI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2024**

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI  
DIII KEPERAWATAN UNIVERSITAS ‘AISYIYAH  
SURAKARTA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**KHOIRUNNISA NUR ISTIQOMAH**

**202112055**

**PRODI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2024**

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA  
MAHASISWI DIII KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA YANG MENGALAMI DISMENORE**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau institusi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2024



Khoirunnisa Nur Istiqomah

NIM. 202112055

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Khoirunisa Nur Istiqomah  
NIM : 202112055  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Yang Mengalami Dismenore

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas laporan tugas akhir dan 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.

Surakarta, 20 Juni 2024

Yang Menyatakan

A yellow rectangular stamp with the text 'METERAN TEMPU' and the number '41786ALX204639071'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

(Khoirunnisa Nur Istiqomah)

NIM : 202112055

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

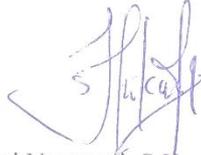
Laporan Tugas Akhir Dengan Judul :

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA  
MAHASISWI DIII KEPERAWATAN UNUNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA YANG MENGALAMI DISMENOIRE**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Laporan Tugas Akhir Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2024

Pembimbing

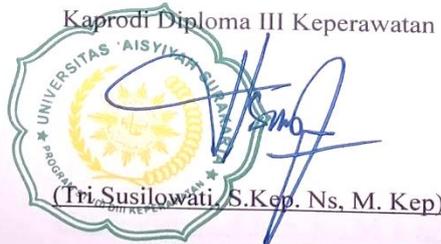


(Erika Dewi Noorratri, S.Kep. Ns., M.Kep)

NIDN. 0602118704

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENOURE PADA MAHASISWI DIII KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2024

Mengesahkan,

- Penguji 1. Irma Mustika Sari, S.Kep, Ns., M.Kep (.....)  
NIDN : 0625048703
2. Ika Silvitasari, S.Kep, Ns., M.kep (.....)  
NIDN : 0602048604
3. Erika Dewi Noorratri, S.Kep, Ns.,M.Kep (.....)  
NIDN : 0602118704

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Abdomial Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta’”. Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep. Ns, M. Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta .
4. Irma Mustika Sari, S.Kep, Ns., M.Kep selaku dosen penguji ke-1 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Ika Silvitasari, S.Kep, Ns., M.Kep selaku dosen penguji ke-2 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Erika Dewi Noorratri, S.Kep, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dan selaku penguji ke-3.
7. Diri saya pribadi yang telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Bapak Sugiyatno dan Ibu Maryatun selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini, serta kakak saya Anis Setyowati dan adik saya Lutfi Zainul Arifin.
9. Sahabat-sahabat saya Khaulah Rafiqoh Kamelani, Kurnia Jelly dan Yulianita Rahmawati. Terimakasih telah mendukung saya selama ini, selalu menjadi tempat keluh kesah saya, dan selalu membantu saya dalam berbagai hal.
10. Sahabat-sahabat saya Naela, Melinda, Devi, Adhek, Alfin. Terimakasih telah membuat hari-hari saya tidak membosankan selama dirumah dan memotivasi saya agar cepat lulus.
11. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2021 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.  
Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 20 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Kauls' with a stylized flourish underneath. There are small numbers '12' and '17' written above the signature.

Penulis