

**PANDUAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI
NYERI DISMENORE PADA REMAJA DENGAN MEDIA
BUKU SAKU**

LAPORAN TUGAS AKHIR



HANIFA FITRI NOER HAPSARI

202322208

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2024

**PANDUAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI
NYERI DISMENORE PADA REMAJA DENGAN MEDIA
BUKU SAKU**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



HANIFA FITRI NOER HAPSARI

202322208

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PANDUAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DENGAN MEDIA BUKU SAKU

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Laporan Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari pembuatan Laporan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2024



HANIFA FITRI NOER HAPSARI

NIM. 202322208

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Hanifa Fitri Noer Hapsari
NIM : 202322208
Jenis Karya : KIE
Judul : Panduan Senam Dismenore untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Dengan Media Buku Saku

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*No-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas laporan tugas akhir saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengemban ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/forumatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), 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, 24 Juli 2024

Yang menyatakan,



HANIFA FITRI NOER HAPSARI

NIM. 202322208

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir yang berjudul :

**PANDUAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE
PADA REMAJA DENGAN MEDIA BUKU SAKU**

Dinyatakan telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan pada Ujian Tugas Akhir hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2024

Pembimbing,



Yuyun Triani, SST., M.Kes

NIDN. 0610118102

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0627017401

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PANDUAN SENAM DISMENORE UNTUK
MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DENGAN MEDIA BUKU
SAKU**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Tugas Akhir pada tanggal 25 Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Laporan Tugas Akhir pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb ()
NIDN. 0627017401
2. Winarni, S.SiT., MPH ()
NIDN. 0622087101
3. Yuyun Triani, M.Kes ()
NIDN. 0610118102

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan

 
Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0627017401

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puja dan puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan banyak nikmat, taufik dan hidayah. Sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Panduan Senam Dismenore untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja dengan Media Buku Saku" dengan baik tanpa ada halangan yang berarti. Laporan Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi syarat, guna memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada program studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, Rektor di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST., M.Keb., selaku Wakil Rektor III bidang Kemahasiswaan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Winarni, S.SiT., MPH., selaku penguji 2 yang telah memberikan bimbingan dan ilmu, sehingga studi kasus ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Yuyun Triani, M.Kes, selaku pembimbing yang meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan ilmu, sehingga studi kasus ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Semua dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2023 yang senantiasa membantu dan mendukung dalam penyelesaian Project KIE ini.
9. Bapak dan ibu yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan baik material, spiritual dalam penyusunan laporan.
10. Responden yang bersedia menjadi subyek penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Penulis sadar bahwa Laporan Tugas Akhir ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak menemui

beberapa hambatan dan kesalahan, namun peneliti berharap kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Akhir kata penulis ucapkan *jazakumullah khoiron*, semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hanifa', with a horizontal line extending to the right from the end of the signature.

Hanifa Fitri Noer Hapsari