

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI
DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN**

Karya Tulis Ilmiah

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



DINA RISTIANA

202212047

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI
DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN**

Karya Tulis Ilmiah

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



DINA RISTIANA

202212047

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul:

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah 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 Skripsi 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, 10 Juni 2025



Dina Ristiana

NIM 202212047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dina Ristiana

NIM : 202212068

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten.

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 menyimpah, 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, 10 Juni 2025



Dina Ristiana

NIM 202212047

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTESITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juni 2025

Pembimbing



(Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns,M.Kep)

NIDN. 0620118704

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* TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 10 Juni 2025 Dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2025

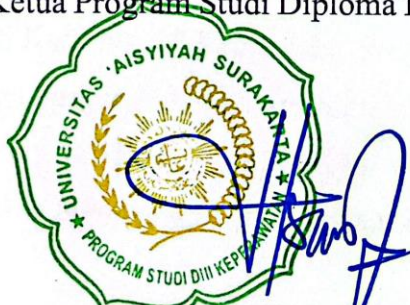
Mengesahkan, Penguji

1. Fida' Husain, S. Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0623089302
2. Dr.Dyah Rahmawatie RBU, S. Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0615058501
3. Ida Nur Imamah, S.Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0620118704

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

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 sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN”** Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

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

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ida Nur Imamah, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Fida Husain, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dr.Dyah RRBUS, S. Kep. Ns., M.Kep selaku Penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

8. Teristimewa buat orang tua tercinta, cinta pertamaku Bapak Harno dan pintu surgaku Ibu Patmi Rahayu. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk beliau. Terimakasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang hanya tamatan SMP dan SD, namun beliau mampu mendidik, memotivasi dan memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya. Semoga kebaikan ini diganti dengan surganya Allah ya pak bu.
9. Kepada kakak saya Dewi Istikharoh dan Joko Priyanto. Terimakasih telah memberi semangat, dorongan dan memberikan banyak bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Nur Rohmad Zaki Abidin. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, meluangkan baik tenaga, materi, dan waktunya. Semoga Allah ganti dengan berkali – kali lipat dan sukses kedepannya untuk kita.
11. Responden yang telah membantu dalam penerapan *Abdominal Stretching*
12. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah 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.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 10 Juni 2025



Dina Ristiana

NIM 202212047