

**EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI  
MELALUI MEDIA VIDEO**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program  
Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**ANISA ZAHRA  
202423025**

**PROGRAM STUDI ALIH JENJANG S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

**EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI  
MELALUI MEDIA VIDEO**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program  
Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**ANISA ZAHRA  
202423025**

**PROGRAM STUDI ALIH JENJANG S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Project Akhir dengan judul :

### **EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas 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, 11 Agustus 2025

A 10,000 Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METRAY TEMPEL', and 'EB4F7AMX451395706'. The signature is in black ink and appears to be 'Anisa Zahra'.

Anisa Zahra  
NIM. 202423025

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Zahra

NIM : 202423025

Jenis Karya : KIE

Judul : EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir saya 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*), menawar dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Pada Tanggal : 11 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Anisa Zahra

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Hasil Akhir dengan judul :

### **EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Project Akhir Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2025

Pembimbing



(Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0602048604

Mengetahui,

Ketua Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns., M.Kep., SpKep.J)

NIDN. 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Hasil Akhir dengan judul :

### **EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Hasil Akhir ini telah diujikan pada sidang dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Agustus 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Fida' Husain, S.Kep.,Ns.,M.Kep


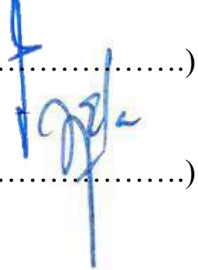
NIDN. 0623089302

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

NIDN. 0615018601

3. Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0602048604

()  
()  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan

(Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns.,M.Kep.,SpKep.J)

NIDN. 0615018601



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini melalui berbagai proses. Namun dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini tidak dapat terwujud tanpa adanya dukungan dari pihak-pihak yang banyak membantu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya, yakni kepada :

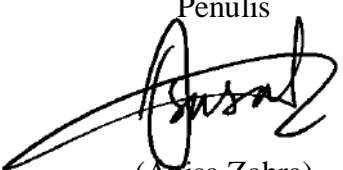
1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini
2. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep Selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns., M.Kep.,SP.Kep.J selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Univeristas 'Aisyiyah Surakarta dan penguji II yang telah bekenan menguji
5. Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir
6. Fida' Husain, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah berkenan menguji saya
7. Seluruh Dosen, Karyawan dan Staff Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu selama penulis menempuh pendidikan keperawatan
8. Bapak Susilo,Ibu Lasiyem dan Kakakku Luh Zulfi Ika yang telah memberikan doa Nasihat,Kasih Sayang,Cinta,Semangat dan Motivasi

moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir .

9. Seluruh Teman Seperjuangan Mahasiswa S1 Alih Jenjang Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan kuliah dan Tugas Akhir

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT, oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca.

Surakarta, 11 Agustus 2025

Penulis  
  
(Anisa Zahra)