

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK
MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA
DIKELURAHAN TEGALMADE
SUKOHARJO**



DEWI MARDIANA
B2016034

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
2019**

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK
MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA
DIKELURAHAN TEGALMADE
SUKOHARJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Meperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi Diploma III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**



**DEWI MARDIANA
B2016034**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA DIKELURAHAN TEGALMADE SUKOHARJO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai pernyataan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta 20 Juni 2019

Dewi Mardiana
NIM. B2016034

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Mardiana
NIM : B2016034
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)
Judul : Penerapan *abdominal stretching* untuk menurunkan *dismenore* remaja di Tegalmade Sukoharjo

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*date 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.

Dibuat di : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Pada Tanggal : Kamis, 20 Juni 2019

Yang menyatakan

(Dewi Mardiana)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN
DISMENORE PADA REMAJA DIKELURAHAN TEGALMADE
SUKOHARJO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2019

Pembimbing I



Mulyaningsih, M. Kep
NIDN. 0007047310

Pembimbing II



Irma Mustika S, M. Kep
NIDN. 0625048703

Mengetahui
Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M. Kep
NIDN. 06020585501

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :



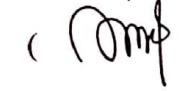
PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA DIKELURAHAN TEGALMADE SUKOHARJO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Diploma Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Proposal KTI ini telah diajukan pada seminar proposal Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 26 Juli 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai proposal KTI pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juli 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns. M.Sc ()
NIDN. 0605117803
2. Mulyaningsih, S.Kep. Ns. M.Kep. ()
NIDN.0007047310
3. Irma Mustika S S.Kep.Ns, M.Kep. ()
NIDN.0625048703

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M.Kep
NIDN: 0602058501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala Puji Syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan *abdominal stretching* untuk menurunkan *dismenore* pada remaja“Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Mulyaningsih, M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan dorongan serta saran kepada peneliti yang menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Irma Mustika Sari, M.Kep selaku Pembimbing 2 yang telah melungkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan dorongan serta saran kepada peneliti yang menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dosen Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

6. Para Staf dan Pengajar Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Nn.I dan Nn.B yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi, sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada orang tua Bapak Mardi Susanto dan Ibu Muji Rahayu serta kakakku Ifani dan Herlambang serta saudaraku yang tulus memberikan pengorbanan serta dukungan fisik mental dan spiritual kepada peneliti.
9. Badrul Munir yang selalu memberikan dukungan dan perhatian dalam penyusunan KTI.
10. Kepada sahabat-sahabatku beta yunita, mia, nur, ella, kana, afifah, agustin, anis desi, anita ayu, bella budi, arum citra, dewi j, citra, atas dukungan dan saling menyemangati.
11. Teman-teman Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih segala bantuan dan motivasi yang diberikan kepada peneliti.
12. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan laporan kasus ini yang tidak dapat ditulis satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bermanfaat dan membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 08 Maret 2019