PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS NGORESAN

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ANGGUN ARLIANTIKA SADELA
202312007

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS NGORESAN

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ANGGUN ARLIANTIKA SADELA
202312007

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

" PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS NGORESAN"

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program 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 Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya tulis orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2026

Yang Menyatakan



Anggun Arliantika S

202312007

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Anggun Arliantika Sadela
NIM	: 202312007
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Skala *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Puskesmas Ngoresan

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif *(Non Exsclusive Royalty Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihkan 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 hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 6 Juli 2026

Yang Menyatakan



(Anggun Arliantika S)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS NGORESAN

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 1 Juli 2026

Pembimbing

(Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep)

NIDN. 0603018201

Mengetahui,

Ketua Program studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. kep)

NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS NGORESAN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada siding KTI pada dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji
1. Anjar Nurrohmah, S. Kep. Ns., M. Kep
   NIDN. 0602128201 (.....)
2. Norman Wijaya Gati, S. Kep. Ns., M. Kep, Sp. Kep. J
   NIDN. 0615018601 (.....)
3. Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep
   NIDN. 0603018201 (.....)

Mengetahui,

Ketua program Studi Diploma DIII Keperawatan

Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. kep
NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Skala *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Puskesmas Ngoresan".** Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Dalam proses penyusunannya, penulis memperoleh banyak bantuan, dukungan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT dan Rosul Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga saya bisa mengerjakan tugas akhir ini.
2. Dr. Dyah Rahmawati Ratna Budi Utami, S. Kep, Ns, M. Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST, Bdn., M. Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Irma Mustikasari, S.Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep selaku pembimbing dan penguji III yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Anjar Nurrohmah, S. Kep. Ns., M. Kep selaku penguji I yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi penguji.
7. Norman Wijaya Gati, S. Kep. Ns., M. Kep, Sp. Kep. Jiwa selaku penguji II yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi penguji.

8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Surakarta dan Puskesmas Ngoresan yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kepada Nn. A dan Nn. B, penulis mengucapkan terima kasih yang telah bersedia menjadi responden dalam penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap skala *dismenor*e pada remaja putri di puskesmas ngoresan.
10. Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, meskipun beliau tidak sempat merasakan Pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
11. Kakakku tercinta, terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
12. Kepada seluruh keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis menyampaikan terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
13. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2023 yang telah berjuang bersama, saling support, salling mendoakan, dan tidak pernah lelah untuk terus maju bersama-sama
14. *Last but not least, I wanna thank me* Anggun Arliantika Sadela. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Untuk malam-malam penuh tekanan, keraguan, dan air mata terimakasih karena tetap memilih melangkah meski jalan tak selalu ramah. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu dimanapun berada.

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, 5 Juli 2026

Yang Menyatakan



Anggun Arliantika

202312007