EDUKASI TEKNIK *YOGA CAT STRETCH EXERCISE POSE* DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

JIHAN NAIFA NABILAH

202312004

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

EDUKASI TEKNIK *YOGA CAT STRETCH EXERCISE POSE* DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

Oleh :

JIHAN NAIFA NABILAH

202312004

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

EDUKASI KESEHATAN TEKNIK *YOGA CAT STRETCH EXERCISE POSE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D3 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi atau instansi mana pun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Yang menyatakan



(Jihan Naifa Nabilah)

NIM. 202312004

iii

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Jihan Naifa Nabilah

NIM : 202312004

Jenis Karya : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Judul : Edukasi Kesehatan Teknik *Yoga Cat Stretch Exercise Pose* Terhadap Penurunan Nyeri Haid *(Dismenorea)* Pada Remaja Putri Melalui Media Video .

Dengan ini saya menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive 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, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), menawar dan memublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Yang menyatakan



(Jihan Naifa Nabilah)

NIM. 202312004

iv

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project tugas akhir komunikasi informasi dengan judul:

EDUKASI KESEHATAN TEKNIK *YOGA CAT STRETCH EXERCISE POSE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar proposal/sidang KIE Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Pembimbing

Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001

Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Project Tugas akhir dengan judul:

EDUKASI KESEHATAN TEKNIK *YOGA CAT STRETCH EXERCISE POSE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diajukan pada sidang ujian KIE pada tanggal **7** Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2026

Mengesahkan, Penguji

1. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
   NIDN. 0603018201
2. Anjar Nurrohmah, S. Kep., Ns., M.Kep (.....)
   NIDN. 0602128201
3. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
   NIDN. 0617068001

Mengetahui
Ketua Prodi Studi D3 Keperawatan

Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0625048703

vi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Komunikasi, Informasi, dan Edukasi yang berjudul " Edukasi Teknik *Yoga Cat Stretch Exercise Pose* Dalam Upaya Menurunkan Nyeri Haid *(Dismenorea)* Pada Remaja Putri Melalui Media Video ” Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa 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 penulisan skripsi ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Allah SWT dan Rosul Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya bisa mengerjakan tugas akhir ini.
2. Dr. Dyah Rahmawatie, RBU, 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. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ’Aisyiyah Surakarta.
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing dan penguji 3 yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. Siti Fatmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep dan Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 dan 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.

7. Ibu dan Bapak Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.
8. Karyawan beserta jajaran Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
9. Terima kasih kepada ayah dan ibu saya yang saya sayangi dan cintai, yang tidak pernah lelah, apalagi berhenti, memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materi, dalam pembuatan proposal tugas akhir ini serta tidak pernah berhenti mendoakan saya dan memberikan dukungan dalam pembuatan Tugas Akhir serta saudara kandung, yaitu adik saya tercinta, terima kasih atas segala ucapan semangat, kasih sayang dan dukungan yang luar biasa yang sudah diberikan setiap harinya untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini. Doa dan restu kedua orang tua saya adalah kekuatan utama bagi saya.
10. Kepada 3 responden yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Terakhir, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu atas segala bentuk support, canda, tawa, dan tangis air mata yang kita lalui bersama dalam menempuh pendidikan di Universitas ’Aisyiyah Surakarta yang selalu memberikan semangat dan dukungan. Semoga kesuksesan senantiasa menyertai langkah kita semua ke depannya.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT. Maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk laporan ini. Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, 7 Juli 2026

Penulis



(Jihan Naifa Nabilah)

NIM. 202312004