PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

KARYA TULIS ILMIAH

RISNANDA PUTRI WARDANI

202312072

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

KARYA TULIS ILMIAH

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

RISNANDA PUTRI WARDANI
202312072

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 SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas '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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 01 Juli 2026

Yang menyatakan



Risnanda Putri Wardani

NIM. 202312072

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Risnanda Putri Wardani
NIM : 202312072
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Senam *Dismenore* Untuk Mengurangi Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksekutif *(Non Exlusive Royalti-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya dan demi pengembangan ilmy pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta juga berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(data base),* merawat dan mempublikasikan tugas akhir milik saya selama masih mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenr benarnya.

Surakarta , 01 Juli 2026



Risnanda Putri Wardani
NIM. 202312072

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

PENERAPAN SENAM *DISMINORE* UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang hasil KTI Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Juli 2026

Pembimbing

(Didik Iman Margatot, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN. 0619049601

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

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

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah di ujikan pada sidang KTI pada Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan , Penguji : Surakarta, 3 Juli 2026

1. Dr.Dyah Rahmawatie R.B.U, S.Kep. Ns, M.Kep (.....)
   NIDN : 0615058501

2. Annisa Andriyani, MPH. (.....)
   NIDN : 0607117401

3. Didik Iman Margatot S.Kep. Ns., M.Kep (.....)
   NIDN : 0619049601

Mengetahui
Ketua Program Studi D III Keperawatan

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

v

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 SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI HAID PADA REMAJA"**

Tugas akhir yang disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya 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 penulisan karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utama, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Irma Mustikasari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Didik Iman Margatot, S.Kep.Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmu yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
5. Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utama, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku penguji I yang telah meluangkan waktu memberikan arahan dan ilmu sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Annisa Andriyani, MPH. Selaku penguji II yang telah meluangkan waktu, memberikan ilmu dan arahan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir
7. Bapak dan ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta untuk segala ilmu berharga yang diberikan kepada

penulis, terima kasih atas bimbingan selama penulis menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

8. Untuk pintu surga penulis, separuh nyawa penulis dan dunia penulis. Ibunda tercinta Ibu Suwartinah. Terimakasih atas segala pengorbanan yang tak terhingga sampai detik ini, dalam setiap kata dalam doa di sepertiga malamnya untuk penulis, menyebut nama penulis sehingga langkah penuh penulis teriring doa penuh ridho.
9. Untuk pahlawan penulis, ayahanda tercinta Bapak Sudalyono, dalam setiap keringat usahanya dalam bekerja apapun dilakukan untuk menyematkan sebuah gelar di belakang nama panjang penulis, menjadikan tempat penulis bercerita dan mengeluh. Terimakasih penulis ucapkan untuk semua pengorbanan dan cinta kasih untuk penulis.
10. Kepada ananda Ahzahra Nailla Akrana, yang hadir sebagai pelipur lara, sebagai penghibur dan penolong untuk penulis. Terimakasih telah menjadi adik kecil yang manis dan baik serta membanggakan , serta selalu ada untuk penulis. Tumbuhlah lebih baik dik, raihlah mimpimu setinggi tingginya, mengudaralah yang jauh.
11. Untuk keluarga besar Tsalib Kismo Redjo dan Ito Redjo terimakasih untuk segala doa dan dukungan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini hingga akhir
12. Untuk responden penulis Nn.A dan Nn.N yang telah bersedia menjadi responden, sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini
13. Untuk sahabat penulis sejak SMA Herliana febri audrenata dan kakak sepupu penulis Aditiya Nur Wulandari yang telah hadir untuk menguatkan , menghibur dan membuat penulis bersemangat.
14. Untuk Raihan dan Blacky. Terimakasih telah memiliki peran yang bermakna bagi penulis, hadir dan memberi warna warni kehidupan bagi penulis. Terimakasih penulis ucapkan atas ketersediaan dalam menemani malam panjang penuh revisi bagi penulis, mendengar segala keluh kesah.
15. Untuk sahabat penulis Anisa, Nadiyah, dan Tasya. Terimakasih atas segala rangkulan saat penulis jatuh, tersandung dan tersesat. Terimakasih selalu

hadir dalam kebahagiaan dan kesedihan dalam hidup penulis. Terimakasih untuk semua support, masukan, dan bimbingan yang sangat berharga bagi penulis.

16. Untuk semua teman teman seperjuangan penulis , terimakasih untuk semua warna warna dalam kehidupan penulis, memberikan kenangan baik. Penulis berharap di masa yang akan datang kami tetap berpegang tangan dan tidak melupakan satu sama lain.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, oleh karena itu kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Karya Tulis ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya serta pihak pihak yang berkepentingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 1 Juli 2026

Yang menyatakan

Risnanda Putri Wardani

NIM. 202312072