

## BIODATA PENULIS



### Identitas Penulis :

Nama : Elsa Christy Gumay  
NIM : 1615301050  
Tempat / Tanggal Lahir : Kotabumi / 4 Mei 1998  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status Mahasiswa : Akif  
Alamat : Jl. Kelapa Sawit No. 5 Desa Papan Asri,  
Kecamatan Abung Semuli, Kabupaten Lampung  
Utara

### Riwayat Pendidikan :

TK (2001-2002) : TK Adi Luhung  
SD (2003-2009) : SDN Papan Asri  
SMP (2010-2013) : SMPN 2 Abung Semuli  
SMA (2013-2016) : SMA BPI 1 Bandung

**MOTTO**

*"Life Is Never Flat"*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirobbil'alamin, sujud syukur kupersembahkan kepada Allah subhanahuwata'alla yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. Shalawat beriring salam kupersembahkan untuk Nabi Muhammad Shallahu,alaihi wasallam. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk orangtuaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat, dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi

**Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Abung Semuli Tahun 2020**

Penulis

Elsa Christy Gumay / NIM : 1615301050

Telah diperiksa dan disetujui tim pembimbing Skripsi Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Jurusan Kebidanan

Bandar Lampung Mei 2020

Tim Pembimbing Skripsi

Pembimbing Utama

Indah Trianingsih, SST., M.Kes  
NIP. 198205292003122001

Pembimbing Pendamping

Helmi Yenie, S.Pd., M.Kes  
NIP. 195511111981102001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi

**Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Abung Semuli Tahun 2020**

Penulis

Elsa Christy Gumay / NIM : 1615301050

Diterima dan disahkan oleh tim penguji Ujian Akhir Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemekes Tanjung Karang Jurusan Kebidanan, sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan.

**Tim Penguji  
Ketua**

**Nora Isa Tri Novadela, SST., M.Kes**  
NIP. 198011032005012003

**Anggota**

**Helmi Yenic, S.Pd., M.Kes**  
NIP. 195511111981102001

**Moderator**

**Indah Trianingsih, SST., M.Kes**  
NIP. 198205292003122001

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Kebidanan Tanjung Karang  
Politeknik Kesehatan Tanjung Karang**

**DR. Sudarmi, S.Tr.Keb., M.Keb**  
NIP. 196511051985032003

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Elsa Christy Gumay

NIM : 1615301050

Program studi/jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan Tanjungkarang

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Abung Semuli Tahun 2020”

Apabila suatu saat nanti, terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar-benarnya,

Bandar Lampung, Mei 2020

Elsa Christy Gumay

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah kesehatan yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Abung Semuli Tahun 2020” untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada program pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin agar skripsi ini terselesaikan dengan hasil sebaik mungkin, namun penulis menyadari, masih banyak kekurangan di banyak hal sehingga penulis masih butuh banyak bimbingan, oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Warjedin Aliyanto, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
2. DR. Sudarmi, S.Pd., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Tanjung Karang.
3. Yeyen Putriana, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Program Studi DIV Kebidanan Tanjung Karang.
4. Indah Trianingsih, SST., M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing dan memberikan saran-saran perbaikan untuk skripsi ini.
5. Helmi Yenie, S.Pd., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan memberikan saran-saran perbaikan untuk skripsi ini.
6. Nora Isa Tri Novadela, SST., M.Kes sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan yang sangat berarti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena

itu, penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Bandar Lampung, Mei 2020

Penulis

Elsa Christy Gumay