

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE* DENGAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 MATESIH

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

AINUN TIYAS FEBIYANTI

E2018006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH SURAKARTA**

2022

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE* DENGAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 MATESIH

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Oleh :

AINUN TIYAS FEBIYANTI

E2018006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE*
DENGAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 MATESIH**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2022



Ainun Tiyas Febiyanti
NIM : E2018006

PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ainun Tiyas Febiyanti
Nim : E2018006
Jenis Karya : Penelitian
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi *Deep Breathing Exercise* dengan *Core Strengthening Exercise* Terhadap Dismenore pada Remaja Putri Di SMP N 1 Matesih

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royaltas Noneksklusif (*Non Exculisive Royalty-free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi perkembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih 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 pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Surakarta
Pada tanggal : 20 Juni 2022
Yang menyatakan



(Ainun Tiyas Febiyanti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE*
DENGAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 MATESIH**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang akhir skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 30 Juni 2022

Pembimbing



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN : 0605059001

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE* DENGAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 MATESIH

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 6 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Rini Widarti, SSSt.FT.,M.Or
NIDN.0627088801

(.....
.....)

2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis.,M.K.M
NIDN.0607039301

(.....
.....)

3. Ari Sapti Mei Leni, SSSt.FT.,M.Or
NIDN.0605059001

(.....
.....)

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kombinasi *Deep Breathing Exercise* dengan *Core Strengthening Exercise* Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Matesih”. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat selesai berkat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi.
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Kedua orangtua saya Ibu Sutianti, S.Kep dan Ayah Mujiono, S.Pd atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
5. Teman saya Elsa Erlyna , Pradina dan teman-teman Fisioterapi angkatan 2018 yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang melawan rasa malas dan bekerja keras untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, sebab kesempurnaan hanya milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Oleh sebab itu, kritik dan saran senantiasa penulis harapkan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surakarta, 20 Juni 2022

Penulis