

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

NELA APRILIA PRAMESTI

202015027

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

NELA APRILIA PRAMESTI

202015027

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFOMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipaki untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi 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, 15 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Nela Aprilia Pramesti

202015027

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nela Aprilia Pramesti
NIM : 202015027
Jenis Karya : Video
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan project akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagaipenulis/pencipta dan sebagi pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Surakarta

Pada Tanggal : 15 Januari 2024 Yang menyatakan,



Nela Aprilia Pramesti

NIM 202015027

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Projec Akhir Dengan Judul :

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAPNYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project* Akhir Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Pembimbing



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

NIDN 0615059502

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Projec Akhir Dengan Judul :

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project* Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Projec* Akhir ini telah diujikan pada sidang *Projec* Akhir pada tanggal 4 April 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Projec* Akhir Pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juni 2024

Mengesahkan, Penguji :

1. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis ()
NIDN. 0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ()
NIDN. 0609029501
3. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis ()
NIDN. 0615059502

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul "Pengaruh Senam Yoga Pada Nyeri Haid Pada Remaja Putri" dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'AisyiyahSurakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV FisioterapiUniversitas Aiyiyah Surakarta
4. Ibu Dita Mirawati,S.Tr.FTr. M.Fis sebagai pembimbing yang telah memberikan ilmu,saran, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir dengan baik.
5. Orang tua tercinta serta kakak tersayang yang selalu mendoa'kan, memberi semangat, motivasi, dan dukungan tiada henti.
6. Teman-teman program DIV Fisioterapi angkatan 2020.