

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER  
PADA MAHASANTRI MA'HAD STIKES  
'AISYIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**DEVITA VERDA YUSHIKA  
E2015009**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER  
PADA MAHASANTRI MA'HAD STIKES  
'AISYIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**DEVITA VERDA YUSHIKA  
E2015009**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASANTRI MA'HAD STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagai syarat menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program DIV Fisoterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah di pakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Maret 2019



Devita Verda Yushika  
NIM E2015009

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devita Verda Yushika

NIM : E2015009

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Noneklusif (Non Exclusice Royalti free Right)* kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta  
Pada tanggal, 18 Maret 2019  
Yang Menyatakan



Devita Verda Yushika

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASANTRI MA'HAD  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi  
DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Maret 2019

Pembimbing I




Winarni, S.SiT., MPH  
NIDN. 06220877101

Pembimbing II



Rini Widarti, SSt. FT., M. Or  
NIDN. 0627088801

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pujianto, SMPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASANTRI MA'HAD STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada Skripsi pada tanggal 18 Maret 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Maret 2019

Mengesahkan,

- Penguji
1. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes (.....)  
NIDN. 0625097901
  2. Winarni, S. SiT., MPH (.....)  
NIDN. 06220877101
  3. Rini Widarti, SSt. FT., M.Or (.....)  
NIDN. 0627088801

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S. Kep. Ns., M. Kes selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Winarni, S.SiT., MPH selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Rini Widarti, SST.Ft., M.Or selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf di Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Ketua *Mini Hospital* STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis dalam proses peminjaman alat.
8. Direktur dan Pengurus Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memperkenankan penulis melakukan penelitian di Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

9. Kedua orang tua, Ibu Nur Hasanah dan Bapak Ma'sum yang selalu mendo'akan, memberi semangat dalam bentuk moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan sebagian dari tugas akhir ini dengan baik.
10. Kepada sahabat seperjuangan saya "Keluarga Mbahe" yang selalu memberi semangat untuk terus berproses dan berprogres tanpa lelah.
11. Terimakasih kepada teman-teman asisten penelitian atas bantuan selama penelitian berlangsung.
12. Terimakasih kepada Mahasantri Putri Ma'had STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
13. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
14. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

***Wassalamualaikum Wr. Wb***

Surakarta, 18 Maret 2019

Penulis



Devita Verda Yushika