

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP N 1 TAWANGSARI**



**SKRIPSI**

Oleh :

**NUR KASSANAH ANINDYA IKA SETYADI**  
**C2015075**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2019**

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP N 1 TAWANGSARI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**NUR KASSANAH ANINDYA IKA SETYADI  
C2015075**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2019**

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP N 1 TAWANGSARI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**NUR KASSANAH ANINDYA IKA SETYADI  
C2015075**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2019**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI  
HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1  
TAWANGSARI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Peguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian 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 STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Juli 2019

NUR KASSANAH A.I.S

NIM C2015075

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Kassanah Anindya Ika Setyadi  
NIM : C2015075  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul : Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Non Eksklusif (Non Exclusive Royalty – Fee Right)* kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘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 : 04 Juli 2019

Yang menyatakan

(NUR KASSANAH A.I.S)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 TAWANGSARI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 02 Juli 2019

Pembimbing I



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep.

NIDN. 0624087901

Pembimbing II



Norman Wijaya Gati, M.Kep. Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns.,M.Kep

NIDN. 0602128201

**PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi dengan judul :

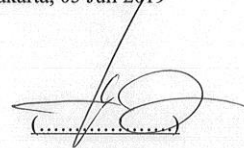
**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI HAID  
(*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1  
TAWANGSARI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 05 Juli 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Indarwati, S.K.M., M.Kes  
NIDN. 0621076904




(.....)

2. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kes  
NIDN. 0624087901



(.....)

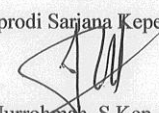
3. Norman Wijaya Gati, M.Kep, Sp.Kep.J  
NIDN. 0615018601



(.....)

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohman, S.Kep. Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tawangsari.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.
2. Kedua orangtua dan keluarga tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan doa terbaik secara moril maupun materiil dalam pembuatan skripsi ini.
3. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Ibu Eska, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Sekertaris Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kepala Sekolah SMP N 1 Tawangsari yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis dalam mengadakan penelitian.
7. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Ibu Norman Wijaya Gati, M.Kep, Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan penuh kesabaran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
9. Karyawan beserta jajaran Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran skripsi.



10. Sahabat-sahabat dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Teman-teman sepembimbing Ibu Riyani Wulandari S.Kep. Ns., M.Kep dan Ibu Norman Wijaya Gati, M.Kep, Sp.Kep.J yang saling memberikan semangat.
12. Teman-teman seperjuangan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Serta Agus Pramono yang selalu memberikan saya dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak terkait dimana penulis tidak dapat menyebutkannya satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih semuanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya skripsi ini senantiasa penulis harapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pada pembaca umumnya.

Surakarta, 04 Juli 2019

Penulis