

PERBANDINGAN PEMBERIAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* DENGAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER DI POSYANDU REMAJA DESA DAWU

Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

HELMI WIDYA PERMANA

202310490311142

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2023



PERBANDINGAN PEMBERIAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* DENGAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER DI POSYANDU REMAJA DESA DAWU

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

HELMI WIDYA PERMANA

202310490311142

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN PEMBERIAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE*
DENGAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER
DI POSYANDU REMAJA DESA DAWU**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Helmi Widya Permana

202310490311142

Skripsi ini Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Atika Yulianti, S.ST.Ft., M.Fis,Ftr
NIDN.0729078801



Nungki Marlian Yuliadarwati, S.ST.Ft., M.Kes
NIDN.0706078706

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Songang Layan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D
NIP UMM.11414100567

LEMBAR PENGESAHAN
PERBANDINGAN PEMBERIAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE*
DENGAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER
DI POSYANDU REMAJA DESA DAWU

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Helmi Widya Permana
202310490311142

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji, pada:

24 Juni 2024

Penguji I


Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc
NIDN. 0714049101

Penguji II


Anita Faradilla Rahim, S.Fis. Ftr., M.Kes
NIDN. 0718029301

Penguji III


Atika Yulianti, S.ST.Ft., M.Fis, Ftr
NIDN.0729078801

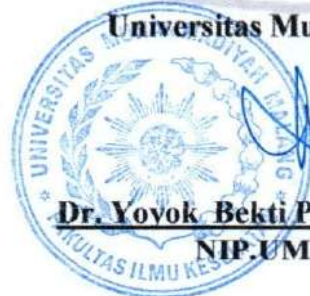
Penguji IV



Nungki Marlian Yuliadarwati, S.ST.Ft., M.Kes
NIDN.0706078706

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang




Dr. Yovok Bakti Prasetvo, M.Kep., Sp.Kom
NIP. UMM.11203090405

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda dibawah ini:

Nama : Helmi Widya Permana

NIM : 202310490311142

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Perbandingan Pemberian *Core strengthening exercise* dengan
Abdominal stretching exercise Terhadap Intensitas Nyeri
Dismenore Primer di Posyandu Remaja Desa Dawu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan dari tulisan atau pikiran orang lain, yang saya akui sebagai tulisan atau hasil dari pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat bukti bahwa tugas akhir saya adalah plagiasi, maka saya akan bersedia menerima sanksi dan perbuatan.

Ngawi, 10 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Helmi Widya Permana

NIM. 202310490311142

PERBANDINGAN PEMBERIAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* DENGAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOIRE PRIMER DI POSYANDU REMAJA DESA DAWU

Helmi Widya Permana¹, Atika Yulianti², Nungki Marlian Yuliadarwati³

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi: memy13widya@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: *Dismenore* merupakan suatu kelainan *ginekologi* yang menimbulkan nyeri akibat ketidakseimbangan hormon *progesteron*. Studi menyebutkan Sebanyak 90% dari remaja wanita diseluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami *dismenore* primer. *Dismenore* dapat menyebabkan remaja perempuan tidak masuk sekolah, serta tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan produktivitasnya menurun yang salah satunya bisa disebabkan karena kurangnya berolahraga atau aktifitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari perbandingan pemberian *core strengthening exercise* dengan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja desa dawu. Metode: studi *quasi eksperimental* dengan rancangan *non equivalent grup design*, menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 30 remaja putri dengan menggunakan instrumen *WaLIDD Score*. Hasil: analisa data menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney U* dengan nilai ($p=0.834$) yang berarti tidak ada perbedaan secara signifikan antara pemberian tindakan kelompok *core strengthening exercise* dengan kelompok *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore*. Kesimpulan: *Exercise* dapat digunakan untuk menangani *dismenore* sebagai alternatif terapi non farmakologi.

Kata kunci: *Dismenore, Exercise, WaLIDD Score*

¹ Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

**COMPARISON OF CORE STRENGTHENING EXERCISE WITH
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON THE INTENSITY OF
PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN AT POSYANDU REMAJA
DAWU VILLAGE**

Helmi Widya Permana¹, Atika Yulianti², Nungki Marlian Yuliadarwati³

Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

Correspondence: memy13widya@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Dysmenorrhea is a gynecological disorder that causes pain due to an imbalance of the hormone progesterone. As many as 90% of adolescent girls worldwide experience problems during menstruation and more than 50% of menstruating women experience primary dysmenorrhea. Dysmenorrhea can cause adolescent girls to miss school, and are unable to carry out daily activities, causing their productivity to decrease, one of which can be caused by lack of exercise or physical activity. The purpose of this study was to determine the effect of the comparison of core strengthening exercise with abdominal stretching exercise on the intensity of primary dysmenorrhea pain in the Dawu Village Youth Posyandu. **Method:** quasi-experimental study with non-equivalent group design, using non-probability sampling technique with purposive sampling method. The sample size was 30 young women using the WaLIDD Score instrument. **Results:** data analysis using the Mann-Whitney nonparametric test with a value of ($p = 0.834$) which means there is no significant difference between the administration of core strengthening exercise group action with abdominal stretching exercise group on dysmenorrhea pain intensity. **Conclusion:** Exercise can be used to treat dysmenorrhea as an alternative to non-pharmacological therapy.

Keywords: Dismenore, Exercise, WaLIDD Score

¹ Physiotherapy Study Program, University of Muhammadiyah Malang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kesehatan. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Seminar Skripsi Fakultas Ilmu Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul “Perbandingan Pemberian *Core Strengthening Exercise* dengan *Abdominal stretching exercise* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer di Posyandu Remaja Desa Dawu”

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Nazaruddin Malik, SE., M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang beserta staf pendidik dan administrasi yang telah memberikan kesempatan dan bantuan penulis dalam proses perkuliahan selama ini.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah banyak

membantu dalam menjalani pendidikan di Program Studi Fisioterapi

4. Ibu Atika Yulianti, S.ST.Ft., M.Fis,Ftr dan Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SSt.Ft., M.Kes, selaku dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan dukungan dan bimbingan selama penyusunan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc dan Ibu Anita Faradilla Rahim, S.Fis. Ftr., M.Kes, selaku dosen penguji.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen beserta seluruh Staf Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu serta pengalaman selama penulis menempuh pendidikan sebagai mahasiswi fisioterapi.
7. Ibu dr. Liem Hong Bing selaku Kepala Puskesmas Paron yang telah memberikan Izin dan kesempatan untuk penulis melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi.
8. Ibu Ihrom Fatma Saputri, M.Tr.Keb selaku Koordinator pelaksana Program Upaya Kesehatan Remaja yang telah mengizinkan serta membantu dalam proses penelitian di posyandu remaja desa dawu.
9. Bapak Kepala Desa Dawu yang telah memberikan izin, Pembina desa beserta Remaja desa dawu yang bersedia mengikuti dan menyempatkan waktu selama penelitian dilaksanakan.
10. Kedua orang tua saya, Bapak Widiyanto S.Pd dan Ibu Endang Yuliani yang senantiasa selalu mendukung dan mendoakan penulis.
11. Suami dan anak tercinta Ahmad Muzakky Rifa'i S.Tr.Kes,Ftr dan Hafla Faliq

Amrihwiana yang senantiasa selalu mendukung, memberikan semangat dan mendoakan penulis.

12. Teman-teman seperjuangan Fisioterapi RPL Alih Jenjang 2023 yang telah berjuang bersama dari awal perkuliahan hingga saat ini.
13. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyusun skripsi ini.
14. Diri saya sendiri yang telah berjuang hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Sekian dari penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya, Aamiin.

Ngawi, 10 Januari 2023

Penulis,



Helmi Widya Permana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Remaja	14
B. Menstruasi.....	15
C. <i>Dismenore</i>	16
1. Definisi <i>Dismenore</i>	16
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	16
3. Faktor Penyebab <i>Dismenore</i>	18
4. Patofisiologi <i>Dismenore</i> Primer.....	19
5. Pengukuran Intensitas <i>Dismenore</i>	19
D. <i>Core strengthening exercise</i>	23

E. <i>Abdominal stretching exercise</i>	28
BAB III	36
KERANGKA KONSEP.....	36
A. Kerangka Konsep.....	36
B. Hipotesis	37
BAB IV	38
METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian	38
B. Kerangka Penelitian.....	40
C. Populasi, Sample dan Sampling	41
D. Definisi Operasional.....	43
E. Tempat Penelitian.....	44
F. Waktu Penelitian.....	44
G. Etika Penelitian.....	45
H. Alat Pengumpul Data.....	46
I. Prosedur Pengumpulan Data	47
J. Rencana Analisis Data.....	50
BAB V.....	52
HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Karakteristik Responden.....	53
C. Hasil Analisa Data	57
BAB VI	60
PEMBAHASAN	60
A. Interpretasi dan Diskusi	60
B. Analisis Perbandingan Pemberian <i>Core Strengthening Exercise</i> Dengan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Di Posyandu Remaja Desa Dawu	63
C. Keterbatasan Penelitian	66
D. Implikasi Terhadap Pelayanan Fisioterapi	66
BAB VII.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
DAFTAR LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Rancangan Non Equivalen Grup Design	39
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	43
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Klasifikasi Dismenore	56
Tabel 5. 2 Uji Normalitas.....	57
Tabel 5. 3 Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok 1.....	58
Tabel 5. 4 Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok 2.....	58
Tabel 5. 5 Uji <i>Mann-Whitney U</i>	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Visual Analog Scale (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019)...	20
Gambar 2. 2 <i>Numerical Rating Scales</i> (Agustina, 2022).....	22
Gambar 2. 3 <i>Core Muscle</i> (ACE, 2013).....	24
Gambar 2. 4 <i>Bird Dog</i> (McGill, 2024).....	26
Gambar 2. 5 <i>Plank</i> (McGill, 2024).	26
Gambar 2. 6 <i>Side Plank</i> (McGill, 2024).	27
Gambar 2. 7 <i>Modified Crunch</i> (McGill, 2024).	28
Gambar 2. 8 Anatomi Perut (Swandari, 2022).....	29
Gambar 2. 9 <i>Cat Stretching 1</i> (Swandari, 2022).....	30
Gambar 2. 10 <i>Cat Stretching 2</i> (Swandari, 2022).....	31
Gambar 2. 11 <i>Cat Stretching 3</i> (Swandari, 2022).....	31
Gambar 2. 12 <i>Lower Trunk Rotation 1</i> (Swandari, 2022).....	32
Gambar 2. 13 <i>Lower Trunk Rotation 2</i> (Swandari, 2022).....	32
Gambar 2. 14 <i>Buttock/ Hip Stretch</i> (Swandari, 2022).	33
Gambar 2. 15 <i>Abdominal Strengthening Curl Up 1</i> (Swandari, 2022).....	33
Gambar 2. 16 <i>Abdominal Strengthening Curl Up 2</i> (Swandari, 2022).....	33
Gambar 2. 17 <i>Lower Abdominal Strengthening</i> (Swandari, 2022).....	34
Gambar 2. 18 <i>Bridge Position</i> (Swandari, 2022).....	35

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	36
Bagan 4. 1 Kerangka Penelitian.....	40



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	53
Diagram 5. 2 Karakteristik Responden berdasarkan IMT	54
Diagram 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	55
Diagram 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat <i>Dismenore</i> pada keluarga.....	55
Diagram 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Izin Tidak Mengikuti Pelajaran/ Tidak Masuk Sekolah Dikarenakan <i>Dismenore</i>	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Lembar Permohonan Izin menjadi Responden Penelitian.....	74
Lampiran. 2 <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran. 3 Kuesioner <i>WALIID Score</i>	76
Lampiran. 4 Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran. 5 Dokumentasi Foto.....	85
Lampiran. 6 Pengambilan Data Melalui Grup WhatsApp.....	88
Lampiran. 7 Hasil Pengolahan Data Responden.....	89



DAFTAR PUSTAKA

- ACE. (2013). *Core Anatomy: Muscles of the Core*. <https://www.acefitness.org/fitness-certifications/ace-answers/exam-preparation-blog/3562/core-anatomy-muscles-of-the-core/>
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Vol. vii*. AB Publisher.
- Agustina, N. (2022). *Skala nyeri pada anak usia sekolah dan remaja*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja
- Alatas, F., & Larasati, T. A. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 5(3), 79–84. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725>
- Angraeni, E., Fitriani, R., Naimah, A., Setiana, E. M., Sulaimah, S., Argaheni, N. B., & Purnama, Y. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Global Eksekutif Teknologi. <https://books.google.co.id/books?id=BJOhEAAAQBAJ>
- Anriyani, N. (2018). Perbedaan Pengaruh Core Strenghtening Dan Stretching Exercise Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Antari, D. A. C., Winaya, I. M. N., & Wiryanthini, I. A. D. (2014). Efektivitas Pemberian Aromatherapy Abdominal Massage Teknik Efflurage Dibandingkan Dengan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Di Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(3), 145–158. <http://www.riss.kr/link?id=A99932365>
- Aziza, H. R., Rustanti, M., & Kusuma, H. (2023). Efektivitas Core Strengthening Exercise Terhadap Primary Dysmenorrhea Pada Remaja. *Jurnal Nasional Fisioterapi (JURNAFISIO)*, 1(1), 25–32. <https://jurnafisio.com/index.php/JF/index>
- Bustan, M. ., Seweng, &, & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Ekawati, R. (2019). *Pengantar Kesehatan Reproduksi*. Wineka Media.
- Erlita, R. D., Handayani, T. L., & Harini, R. (2023). Assessment of Dysmenorrhea using WaLIDD Score Instruments on Nursing Students. *KnE Medicine*, 2023,

145–151. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13498>

- Fathya, A., & Supriyadi, A. (2023). Pengaruh Core Strenghtening Terhadap Penurunan Disminore Primer. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–12.
- Femi-Agboola, D., Sekoni, O., & Goodman, O. (2017). Dysmenorrhea and its effects on school absenteeism and school activities among adolescents in selected secondary schools in Ibadan, Nigeria. *Nigerian Medical Journal*, 58(4), 143. https://doi.org/10.4103/nmj.nmj_47_17
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* (Radhitya Indra Arhadi (ed.); I). Penerbit Andi. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ADUoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=hastuti+2021+remaja&ots=tPhwxBAY2e&sig=JL-dDsJJC9kxN6qp-GjM0NKdJNg&redir_esc=y#v=onepage&q=hastuti 2021 remaja&f=false
- Kaur, M., Bains, B. S., Ramachandran, B., & Rao, B. K. (2018). Role of combined exercise on primary dysmenorrhea pain among girls: a quasi-experiment. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 8(1), 88–93. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v8i1.1783>
- KBBI Daring. (2016a). *Nye.ri*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/nyeri>
- KBBI Daring. (2016b). *Re.ma.ja*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/remaja>
- Kemalaningtyas, R. (2016). Pengaruh Stretching Dan Strengthening Core Muscle Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Primer. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kural, M., Noor, N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA.*, 323–329.
- Marlinda, R. (2013). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- McGill. (2015). *Stuart McGill's "Big Three" Low Back Exercises*. Chiropractic Websites. <https://www.chirocentre.com.au/stuart-mcgills-big-three-low-back-exercises/>

- McGill. (2024). *Strength Exercise for a Healthy Back*. Chiropractors' Association of Saskatchewan. <https://saskchiro.ca/core-strength/>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/481/2019*.
- Pramardika, D. D. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=nNC-DwAAQBAJ>
- Putri, K. N. D. P., Andayani, N. L. N., Griadhi, I. P. A., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Kombinasi Pelatihan Abdominal Stretching Exercise Dan Core Strengthening Exercise Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10, 48–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/MIFI.2022.v10.i01.p09>
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy (ed.); Pertama). Cipta Media Nusantara.
- Rejeki, S., Pratama, F. Y., Ernawati, E., Yanto, A., Soesanto, E., & Pranata, S. (2021). Abdominal stretching as a therapy for dysmenorrhea. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 180–183. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6711>
- Roflin, Liberty, & P. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran* (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). PT Nasya Expanding Management. https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL_DALAM_PENELITIAN/ISYrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+penelitian&printsec=frontcover
- Rumahorbo, D. B. (2021). Hubungan Stres Terhadap dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Repository Universitas HKBP Nommensen*. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5243?show=full>
- Siyoto, S., & Sodik, A. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (ayup (ed.); Cetakan 1). Literasi Media Publishing.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Implementation of Abdominal Stretching Exercise To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) for Young Women in Karangrejo, Karangbangun, Matesih, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 2(2), 221–227.
- Swandari, A. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. UMSurabaya Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=Uza0EAAAQBAJ>
- Syafitri, V., & Rahmadina, M. (2022). *Abdominal muscle relaxation technique untuk mengurangi nyeri pada kondisi dismenore; case study 2*. 4(2), 59–69.

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/pmj/article/view/2401>

- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276. <http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>
- Teherán, A. A., Piñeros, L. G., Pulido, F., & Mejía Guatibonza, M. C. (2018). WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in University students. *International Journal of Women's Health*, 10, 35–45. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S143510>
- Tirtana, A., Emha, M. R., & Azma, A. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12–18. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5>
- Wahyuni, W., Wahidah, Y., & ... (2019). Efektifitas Core Strengthening Exercise dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer. *University Research Colloquium*, 988–992.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yuliana, I., Santosa, T. B., Ft, S. T., Widodo, A., & Fis, S. (2013). Pengaruh Abdominal Exercise Terhadap Dysmenorrhea Primer pada Siswi MAN 1 Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–10. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/27053>
- Zalni, R. I. (2023). Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. In *Gramedia* (1st ed.). Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=BN63EAAAQBAJ>

Lampiran. 3 Scan Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG




FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : HELMI WIDYA PERMANA
 NIM : 202310490311142
 Program Studi : S1 Fisioterapi
 Judul Naskah : PERBANDINGAN PEMBERIAN CORE STRENGTHENING EXERCISE DENGAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER DI POSYANDU REMAJA DESA DAWU

Jenis Naskah : Skripsi / Jurnal
 Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
 Hasilnya dinyatakan : Memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	0 %
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	0 %
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	0 %
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	0 %
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	0 %
6	Artikel Ilmiah / Jurnal	25%	7 %

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 18 Juni 2024
 Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES
 UMM



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed
 NIP UMM. 180321081995



UN-QA
STARS

Kampus I
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 551 253 (Hunting)
 F. +62 341 460 435

Kampus II
 Jl. Bendungan Sutarni No.168 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 551 148 (Hunting)
 F. +62 341 582 060

Kampus III
 Jl. Raya Tigomas No.246 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 464 318 (Hunting)
 F. +62 341 460 435
 E. webmaster@umm.ac.id