

**PENGARUH CORE STRENGTHENING TERHADAP
PENURUNAN DISMINORE PRIMER**



PROPOSAL SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh:

ANNIDA FATHYA

J120190154

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
TAHUN 2022**

**PENGARUH CORE STRENGTHENING TERHADAP
PENURUNAN DISMINORE PRIMER**



PROPOSAL SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh:

ANNIDA FATHYA

J120190154

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
TAHUN 2022**

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH *CORE STRENGTHENING* TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PRIMER”

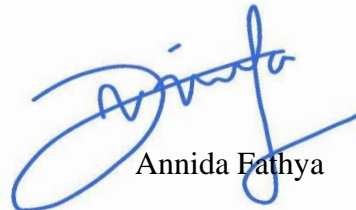
Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, SKM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO, selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Arin Supriyadi, SS.T.Ft., M.Fi, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan meluangkan waktu demi membimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Program studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Umi, Abah, keluarga dan kerabat yang selalu memberikan dukungan berupa do'a, kasih sayang, dukungan, dan biaya ataupun dalam bentuk apapun.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019.
9. Teman eman sesama bimbingan Rahma, Evita, Yulia, Allysia, Alifia yang sudah membantu & berjuang bersama menyelesaikan skripsi

10. Para ketua angkatan 2020, 2021, 2022 prodi fisioterapi regular universitas muhammadiyah surakarta yang membantu memberikan data angkatan untuk kelancaran skripsi ini.
11. Teman dan sahabat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah memberikan masukan dan semangat dalam bentuk apapun.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat ketidaksempurnaan pada skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 20 November 2022



Annida Fathya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	iv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	3
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
B. Tinjauan Teori	9
1. Dismenore	9
2. Faktor Resiko Disminore Primer	10
3. Dampak Disminore	12
4. Core Strenghtening Excercise.....	13
5. Pengaruh Core Strengtening	19
C. Kerangka Berpikir	20
D. Kerangka Konsep	21
E. Hipotesis Penelitian	22
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sample.....	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Konseptual	24

I. Teknik Analisis data	28
DAFTAR PUSTAKA	vii
LAMPIRAN.....	x

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . Otot-otot core	14
Gambar 2. Abdominal Crunch.....	14
Gambar 3. Bridges	15
Gambar 4. Single Leg Abdominal Press.....	15
Gambar 5.Double Leg Abdominal Press	16
Gambar 6. Quadruped.....	17
Gambar 7. Modified Plank.....	17
Gambar 8. Side Plank	18
Gambar 9. Superman	18

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Pustaka.....	8
--------------------------------	---