

**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”

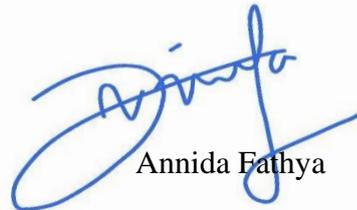
Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

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
--------------------------------	---