PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

KARUNIA FEBRIANI HARIPUTRANTI

202215030

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Oleh :

KARUNIA FEBRIANI HARIPUTRANTI

202215030

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,27 Juli 2026

Yang menyatakan,



Karunia Febriani HariPutranti

202215030

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Karunia Febriani HariPutranti
NIM	: 202215030
Jenis Karya	: Buku Saku
Judul	: Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mepublikasikan project akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Surakarta

Pada tanggal : 27 Juli 2026

Yang menyatakan



Karunia Febriani HariPutranti

NIM 202215030

Dipindai dengan CamScanner

ii

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir Dengan Judul :

PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk disetujui pada sidang *Project* Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesahatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 17 April 2026

Pembimbing

Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M

NIDN. 0627119003

Mengetahui

Kaprodi D IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir Dengan Judul :

PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project* Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Project Akhir ini telah diujikan pada sidang Project Akhir pada tanggal 20 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project Akhir pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Mei 2026

Mengesahkan Penguji :

1. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis ( )
   NIDN. 0166029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ( )
   NIDN. 0609029501
3. Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M ( )
   NIDN. 0627119003

Mengetahui

Kaprodi D IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul "Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri" dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. Ftr.,M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M selaku pembimbing yang telah memberikan ilmu, saran, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Orang tua penulis terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang tak terhitung nilainya. Setiap langkah yang peulis tempuh tidak lepas dari dukungan, kesabaran, dan keikhlasan Bapak dan Ibu. Semoga apa yang penulis capai hari ini menjadi salah satu wujud kecil dari harapan dan doa Bapak dan Ibu. Terima kasih telah menjadi kekuatan terbesar dalam hidup penulis.
7. Kakak terimakasih selalu mendoakan dan menyemangati penulis. Semoga kalian selalu diberikan kesehatan, kelancaran rezeki, kemudahan dalam segala hal urusannya.
8. Teman-teman D4 Fisioterapi 2022 Universitas 'Aisyiyah Surakarta terimakasih sudah berjuang bersama.
9. Teman suka dan duka Irma, Rinche, Fatimah dan teman wacana, terimakasih sudah membersamai selama masa perkuliahan ini, terimakasih

atas pengalaman, waktu, motivasi dan ilmu yang telah kita jalani bersama-sama.

10. Saudara Radite Pramono Jati yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat di setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih telah menjadi pendamping yang sabar dan selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikannya.