

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahuwata'ala, karna berkat rahmat serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Terapan Kebidanan Metro yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (*Cat Streach Exercise*) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Di SMAN 12 Bandar Lampung 2020”

Selesainya penulisan ini tidak lepas dari bimbingan, dorongan, serta bantuan semua pihak, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan dibanyak hal sehingga penulis masih butuh banyak bimbingan. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Warjidin Aliyanto,SKM.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
2. Ibu Dr.Hj.Sudarmi,S.Tr.,Keb.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
3. Ibu Martini Fairus,S.Kep.,Ns.,M.Sc, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro.
4. Ibu Sumiyati, S.Pd.,M.Pd, selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing serta memberikan saran-saran untuk perbaikan skripsi ini
5. Ibu Herlina, S.Pd.,M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Sadiman,AK.M.Kes, selaku Penguji Utama yang telah membimbing dan membantu dalam penyusunan skripsi ini
7. Kepala Sekolah SMAN 12 Bandar Lampung selaku Kepala SMAN 12 yang telah memberikan izin untuk dilakukannya penelitian.

8. Seluruh staf dan dosen Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi Kebidanan Metro yang telah memberi bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kedua orang tuaku Bapak Sutono dan Ibu Suharti yang telah memberikan dukungan serta doa dan kedua kakak saya, Wahyu Eka Indriawan dan Dwi Setyanti, dan adik saya, Rizky Sulistyo yang telah memberikan support selama ini.
10. Teman-teman angkatan V Sarjana Terapan Kebidanan Metro yang telah memberikan doa dan dukungannya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Dan semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun senantiasa diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahuwata'ala senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamiin...

Kota Metro, Juli 2021
Penulis

Triana Oktavia
NIM. 1715371005

BIODATA PENULIS



A. Identitas Penulis

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Nama | : Triana Oktavia |
| 2. NIM | : 1715371005 |
| 3. Tempat/Tanggal Lahir | : Bandar Lampung, 12 Oktober 1998 |
| 4. Agama | : Islam |
| 5. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 6. Status Mahasiswa | : Program Sarjana Terapan |
| 7. Alamat | : Jalan Sentot Alibasya Gang Pembangunan B No.66, Way Dadi, Sukarame, Bandar Lampung |
| 8. No Handphone | : 0887-4762-4649 |

B. Riwayat Pendidikan

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. TK (2004-2005) | : TK Sriwijaya Bandar Lampung |
| 2. SD (2005-2011) | : SDN 1 Way Dadi Bandar Lampung |
| 3. SMP (2011-2014) | : SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung |
| 4. SMA (2014-2017) | : SMAN 12 Bandar Lampung |
| 5. Sarjana Terapan (2017-2021) | : Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro |

SKRIPSI

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN SEPERTI KUCING
(CAT STREACH EXERCISE) DENGAN SENAM DISMENORE
TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI
DI SMAN 12 BANDAR LAMPUNG**

DISETUJUI OLEH PEMBIMBING

Pembimbing Utama



Sumiyati, S.Pd., M.Pd
NIP. 19650305 198603 2 002

Pembimbing Pendamping



Hertina, S.Pd., M.M.Kes
NIP. 19610620 198603 2 002

**Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro**



Ns. Martini Fairus, S.Kep., M.Sc
NIP. 19700802 199003 2 002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN SEPerti KUCING
(CAT STREACH EXERCISE) DENGAN SENAM DISMENORE
TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI
DI SMAN 12 BANDAR LAMPUNG**

Penulis

Triana Oktavia / NIM.1715371005

Diterima dan disyahkan tim penguji Skripsi Program Sarjana Terapan Politeknik
Kesehatan Tanjung Karang Prodi Kebidanan Metro, sebagai persyaratan
menyelesaikan pendidikan diploma Sarjana Terapan

Dewan Penguji

Ketua/Penguji Utama



Sadiman, A.K., M.Kes

NIP.19670803 198703 1 001

Penguji Ketua/Moderator



Sumiyati, S.Pd., M.Pd

NIP. 19650305 198603 2 002

Penguji Anggota



Herlina, S.Pd., M.M.Kes

NIP. 19610620 198603 2 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro



Ns. Martini Fairus, S.Kep., M.Sc

NIP. 19700802 199003 2 002