

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI SENAM *PILATES* DAN
AKUPRESUR TITIK LI4 TERHADAP *DISMENOREA* PRIMER
PADA REMAJA**

Laporan Akhir Studi (LAS)



Disusun oleh

Cica Ayu Rahmalisti

NIM. 24DC21C017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO
CILACAP
2025**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI SENAM *PILATES* DAN
AKUPRESUR TITIK LI4 TERHADAP *DISMENOREA* PRIMER
PADA REMAJA**

Laporan Akhir Studi (LAS)

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Ahli Madya Diploma III
pada Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan



Disusun oleh

Cica Ayu Rahmalisti

NIM. 24DC21C017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO
CILACAP
2025**

PERSETUJUAN

Laporan Akhir Studi (LAS)

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI SENAM *PILATES* DAN
AKUPRESUR TITIK LI4 TERHADAP *DISMENOREA* PRIMER
PADA REMAJA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Cica Ayu Rahmalisti
NIM. 24DC21C017

telah disetujui oleh dosen pembimbing LAS
Pada tanggal 01 Juli 2025

Dosen Pembimbing 1,



Ernawati, S.Si.T., M.Kes.
NIDN. 0628028302

Dosen Pembimbing 2,



Gita Ayu Indria, SST., MPH.
NIDN. 0618088604

LAS ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)
Tanggal 14 Juli 2025

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,



Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.
NIK. 2025.03.2.217

Kaprodi DIII Kebidanan



Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes.
NIK. 2025.03.2.218



PENGESAHAN

Laporan Akhir Studi (LAS)

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI SENAM *PILATES* DAN
AKUPRESUR TITIK LI4 TERHADAP *DISMENOREA* PRIMER
PADA REMAJA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Cica Ayu Rahmalisti

NIM. 24DC21017

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 14 Juli 2025

Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.
NIDN. 0625106303



Anisa Sevi Oktaviani, SST., MPH
NIDN. 0607108803



Ernawati, S.Si.T., M.Kes.
NIDN. 0628028302



LAS ini telah disahkan sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)
Tanggal 14 Juli 2025

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan



Uti bestari, S.Si.T., MH.Kes.
NIK. 2025.03.2.217

iv

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Cica Ayu Rahmalisti
NIM : 24DC21C017
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Amikom Purwokerto

Menyatakan bahwa LAS Sebagai Berikut:

Judul LAS : Efektivitas Pemberian Kombinasi Senam *Pilates*
Dan *Akupresur* Titik Li4 Terhadap *Dismenorea*
Primer Pada Remaja
Dosen Pembimbing 1 : Ernawati, S.Si.T.,M.Kes
Dosen Pembimbing 2 : Gita Ayu Indria, SST.,MPH

Adalah benar-benar **ASLI** dan **BELUM PERNAH** dibuat orang lain, kecuali yang diacu dalam daftar pustaka pada Laporan Akhir Studi (LAS) ini.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ini di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK**.

Cilacap, 01 Juli 2025

Yang menyatakan,



Cica Ayu Rahmalisti
NIM. 24DC21C017

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur, kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kekuatan dan kelancaran dalam setiap prosesnya. Kepada kedua orang tua saya tercinta, terimakasih atas doa dan pengorbanan yang tiada henti. Tidak lupa untuk adik saya yang selalu menghibur dan juga kepada pasangan saya yang selalu ada dan selalu mendukung saya selama perjalanan ini.

Semoga karya ini membawa manfaat.



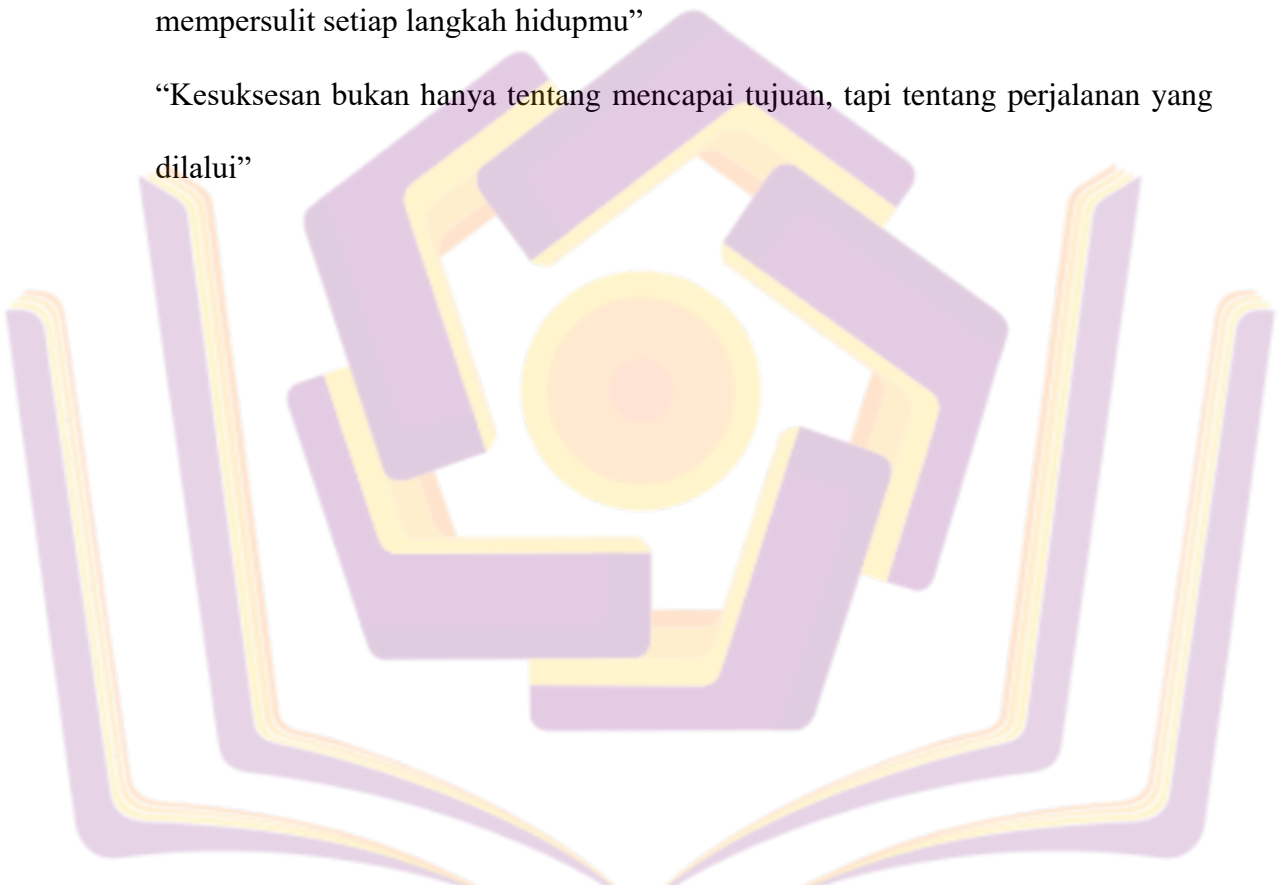
HALAMAN MOTTO

“Jangan kamu melihat hasil akhir tetapi lihatlah perjalanan menuju hasil akhir tersebut’

“Ketika suatu masalah menghampiri kehidupan janganlah kau mengeluh, masalah akan terasa semakin berat jika kau selalu mengeluhkannya”

“Jangan anggap sulit sesuatu yang mudah untuk dijalani, karena itu hanya akan mempersulit setiap langkah hidupmu”

“Kesuksesan bukan hanya tentang mencapai tujuan, tapi tentang perjalanan yang dilalui”



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur alhamdulillahirabi`alamin, saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan laporan tugas akhir semester ini dapat berjalan dengan lancar. Laporan akhir studi dengan lancar. Laporan akhir studi dengan judul “Efektivitas Pemberian Kombinasi Senam *Pilates* Dan *Akupresur* Titik Li4 Terhadap *Dismenorea* Primer Pada Remaja”.

Laporan akhir studi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan, Laporan Akhir Studi ini dapat diselesaikan oleh penulis berkat banyak pihak-pihak yang turut berperan didalamnya. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan penyusunan laporan ini, diantaranya :

1. Bapak Assoc. Prof. Dr. Berlilana, M.Kom.,M.Si, selaku Rektor Universitas Amikom Purwokerto
2. Ibu Uti Lestari, S.SiT.,MH.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto
3. Ibu Misrina Retnowati, S.Si.T.,M.Kes, selaku Kaprodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto
4. Ibu Ernawati,S.Si.T.,M.Kes, selaku dosen pembimbing I, yang telah sabar membimbing dan memberikan arahannya selama penulisan Laporan Akhir Studi ini

5. Ibu Gita Ayu Indria, SST., MPH selaku dosen pembimbing II, yang telah sabar membimbing dan memberikan arahnya selama penulisan Laporan Akhir Studi.
6. Superhero dan panutanku, Ayahanda Rahmat, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya dan keluarga, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai mendapatkan gelar Ahli Madya Kebidanan.
7. Pintu surgaku, Ibunda Elis Kusmiati, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai mendapat gelar Ahli Madya Kebidanan.
8. Untuk adik saya Vanessya Dwi Rahmalisti dan Arqianu Rahis Putra, terimakasih atas kelucuan-kelucuan yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang, sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan studinya sampai mendapatkan gelar Ahli Madya Kebidanan.
9. Terimakasih untuk keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik secara moral mampu material.
10. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Sony Efrianto Situmeang. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, kebersamai penulis dengan segala kesabarannya. Berkontribusi banyak dalam penulisan Laporan Akhir Studi ini, baik tenaga maupun waktu kepada

penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.

11. Terimakasih untuk teman-teman mahasiswi utamanya dari Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan Laporan Akhir Studi

13. Terimakasih kepada diriku sendiri yang telah melewati proses panjang dalam menyelesaikan laporan ini. Sudah bertahan dan atas kepercayaanmu pada diri sendiri dan atas kemampuannya untuk mencapai tujuanmu.

Meski telah disusun secara maksimal, akan tetapi penulis sebagai manusi biasa sangat menyadari bahwa laporan akhir studi ini masih sangat jauh dari kata sempurna serta memiliki banyak kekurangan. Karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari teman-teman yang sudah berpengalaman dimana kritik dan saran dari teman-teman yang sudah berpengalaman dimana kritik dan saran tersebut bersifat membangun. Agar kedepannya penulis mampu menyusun laporan akhir studi dengan prosedur yang baik dan benar.

Demikian yang dapat saya sampaikan, semoga dapat diambil manfaat dari laporan akhir studi ini.

Cilacap, 26 Juni 2025

Penulis