

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKUT  
*DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI  
DI DESA MENADI PACITAN  
KABUPATEN PACITAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**NEVI SULASTRI**

**B2016080**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI AKUT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA MENADI PACITAN KABUPATEN PACITAN**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Mei 2019



Nevi Sulastri  
NIM B2016080

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nevi Sulastru

NIM : B2016080

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Akut *Dismenore* Pada Remaja Putri di Desa Menadi Kabupaten Pacitan

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas Karya Ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES 'Aisyiyah  
Surakarta

Pada tanggal : 27 Mei 2019

Yang menyatakan



Nevi Sulastru  
NIM B2016080

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKUT DISMENORE PADA  
REMAJA PUTRI DI DESA MENADI PACITAN KABUPATEN  
PACITAN**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian KTI Program Studi Diploma  
III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Mei 2019

Pembimbing I



Tri Susilowati, S.Kep.Ns, M.Kep  
NIDN 0621018203

Pembimbing II



Ns. Norman Wijaya Gati, M.Kep.Sp.Kep.J  
NIDN 0615018601

Mengetahui,

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kep  
NIDN 602058501

**PENGESAHAN PENGUJI**

KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKUT DISMENORE PADA  
REMAJA PUTRI DI DESA MENADI PACITAN KABUPATEN  
PACITAN**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Proposal ini akan diujikan pada ujian KTI pada tanggal 24 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KTI pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juni 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Mulyaningsih, S.Kep. Ns. M.Kep  
NIDN 0007047310

2. Tri Susilowati, S.Kep.Ns. M.Kep  
NIDN 0621018203

3. Ns. Norman Wijaya Gati, M.Kep.Sp.Kep.J  
NIDN 0615018601

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Kepala Prodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns..M.Kep

NIDN 0602058501

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, ilmu, pengetahuan serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan dan sauri tauladan kita, Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Akut Dismenore Pada Remaja Putri di Desa Menadi Kabupaten Pacitan”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Selama penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan KTI ini terdapat banyak hambatan, namun bantuan saran serta dukungan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah.

2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep selaku ketua program studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

3. Tri Susilowati, M.Kep selaku pembimbing 1 yang bersedia memberikan waktu, tenaga, fikiran dan membimbing penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

4. Ikrima Rahmasari, M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.

6. Orang tua dan saudaraku tercinta yang tulus memberikan pengorbanan, dukungan fisik mental serta spiritual kepada penulis.
7. Teman - teman mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik. Selama tiga tahun lamanya kita melewati ujian demi ujian, semoga bisa menambah tali silaturahmi untuk kita semua. Mari kita saling berjuang demi masa depan yang lebih baik. Terimakasih atas segala bantuan dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
8. Teman dekat dan teman baik saya Hendro Wahyono , Fendi Saputra, terimakasih yang telah mendukung dan memberikan semangat selama ini, yang selalu ada dalam suka maupun duka.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan kasus ini yang tidak dapat ditulis satu per satu.

Penulis sadar bahwa laporan ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya profesi Keperawatan dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 11 Maret 2019

Penulis