

**TUGAS AKHIR**

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
MELALUI MEDIA *BOOKLET***



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi  
DIII Keperawatan**

**DISUSUN OLEH :**

**DWI SUSANTI**

**B2017034**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**TUGAS AKHIR**

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
MELALUI MEDIA *BOOKLET***



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi  
DIII Keperawatan**

**DISUSUN OLEH :**

**DWI SUSANTI**

**B2017034**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA BOOKLET**

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

Surakarta, Juli 2020

Dwi Susanti

B2017034

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dwi Susanti

NIM : B2017034

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : “ Peningkatan Pengetahuan Menurunkan Dismenore Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Media *Booklet*”.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal Juli 2020

Yang menyatakan

(Dwi Susanti)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

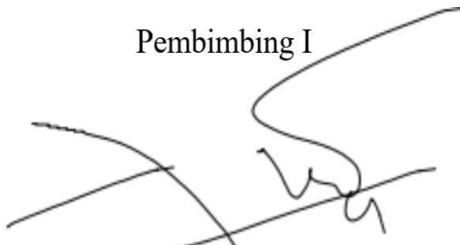
Tugas akhir dengan judul :

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA BOOKLET**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2020

Pembimbing I



Annisa Andriyani, M.PH

NIDN. 0607117401

Pembimbing II

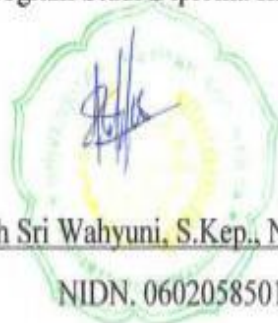


Mulyaningsih, S.Kep., NS., M.Kep

NIDN. 0007047310

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA BOOKLET**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Indarwati, SKM, M.Kes.  
NIDN. 0621076904
2. Annisa Andriyani, M.PH.  
NIDN.0607117401
3. Mulyaningsih, S.Kep., NS., M.Kep  
NIDN. 0007047310



Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0602058501

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., NS., M.Kep, selaku Ketua Program studi DIII Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Annisa Andriyani, M.PH, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Mulyaningsih, S.Kep. NS., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Indarwati SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dosen Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.

7. Karyawan beserta jajaran Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
8. Bapak Marwoto dan Ibu Karti selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan proposal tugas akhir ini.
9. Teman-teman sepembimbing Ibu Annisa Andriyani, M.PH dan Ibu Mulyaningsih, S.kep., NS., M.kep yang saling memberi semangat dan motivasi.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas `Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.  
Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2020

Penulis

Dwi Susanti

B2017034



**PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
MELALUI MEDIA *BOOKLET***

**Dwi Susanti**

Program Studi Diploma III Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [dwis1760@gmail.com](mailto:dwis1760@gmail.com)

---

**INTISARI**

Dismenore merupakan gejala kambuhan atau istilah medisnya disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan. Di Indonesia wanita yang mengalami dismenore cukup tinggi sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Terapi ini dilakukan 2 kali sehari di waktu pagi dan sore dengan durasi waktu 10 menit dan dilakukan dalam 3 hari. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* ini dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang menurunkan dismenore dengan teknik relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci** : Dismenore, Relaksasi Otot Progresif, Pengetahuan, *Booklet*.

**IMPROVEMENT OF KNOWLEDGE REDUCES THE DISMENOIRE  
WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES  
THROUGH THE MEDIA *BOOKLET***

**Dwi Susanti**

Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences

'Aisyiyah University Surakarta

E-mail : [dwis1760@gmail.com](mailto:dwis1760@gmail.com)

---

**ESSENCE**

*Dysmenorrhea is a recurring symptom or in the medical term it is called catmenial pelvic pain, it is a condition in which a woman experiences pain during menstruation which has a bad effect causing disruption of daily activities due to the pain she feels. This condition can last 2 days or longer menstrual days experienced every month. In Indonesia, women who experience dysmenorrhea are quite high at 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Progressive muscle relaxation technique is a relaxation therapy given to clients by tensing certain muscles and combining deep breathing exercises and a series of contractions and relaxation of certain muscles. This therapy is done 2 times a day in the morning and evening with a duration of 10 minutes and is carried out in 3 days. One of the media that can be used in providing information is a booklet. Booklets can be used with the aim of increasing knowledge and providing more specific information. It can be concluded that this booklet media can provide information to increase knowledge about reducing dysmenorrhea with progressive muscle relaxation techniques.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Progressive Muscle Relaxation, Knowledge, Booklet.*