

**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA  
UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN  
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MEDIA BOOKLET**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiah Surakarta**



**Oleh :**

**ANGGRAINI ULVIAPURI**

**C2017004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2021**

**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA  
UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN  
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MEDIA BOOKLET**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**ANGGRAINI ULVIAPURI**

**C2017004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA  
UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN  
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MEDIA BOOKLET**



Oleh

**ANGGRAINI ULVIAPURI**

**C2017004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK  
MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MEDIA BOOKLET**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir ini 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, 01 Februari 2021



Anggraini Ulviapuri

C2017004

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul :

**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK  
MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MEDIA BOOKLET**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Februari 2021

Pembimbing



Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIDN. 0617068001

Mengetahui,

Kaprodi Ilmu Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :




**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK  
MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MEDIA BOOKLET**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 27 Februari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai project akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Februari 2021

Mengesahkan

Penguji

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep (  )  
NIDN. 0624087901
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns., M.Kep (  )  
NIDN. 0602128201
3. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep (  )  
NIDN. 0617068001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Kaprodi Ilmu Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns., M. Kep.  
NIDN. 0602128201

## KATA PENGANTAR

Segala pui 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 Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana 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. Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu, serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta
5. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir

6. Bapak Parwanto dan Ibu Sulastri selaku orangtua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan do'a serta dukungan, baik secara moril maupun materiil dalam pembuatan tugas akhir ini.
7. Teman-teman sepembimbing Ibu Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini
8. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa tugas ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 01 Februari 2021

Penulis



Anggraini Ulviapuri

C2017004