

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**NURUL SAMROTUL FITRIAH
C2017095**

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

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



Oleh :

NURUL SAMROTUL FITRIAH
C2017095

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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

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 publikasi dari karya 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 di kemudian hari penulisan laporan ini merupakan 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, 13 Maret 2021



Nurul Samrotul Fitriah
C2017095

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nurul Samrotul Fitriah

NIM : C2017095

Jenis Karya : Laporan Project Akhir

Judul : METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*non- Exlusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan Project Akhir saya selama masih mencamtumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 13 Maret 2021

Yang Menyatakan



Nurul Samrotul Fitriah

C2017095

PERSETUJUAN PEMBIMBING

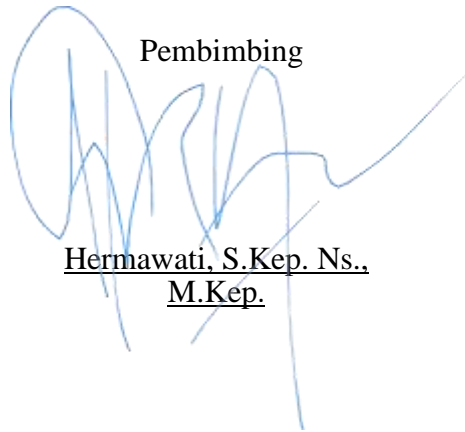
Project Akhir dengan judul :

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI
NYERI DISMENORE PADAREMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA VIDEO**

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

Surakarta, 13 Maret 2021

Pembimbing



Hermawati, S.Kep. Ns.,
M.Kep.

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN . 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

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 19 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai project akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Maret 2021

Mengesahkan,

Penguji 1. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep (.....)

NIDN. 0602128201

a. Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep (.....)

NIDN. 0621018203

b. Hermawati, S.Kep. Ns., M.Kep. (.....)

NIDN. 0623027702

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

NIDN. 0602058501

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns.,

NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Metode Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Melalui Media Video” yang diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat dilupakan begitu saja. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Terimakasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya atas berkah yang telah diberikan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Endah Sri Wahyuni S.Kep, Ns. M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ibu Eska Dwi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Sekertaris Program Studi yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan.
5. Ibu Hermawati, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan pengarahan hingga selesainya tugas akhir ini.
6. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mendidik selama menempuh perkuliahan beserta karyawan dan jajaran sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir ini.

7. Bapak dan Ibu selaku orang tua, serta keluarga tercinta yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, masukan dan saran serta memberikan dukungan spiritual dan materil dan senantiasa memberikan doa dalam penyusunan tugas akhir ini.
8. Teman-teman senasib dan seperjuangan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017, terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan membantu kelancaran penyusunan tugas akhir ini.

Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang bersifat membangun senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata, penulis berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi para pembaca. Terimakasih.

Surakarta, 13 Maret 2021

Penulis



Nurul Samrotul Fitriah

C2017095