

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
BAGAN NGLOROG SRAGEN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**HASRI AZIZZAH APRILIA NUR'AINI**

**B2019037**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021/2022**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
BAGAN NGLOROG SRAGEN**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Prasyarat  
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan**



**HASRI AZIZZAH APRILIA NUR'AINI**

**B2019037**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2021/2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA BAGAN NGLOROG SRAGEN**

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 Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar diploma di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang sudah ditentukan.

Surakarta, 29 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Hasri Azizzah Aprilia Nur'aini

NIM B2019037

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hasri Azizzah Aprilia Nur’aini

NIM : B2019037

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Bagan Nglorog Sragen

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta



Pada tanggal: 29 Juli 2022

Hasri Azizzah Aprilia

Nur'aini

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**


Karya Tulis Ilmiah dengan judul

**Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap  
Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Bagan Nglorog Sragen**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Proposal Program Studi  
Diploma III Keperawatan/ Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2022

Pembimbing



Annisa Andriyani, MPH

NIDN. 0607117401

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

### PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA BAGAN NGLOROG SRAGEN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Diploma Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal 29 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.


Surakarta, 29 Juni 2022

Mengesahkan,

Penguji:

1. Ika Silvitasari, M.Kep., (.....)  
NIDN. 0602048604
2. Tri Susilowati, M.Kep., (.....)  
NIDN. 0621018203
3. Annisa andriyani, MPH (.....)  
NIDN. 0607117401

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
Sri Kusumadewi, SST, M. Keb.  
NIDN. 0610077701

Kaprodi Diploma III Keperawatan  
  
Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M. Kep.  
NIDN. 0621018203

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Bagan Nglorog Sragen”. Tugas ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan pada program Diploma III Keperawatan di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.N.s.,M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.N.s.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dalam penyusunan Proposal ini.
4. Ibu Ika Silvitasari, S.Kep.N.s.,M.Kep., selaku penguji I dalam ujian Laporan Tugas Akhir.
5. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.N.s.,M.Kep., selaku penguji II dalam ujian Laporan Tugas Akhir.
6. Ibu Annisa Andriyani, MPH selaku dosen pembimbing serta penguji III saya yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Banyak pelajaran yang saya dapat dari Ibu baik sebagai dosen pembimbing maupun sebagai pribadi yang memotivasi. Mohon maaf apabila saya selaku mahasiswa tidak bisa memberikan yang terbaik sebagaimana yang diharapkan.
7. Kepada seluruh dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mengajar dan mendidik saya sebagai mahasiswa. Terima kasih atas kesabaran dan konsistennya dalam mendidik.
8. Kepada orangtua saya, terutama ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan baik material maupun spiritual sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
9. Sahabat dan teman-teman yang telah membantu dan memberi dorongan semangat hingga selesainya Laporan Tugas Akhir ini.

10. Seluruh teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun Angkatan 2019 yang telah berjuang Bersama.
11. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal ini.
12. Untuk diri saya sendiri yang mampu berjuang dan bertahan hingga titik ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 29 Juli 2022



Hasri Azizzah Aprilia Nur'aini

B2019037