

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE  
PADA REMAJA KARANGTARUNA DESA BARAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**



**DISUSUN OLEH  
MEISYA ANJAS DEWI  
202016024**

**PROGRAM STUDI SARJANAH KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2023/2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa SKRIPSI dengan judul:

### PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA KARANGTARUNA DESA BARAN

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana pada Progam Studi Sarjana Kebidanan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi 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 Skripsi 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 Februari 2024

  
36AE3ALX267192615  
Aisyia Rujas Dewi  
NIM: 202016024

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawahini :

Nama : Meisya Anjas Dewi  
NIM : 202016024  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Karangtaruna Desa Baran

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*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 pangkalandata (*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.

Surakarta, 13 Februari 2024

  
METERAI TEMPEL  
7BA84ALX004010688  
Meisya Anjas Dewi  
NIM. 202016024

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

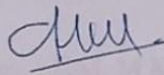
Skripsi Dengan Judul:

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA  
KARANGTARUNA DESA BARAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada seminar hasil skripsi  
Progam Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2024

Pembimbing



(Kamidah, S.SiT, M.kes)

NIDN. 0623077501

Mengetahui,

Ketua Progam Studi Sarjana Kebidanan



(Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb)  
NIDN.0627017401



## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA KARANGTARUNA DESA BARAN**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian Skripsi pada tanggal 10 Juni 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2024

Mengesahkan, Penguji

1. (Enny Yuliaswati, S.SiT., M.Keb)  
NIDN. 0619078001

(.....)

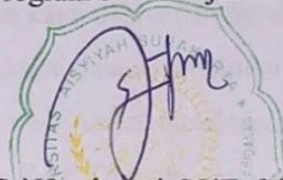
2. (Rina Sri Widayati, S.Keb, SKM, M.Kes)  
NIDN. 0625097901

(.....)

3. (Kamidah, S.SiT, M.kes)  
NIDN. 0623077501

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb  
NIDN. 0627017401

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dengan memanjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Karangtaruna Desa Baran”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas, Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

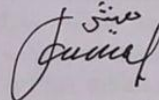
1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta
3. Rina Sri Widayati, S.Keb, SKM, M.Kes., selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan Universitas Aisyiyah Surakarta
4. Dr. Sri Handayani, SSiT, M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta
5. Kamidah, SiT., M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan skripsi ini.
6. Desa Baran, sebagai lahan penelitian yang telah menyediakan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh Remaja Putri Desa Baran yang telah bersedia menjadi subyek penelitian
8. Untuk kedua orang tua saya tercinta, yang telah memberikan dukungan baik material, spiritual dalam penyusunan skripsi ini.

9. Untuk diri saya sendiri yang telah berjuang bekerja keras melawan ego, rasa malas, dan sudah mampu bertahan sejauh ini.

10. Dan seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, sehingga proposal ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, 15 Agustus 2024



Meisya Anjas Dewi

NIM. 202016024