

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
INTENSITAS PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA  
REMAJA PUTRI DI DESA NGADIROYO**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada  
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Marisa Lilis Afiani**

**202212075**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
INTENSITAS PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA  
REMAJA PUTRI DI DESA NGADIROYO**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada  
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Marisa Lilis Afiani**

**202212075**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2025**



## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
INTENSITAS PENURUNAN NYERI *DISMENORE*  
PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
NGADIROYO**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III 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 kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah 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, 10 Juni 2025



Marisa Lilis Afiani

NIM 202212075



### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Marisa Lilis Afiani

NIM : 202212075

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di Desa Ngadiroyo

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 menyimpah, 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.

Surakarta, 10 Juni 2025



Marisa Lilis Afiani  
NIM 202212075



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA NGADIROYO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juni 2025

Pembimbing

(Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti, S.Kep, Ns., M.Kep)

NIDN. 0617019502

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

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

NIDN. 0621018203



## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA NGADIROYO**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 10 Juni 2025 Dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah

Surakarta, 10 Juni, 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0621018203

(.....)

2. Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep  
NIDN. 0007047310

(.....)

3. Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti, S. Kep.Ns.,M.Kep (.....)  
NIDN. 0617019502

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul **“PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INTENSITAS PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA NGADIROYO”** Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan 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 penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns, M.Kep, selaku Rektor Universitas "Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, SST, M.keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan Dosen penguji satu yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir
4. Dr Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen penguji dua yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir
5. Bagas Biyazah Drajad Pamukhti, S.Kep. Ns., M.Kep, Selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.



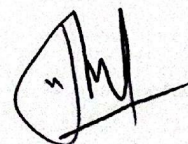
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua saya Bapak Marso dan Ibu Sri Lestari, terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, kasih sayang dan senantiasa mendoakan penulis demi kelancaran dalam menempuh Pendidikan dan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Tak lupa terima kasih kepada Nn.A dan Nn.K yang telah bersedia menjadi responden bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah 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.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 10 Juni 2025

Penulis



Marisa Lilis Afiani

NIM.202212075