

**VIDEO EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
UNTUK ATASI NYERI HAID**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada  
Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**RHEYNA RAKHA DYAH PUSPITA**

**202212093**

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

**2025**

**VIDEO EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
UNTUK ATASI NYERI HAID**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada  
Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**RHEYNA RAKHA DYAH PUSPITA 202212093**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

#### **PERNYATAAN KEASLIAN KIE**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul :

#### **VIDEO EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK ATASI NYERI HAID**

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 yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar diploma di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan karya 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, 17 Juli 2025



10000  
METAL  
63AMX44841716

NIM 202212093

#### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rheyna Rakha Dyah Puspita  
NIM : 202212093  
Jenis : Komunikasi Informasi dan Edukasi  
Karya  
Judul : *Video Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Atasi Nyeri Haid*

Dengan ini menyatakan 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 pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan proposal 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 : 17 Juli 2025



(Rheyna Rakha Dyah Puspita)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

### VIDEO EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK ATASI NYERI HAID

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Seminar Sidang Komunikasi Informasi Edukasi Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2025

Pembimbing



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

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### VIDEO EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK ATASI NYERI HAID

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 17 Juli 2025 dan di nyatakan memenuhi syarat/sah sebagai sah project akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2025

Mengetahui,

Penguji

1. Fida' Husain, S.Kep., Ns, M.Kep.  
NIDN. 0623089302
2. Hermawati, S.Kep., Ns, M.Kep.  
NIDN. 0623027702
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns, M.Kep  
NIDN. 0621018203

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Keperawatan

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

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Video edukasi teknik relaksasi nafas dalam untuk atasi nyeri haid Melalui Media *Video*”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya atas kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa adanya doa, bantuan, dorongan, serta dukungan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyelesaian proposal laporan tugas akhir ini sehingga terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep. Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyanti, SST., M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.Kep., Ns, M.Kep. Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Dan selaku pembimbing tugas akhir yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, dorongan, dukungan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Bapak Fida’ Husain, S.Kep., Ns, M.Kep. Selaku penguji I yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam menyusun proposal laporan tugas akhir ini.
5. Ibu Hermawati, S.Kep., Ns, M.Kep. Selaku penguji II yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam menyusun proposal laporan tugas akhir ini.

6. Untuk kedua orang tua saya tercinta, yang tidak pernah lelah dan berhenti memberikan dukungan penuh terhadap saya, baik secara moril maupun materil dalam pengerjaan tugas akhir ini.
7. Ketiga responden yang telah bersedia menjadi responden uji coba video.
8. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini
9. Dan seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, sehingga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi dunia keperawatan di Indonesia.

Surakarta, 17 Juli 2025

Rheyndha Rakha D.P

NIM 202212093