

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI**

Karya Tulis Ilmiah

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



Trias Jayantina

202212109

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

2025

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI**

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



Trias Jayantina

202212109

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI 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, 26 Juni 2025

Yang menyatakan



Trias Jayantina

Nim. 202212109

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Trias Jayantina

NIM : 202212109

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 4 Agustus 2025

Yang menyatakan



Trias Jayantina

NIM. 202212109

PERSETUJUAN PEMBIMBING

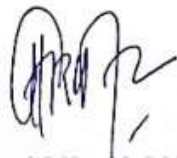
Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi
DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2025

Pembimbing



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

NIDN.0623027702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN.0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang KTI pada hari Kamis, 26 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji I 1. Dr. Mulvaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0007047310

Penguji II 2. Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0620118704

Penguji III 3. Hermawati S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0623027702

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

Mengetahui,

Ketua program Studi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**” 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 karna itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga 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 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Hermawati S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia melangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
5. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M. kep selaku Dosen Penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh Pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Bapak Wahono dan Ibu Sumarsih selaku orang tua saya. Terimakasih atas segala pengobanan, perjuangan, dan kasih sayang dan senantiasa mendoakan demi kelancaran dalam menempuh Pendidikan dan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
9. Nn. R dan Nn. T yang telah bersedia menjadi responden dalam penerapan ini.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Angkatan 2022 yang telah berjuang brsama-sama saling mendoakan dan mengingatkan hingga saat ini.

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 ini.

Surakarta, 26 Juni 2025

Penulis



Trias Jayantina

Nim. 202212109