

**UPAYA MENGURANGI NYERI *DISMENOREA* PADA
REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
MELALUI MEDIA VIDEO**

KOMUNIKASI INFORMASI & EDUKASI

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



DEWI MARHENINGSIH

B2019018

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

**UPAYA MENGURANGI NYERI *DISMENOREA* PADA
REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
MELALUI MEDIA VIDEO**



DEWI MARHENINGSIH

B2019018

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



**KIE
2021/2022**

**UPAYA MENGURANGI NYERI *DESMINORE*
PADA REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI
BENSON MELALUI MEDIA VIDEO.**

**DEWI
MARHENINGSIH
B2019018**

**PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN
EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

**UPAYA MENGURANGI NYERI *DESMINORE* PADA
REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
MELALUI MEDIA VIDEO**

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 tugas akhir 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 komunikasi informasi dan edukasi 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, 29 Juli 2022



DEWI MARHENINGSIH
NIM B2019018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Marheningsih

Nim : B2019018

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : “Upaya Mengurangi Nyeri *Desminore* Pada Remaja Dengan Teknik Relaksasi Benson Melalui Media Video”

Dengan ini menyetujui memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir 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 sebenar-benarnya

Dibuat di : 29 Juli 2022

Yang menyatakan

(Dewi Marheningsih)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul :

UPAYA MENGURANGI NYERI *DESMINORE* PADA REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA VIDEO.

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2022

Pembimbing



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

NIDN. 0621018203

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir dengan judul :

UPAYA MENGURANGI NYERI *DESMINORE* PADA REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA VIDEO.

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 29 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2022

Mengesahkan,

Penguji 1. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep. (..........)

NIDN. 0602058501

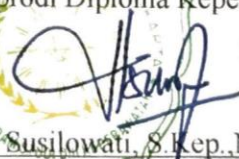
2. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep. (..........)

NIDN. 0007047310

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

NIDN. 0621018203


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

Mengetahui
Kaprosdi Diploma Keperawatan

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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan anugerahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Luaran video dengan judul “Ayo Atasi Nyeri Dismenore Dengan Teknik Relaksasi Benson” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Dalam menyelesaikan project akhir ini, penulis tidak lepas dari bantuandan dukungan dari berbagai pihak lain yang telah membimbing dan memberi semangat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih 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 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kaprodi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritikan, saran, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
5. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan bimbingan kritikan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
6. Ibu Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan bimbingan kritikan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas ilmu yang diberikan dan semoga bermanfaat untuk kami.
8. Bapak Ngateman dan ibu Warsini selaku kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doanya

kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan project akhir sampai selesai.

9. Keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan semangat serta doanya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
10. Sahabat- sahabat saya yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan project akhir ini.
11. Teman- teman mahasiswa DIII Keperawatan yang telah sama-sama berjuang dalam menyelesaikan project akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa project akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan karena keterbatasan penulis sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk memperbaiki project akhir ini dkemudian hari, sehingga hasil penyusunan project akhir ini dapat bermanfaat serta menambah pengetahuan bagi pembaca dan penulis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 29 Juli 2022



Penulis