

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
*DISMENOREA* PADA REMAJA DI DESA GLODOGAN,  
KLATEN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**ALDA VANTY OCTAVIA**

**202012005**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
*DISMENOREA* PADA REMAJA DI DESA GLODOGAN,  
KLATEN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
Program Pendidikan Diploma**



**ALDA VANTY OCTAVIA**

**202012005**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah  
dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT *DISMENOREA* PADA REMAJA DI DESA GLODOGAN, KLATEN**

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 Ahli Madya 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

Klaten, 10 Juli 2023



Alda Vanty Octavia

202012005

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Alda Vanty Octavia  
NIM : 202012005  
Jenis Karya : Proposal Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*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, mengalihkan 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.

Dibuat di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Klaten, 10 Juli 2023



Alda Vanty Octavia

202012005

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA  
REMAJA DI DESA GLODOGAN, KLATEN**

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

Surakarta, 8 Juli 2023

Pembimbing



(Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns, M.Kep)

NIDN. 0617068001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### **PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT *DISMENOREA* PADA REMAJA DI DESA GLODOGAN, KLATEN**

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 ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 10 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S. Kep.Ns., M. Kep  
NIDN. 0602128201
2. Ida Nur Imamah, S. Kep.Ns., M. Kep  
NIDN. 0620118704
3. Dewi Kartika Sari, S. Kep.Ns., M. Kep  
NIDN. 0617068001

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini melalui berbagai proses. Namun penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini tidak dapat terwujud tanpa adanya dukungan dari pihak-pihak yang banyak membantu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan
2. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberi arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini
6. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku Dosen Penguji I yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberi arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini
7. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku Dosen Penguji II yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberi arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini

8. Seluruh Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta
9. Seluruh Staf dan Karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir
10. Bapak Sutono dan Ibu Lilis Idawati selaku orang tua saya yang selalu memberi doa dan dukungan moril dan materiil selama saya menempuh pendidikan
11. Keluarga besar saya yang sudah turut serta memberikan doa dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan laporan tugas akhir
12. Teman-teman saya yang sudah memberikan bantuan, doa, dan dukungan kepada saya selama proses pembuatan laporan tugas akhir
13. Untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga saat ini
14. Dan seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT, oleh karena itu saya sangat memgharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca.

Klaten, 21 februari 2023

Penulis



(Alda Vanty Octava)