

**EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh :

NADIA NURUL FAUZIAH
NIM.202322170

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023/2024**

**EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh :

NADIA NURUL FAUZIAH
NIM.202322170

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023/2024**

PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul:

EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENO*RE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Laporan Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Sarjana di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun diperguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Laporan Tugas Akhir 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.

Pangandaran, 05 Juni 2024



Nadia Nurul Fauziah

202322170

PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nadia Nurul Fauziah
NIM : 202322170
Jenis Karya : Proyek KIE
Judul : **EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Non* Eksklusif (*No-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas Proyek KIE saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan Proyek KIE saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pangandaran, 05 Juni 2024

Yang menyatakan,



Nadia Nurul Fauziah

202322170

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Proyek KIE dengan judul :

EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar Proposal Proyek KIE Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Juni 2024

Pembimbing,



Rina Sri Widayati, S.Keb., SKM., M.Kes
NIDN.0625097901

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb
NIDN.0627017401

PENGESAHAN PENGUJI

Proposal Proyek KIE dengan judul :

EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENO*RE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal Proyek KIE pada tanggal 05 Juni 2024 telah dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Proposal Proyek KIE pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Juni 2024

Mengesahkan,

Penguji :

1. Rita Riyanti K, S.ST., M.Kes
NIDN.0624068803
2. Winarni, S.SiT., MPH
NIDN.0622087101
3. Rina Sri Widayati, S.Keb., SKM., M.Kes
NIDN.0625097901

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb
NIDN.0627017401

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Proyek KIE ini dengan judul “Edukasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Sebagai Upaya Menurunkan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Melalui Media Video” yang diajukan sebagai syarat dalam mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya 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. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan.
4. Rina Sri Widayati, S.Keb., SKM., M.Kes selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
5. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan doa, dorongan moral dan materil dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Rekan-rekan satu angkatan yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis berharap Laporan Tugas Akhir ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi dapat menjadikan inisiatif dan merangsang kreativitas dalam mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu kebidanan.

Akhirul kalam penulis mengucapkan mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila ada kekurangan dan tidak bisa menyebutkan satu per satu. Terimakasih banyak semoga apa yang dicita-citakan kita bersama dikabulkan Allah SWT, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pangandaran, 05 Juni 2024



Nadia Nurul Fauziah
202322170