

**UPAYA MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI VIDEO**

LAPORAN PROJECT KIE

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



**FADYA ELMA MUTIARAHMA
202212121**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025/2026**

**UPAYA MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI VIDEO**

LAPORAN PROJECT KIE

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



**FADYA ELMA MUTIARAHMA
202212121**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025/2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Project Akhir dengan judul :

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

LAPORAN PROJECT KIE

Yang di buat 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 Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau menjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Agustus 2025

Yang menyatakan



Fadya Elma Mutiarahma

NIM.202212121

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Fadya Elma Mutiarahma
NIM : 202212121
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul : "Upaya Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri dengan Teknik Relaksasi Benson"

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas royalti noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-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 pangkatan data (*data base*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 2 Agustus 2025



(Fadya Elma Mutiarahma)

NIM.202212121

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan Judul :

**UPAYA MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA
DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA
VIDEO KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Seminar Hasil Program
Studi Diploma III Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta, Juli 2025

Pembimbing



Zulfa Mahdiatur Rasyida, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0722039205

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.,NS.,M.Kep

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas akhir dengan judul :

UPAYA MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI 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 ujian KIE pada tanggal 2 Agustus 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Agustus 2025

Mengesahkan,
Penguji

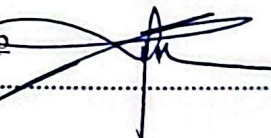
1. Riyani Wulandari, S.,Kep.,NS.,M.Kep
NIDN.0624087901


(.....)

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

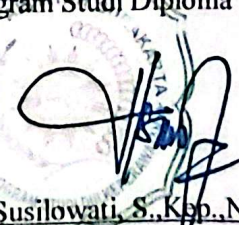

(.....)

3. Zulfa Mahdiatur Rasyida. S.,Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0722039205


(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma 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 penyusunan laporan KIE berjudul “Upaya Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri dengan Teknik Relaksasi Benson Melalui Video”. Laporan ini disusun 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 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 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.,Kep.,Ns.M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Riyani Wulandari, S.,Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyusun tugas akhir ini.
5. Ibu Ida Nur Imamah, S.,Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
6. Ibu Zulfa Mahdiatur Rasyida, S.,Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing tugas akhir sekaligus penguji III yang telah meluangkan

waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan laporan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.

7. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
8. Yang teristimewa Kedua Orang Tua yang selalu ada disetiap saat, yang telah memberikan dukungan, doa dan finansial sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Kepada Saudaraku yang telah memberitahu, mengajarkan, dan memberi dukungan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa yang akan membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini dan dapat berguna bagi penulis maupun pihak lain yang memanfaatkannya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Tugas Akhir ini memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan dalam penelitian selanjutnya.

Surakarta, 2 Agustus 2025

Fadya Elma Mutiarahma