

**PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA
MELALUI MEDIA BOOKLET**

Laporan Tugas Akhir

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program
Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



Riska Oktavia

202213167

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA
MELALUI MEDIA BOOKLET**

Laporan Tugas Akhir

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program
Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



Riska Oktavia

202213167

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

**PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI
(KIE)**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul :

**PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA
MELALUI MEDIA BOOKLET**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE 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 penulis Skripsi 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, 31 Juli 2025

Yang menyatakan



Riska Oktavia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Riska Oktavia 202213167

Jenis Karya : Komunikasi Edukasi dan Informasi (KIE)

Judul : Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Menurunkan Skala Dismenore Pada Remaja Melalui Media Booklet

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisiyah 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 sebenarnya.

Surakarta, 31 Juli 2025

Yang menyatakan


10000
METERAI
TAMPEL
A45ANX013191452
Riska Oktavia

NIM. 202213167

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir KIE dengan judul :

PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Juli 2025

Pembimbing



Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0610088702

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep. Sp. Kep.J

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir KIE dengan judul :

PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Dibuat untuk melengkapi sebagaian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 13 AGUSTUS 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 AGUSTUS 2025

Mengesahkan,

Penguji :

1. Dr Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0615126402
2. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0625048703
3. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0610088702

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

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan

Norman Wijaya Gatir, Ns., M.Kep. Sp. Kep.J

NIDN. 0615018601



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, serta shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET”. Laporan ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan SI Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST, M,Keb selaku dekan fakultas ilmu kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep, Ns, M.Kep Sp.J selaku ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memeberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah.
5. Dr Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi penguji.
6. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep_selaku penguji II yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menajdi penguji.
7. Keluarga tercinta yang sangat berarti, selalu mendoakan dan sudah memberikan semangat terhadap penulis, serta seseorang yang sudah memberikan semangat serta menjadi bagian keluarga.
8. Teman-teman angkatan 2022 progam studi S1 Keperawatan yang telah berjuang bersama.

9. Serta beberapa responden yang tidak bisa penulis sebutkan di sini, terimakasih sudah membantu dan bersedia menjadi responden untuk laporan skripsi ini.

Surakarta, 31 Juli 2025

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

Riska Oktavia

NIM. 202213167