

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP
NYERI HAID PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

NABILA ANLINNA PUTRI
NIM 202116018

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

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP
NYERI HAID PADA REMAJA**

SKRIPSI



Oleh:

NABILA ANLINNA PUTRI
NIM 202116018

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

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP
NYERI HAID PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

NABILA ANLINNA PUTRI
NIM 202116018

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA

Dibuat guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta ini sepenuhnya merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri dan bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari karya ilmiah yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi dan instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi terbukti merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juni 2025


SEPUILUH RIBU RUPIAH
10000
TEL. 20
METERAI
TEMPEL
D9B8CAMX2968297001
Nabila Anlinna Putri
202116018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nabila Anlinna Putri
NIM : 202116018
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Pengaruh Relaksasi Nafas Dan Dzikir Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja

Saya menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*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, 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, 24 Juni 2025



Nabila Anlinna Putri
202116018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA

Dinyatakan telah mendapatkan persetujuan untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juni 2025

Pembimbing



Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 0622087101

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes
NIDN. 0621068601

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA

Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi sarjana kebidanan pada Program Studi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang Skripsi pada tanggal 24 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juni 2025


Mengesahkan

Penguji,

1. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes
NIDN. 0621068601
2. Bdn. Enny Yuliaswati, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0619078001
3. Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 0622087101

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes
NIDN. 0621068601

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Nafas dan Dzikir terhadap Nyeri Haid pada Remaja” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Kebidanan. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak atau Ibu:

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan sebagai Pembimbing Akademik yang telah sabar dan ikhlas memberikan pengarahan.
3. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan sebagai Penguji Skripsi yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Winarni, S.SiT., MPH selaku Pembimbing Skripsi yang telah sabar dan ikhlas memberikan pengarahan, meluangkan waktu serta memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bdn. Enny Yuliaswati, S.SiT., M.Keb selaku Penguji skripsi yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Semua Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak membantu, memberi ilmu serta motivasi kepada penulis.
7. Pondok Pesantren Jajar Islamic Center Surakarta, sebagai lahan penelitian yang telah menyediakan tempat dan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Seluruh Responden yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian dalam studi kasus ini.
9. Kedua orang tua, adik-adik, dan keluarga yang senantiasa mencurahkan dukungan, motivasi, kasih sayang dan doa selama penyusunan skripsi ini.
10. Diri saya sendiri atas kesabaran, serta ketekunan dalam menyelesaikan semua proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman yang telah memberikan dukungan baik berupa motivasi maupun bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapakan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 18 Juni 2025

Penulis



Nabila Anlinna Putri
202116018