

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA  
REMAJA DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT**



**DYAH MIRATRI**

**B2016042**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2019**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA  
REMAJA DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**DYAH MIRATRI**

**B2016042**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2019**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KTI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA REMAJA DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai pernyataan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juni 2019

Dyah Miratri  
NIM B2016042

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dyah Miratri

NIM : B2016042

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Judul : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA  
REMAJA DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*date 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 : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Pada Tanggal : Sabtu, 29 Juni 2019

Yang menyatakan

(Dyah Miratri)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA REMAJA  
DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Studi  
Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juni 2019

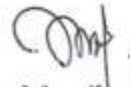
Pembimbing 1



Mulvaningsih, M.Kep

NIDN : 0007047310

Pembimbing 2



Irma Mustika S, M.Kep

NIDN : 0625048703

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.M.Kep

NIDN : 062058501

## PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul :

**“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN SKALA DISMINORE PADA REMAJA  
DI DUKUH PUCUK KELURAHAN SEPAT”**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Diploma Keperawatan STIKES ‘Asiyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini di ujikan pada ujian sidang KTI pada tanggal 29 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juni 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Mursudarinah, SKM, M.Kes

NIDN : 0615126402

2. Mulyaningsih, M.Kep

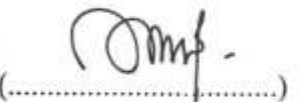
NIDN : 0007047310

3. Irma Mustika S, M.Kep

NIDN : 0625048703

()

()

()

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.M.Kep

NIDN : 062058501

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada kita. Shalawat serta salam semoga tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan orang-orang yang senantiasa istiqomah dijalan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Disminore Pada Remaja Di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Diploma III Keperawatan di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa saran, motivasi maupun bimbingan, oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endah Sri Wahyuni, M.Kep selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Mulyaningsih, M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan serta saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Irma Mustika S, M.Kep selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan serta saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Mursudarinah, SKM, M.Kes selaku Penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji Proposal Karya Tulis Ilmiah ini
6. Para seluruh Dosen, Karyawan dan Karyawati serta Staf Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Kepada Bapak Ponco, Ibu Sulami, kedua kakak kandung laki-laki saya, Okta Prasetyo dan Probo Pranowo, serta kakak ipar saya Yunita Sari dan semua keluarga saya yang telah memberikan do'a nasihat, kasih sayang, cinta dan motivasi moral maupun material kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada Hastoni Yusuf P, yang selalu mendukung saya untuk pembuatan Karya Tulis Ilmiah, ini yang selalu mendo'akan dan berkorban banyak demi kelancaran Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas segala bantuan, motivasi, dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan bersama dari pembaca. Penulis berharap semoga ada manfaat yang diperoleh setelah membaca Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Surakarta, 29 Juni 2019

Penulis