



Kemenkes
Poltekkes Surabaya

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SAAT**

MENSTRUASI DI SMK Dr. SOETOMO

SURABAYA

MAYA ANGELINA BERDIANITA

NIM. P27820721107

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA
TAHUN 2025**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON
TERHADAP PENURUNAN STRES PADA REMAJA SAAT
MENSTRUASI DI SMK Dr. SOETOMO
SURABAYA**

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada
Program Studi Keperawatan**

SKRIPSI



**Kemenkes
Poltekkes Surabaya**

Oleh :

MAYA ANGELINA BERDIANITA

NIM. P27820721107

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKKES KEMENKES SURABAYA
2025**

LEMBAR PERSYARATAN GELAR
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SAAT
MENSTRUASI DI SMK Dr. SOETOMO
SURABAYA

SKRIPSI

Untuk memperoleh sebutan Sarjana Terapan Keperawatan
Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Oleh :

MAYA ANGELINA BERDIANITA
P27820721107

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA
TAHUN 2025