



**PENGARUH MINDFULNESS BREATHING TERHADAP TINGKAT STRES
AKADEMIK PADA REMAJA AKHIR**

***THE EFFECT OF MINDFULNESS BREATHING ON ACADEMIC STRESS LEVELS IN
LATE ADOLESCENTS***

**YULI ENDAH FERAWATY PURNOMO
NIM 221520100008**

**DOSEN PEMBIMBING
DR. NURUL AZIZAH, S.KEB., BD., M.SC**

**DOSEN PENGUJI I
SRI MUKHODIM FARIDAH HANUM, SST.,MM.M.Kes**

**DOSEN PENGUJI II
EVI RINATA, S.ST., M.Keb**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SDOARJO
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Stres Akademik
Pada Remaja Akhir
Nama Mahasiswa : Yuli Endah Ferawaty Purnomo
NIM : 221520100008

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
Dr. Nurul Azizah, S.Keb., Bd., M.Sc

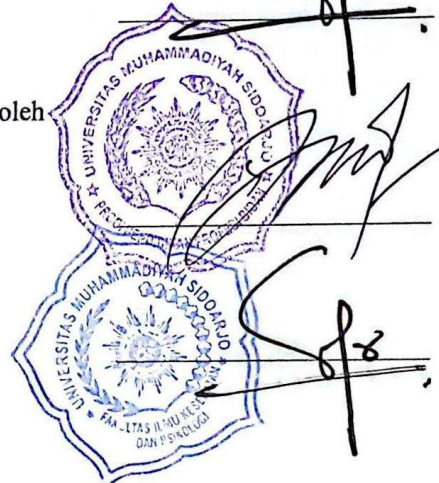
Dosen Penguji 1
SM Faridah Hanum SST.,MM.M.Kes

Dosen Penguji 2
Evi Rinata, S.ST., M.Keb

Ketua Program Studi
Siti Cholifah, S.ST., M.Keb
214389

Dekan
Evi Rinata, S.ST., M.Keb
213375

Diketahui oleh



Tanggal Ujian

(24/07/2022)

Tanggal Lulus

(24/07/2022)

DAFTAR ISI

A. Bagian Pengesahan

1. Sampul
2. Lembar Pengesahan
3. Daftar Isi

B. Bagian Isi

1. Judul
2. Abstrak
3. Pendahuluan
4. Metode Penelitian
5. Hasil dan Pembahasan
6. Simpulan
7. Ucapan Terima Kasih
8. Referensi

C. Pernyataan

1. Pernyataan Publikasi Ilmiah
2. Pernyataan Mengenai Karya Tulis Ilmiah dan Informasi serta Pelimpahan Hak Cipta

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Yuli Endah Ferawaty Purnomo
NIM : 221520100008
Program Studi : S1 Pendidikan dan Profesi Bidan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi

DAN

Dosen Pembimbing : Dr. Nurul Azizah, S.Keb., Bd., M.Sc
NIK/NIP : 214392
Program Studi : S1 Pendidikan dan Profesi Bidan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Pengaruh *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Stres Akademik
Pada Remaja Akhir
Kata Kunci : Mindfulness Breathing, Stres Akademik, Remaja Akhir

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- ☐ **Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- ☒ **Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(Dr. Nurul Azizah, S.Keb., Bd., M.Sc)
214392

Sidoarjo, (24/07/2026)
Mahasiswa



Yuli Endah Ferawaty Purnomo
221520100008

*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “Pengaruh *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Akhir” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 24 Juli 2026

Ttd



Yuli Endah Ferawaty Purnomo

221520100008