

**SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

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



**OLEH  
ANISA NABILA  
202322125**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

**SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

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



**OLEH  
ANISA NABILA  
202322125**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS**

Saya Menyatakan dengan Sesungguhnya bahwa Laporan Tugas Akhir dengan Judul :

### **SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi Sebagian Persyaratan menjadi Sarjana Pada Program Studi S1 Kebidanan Universitas Aisyiyah Surakarta, Sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar ke sarjanaan di lingkungan Universitas Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Laporan 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, Juni 2024  
Yang membuat pernyataan

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and '92AKX845760758'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

ANISA NABILA  
202322125

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitis Akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANISA NABILA

NIM 202322125

Jenis Karya : Video

Judul : Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil dengan media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive royalty-Free Right*) Kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta untuk kepentingan akademis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, Juni 2024  
Yang membuat pernyataan



ANISA NABILA  
202322125

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA VIDEO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada Ujian Tugas Akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta,

Pembimbing



(Rita Riyanti Kusumadewi, S.SiT., M.Keb)  
NIDN. 0624068803

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb  
NIDN.0627017401

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan Judul :

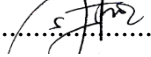
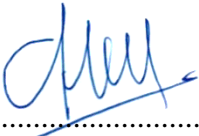

### **SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA VIDEO**

Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

KIE ini telah diujikan pada Sidang KIE Pada tanggal 25 Juni dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb (.....)  
NIDN.0627017401
2. Khamidah, S.SiT., M.Kes (.....)  
NIDN.0622087101
3. Rita Riyanti Kusumadewi, S.ST., M.Kes (.....)  
NIDN.0624068803

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan  
  
Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb  
NIDN. 0627017401

## KATA PENGANTAR

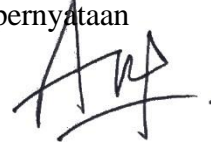
Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat,taufik,hidayah,serta inayah nya,sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “*Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil dengan media Video*”.

Penulis menyadari tidak akan mampu menyelesaikan Laporan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.M.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dr.Sri Handayani, S,SiT., M.Keb selaku ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta selaku Penguji yang selalu memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Rita Riyanti Kusumadewi, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kamidah, S.SiT., M.Kes selaku dosen Penguji yang selalu memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang telah memberi doa,dukungan,dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan lancar.
8. Teman-teman Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa KIE ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, semua masukan yang menuju sempurnanya KIE ini senantiasa penulis harapkan. Semoga KIE ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juni  
2024 Yang membuat  
pernyataan



ANISA NABILA  
NIM. 202322125