

**MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**DILA SELPIA
202422231**

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

**MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**DILA SELPIA
202422231**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan tugas akhir dengan judul:

“MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI HAID”

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan duplikasi Tugas Akhir yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila dikemudian hari penulis Laporan Tugas Akhir ini merupakan asil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tertib Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Juli 2025



Dila Selpia

NIM: 202422231

PERNYATAAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademis Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dila Selpia
NIM : 202422231
Jenis Karya : Video
Judul : "Media edukasi Video tentang Pilates Exercise untuk Mengurangi Nyeri Haid"

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas royalti non eksklusif (*royalty-free right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas laporan Tugas Akhir saya beserta persangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), 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: Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada Tanggal: 03 Juli 2025

Yang Menyatakan



Dila Selpia

NIM: 202422231

PERSETUJUAN PEMBIMBING

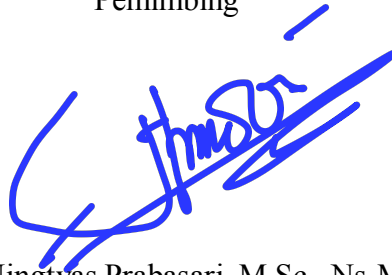
Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**“MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar Program Studi
Sarjana Keidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Mei 2025

Pemimbing



Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid

NIDN. 0610019201

Mengetahui

Kepala Program Studi Kebidanan



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

NIDN. 0627017401

PENGESAHAN PENGUJI




Laporan Tugas Akhir dengan judul:

“MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI HAID”

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Projek akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal.....dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai projek akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Mei 2025

Penguji

1. Dr. Sri Handayani, S. SiT., M.Keb
NIDN. 0621068601 ()
2. Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, SST., M.Kes
NIDN. 0624068803 ()
3. Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid
NIDN. 0610019201 ()

Mengetahui

Kepala Program Studi Sarjana Kebidanan



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

NIDN. 06140228002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT, atas karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI HAID”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S. Kep. Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan baik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Orang tua penulis, yang telah memberikan inspirasi, dukungan moril dan materil, cinta, dan doa kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Teman-teman Sarjana Kebidanan angkatan 2024 yang selalu saling membantu dan memberikan dukungan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu seluruh proses sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari tugas akhir ini masih jauh dari sempurna dan terus memerlukan perbaikan. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya selanjutnya. Semoga tugas akhir ini dapat memberi manfaat dan inspirasi bagi pembaca.

Surakarta, Mei 2025



Dila Selpia

NIM: 202422231