

**PANDUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI  
KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**RULLY DWI YUSITA  
202322215**

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

**PANDUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI  
KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**RULLY DWI YUSITA  
202322215**

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

## **PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI EDUKASI INFORMASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Komunikasi Edukasi Informasi (KIE) dengan judul :

### **PANDUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Juni 2024



Rully Dwi Yusita

NIM. 202322215

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rully Dwi Yusita

NIM : 2023222215

Jenis karya : KIE dengan Media Video

Judul :Panduan Senam Hamil Untuk Mengurangi  
Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan  
Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 03 Juni 2024



**Rully Dwi Yusita**

**NIM. 2023222215**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### PANDUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO

Nama : Rully Dwi Yusita

NIM : 202322215

Dinyatakan telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Mei 2024

Pembimbing,



**Yuyun Triyani, S.ST., M.Kes**

**NIDN. 0610118102**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



**Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb**

**NIDN. 0627017401**

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **PANDUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO**

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

Laporan tugas akhir ini telah diujikan pada sidang dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai laporan tugas akhir pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Juni 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Kamidah, S.SiT., M.Kes (  )  
NIDN. 0623077501
2. Rita Riyanti K, S.SiT., M.Kes (  )  
NIDN. 0624068803
3. Yuyun Triani, S.ST., M.Kes (  )  
NIDN. 0610118102

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Panduan Senam Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Media Video” dengan baik, sebagai salah satu syarat menyelesaikan Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Dr. Sri Handayani, S.SiT.,M.Kes Selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Alih Jenjang sekaligus Pembimbing Akademik
4. Yuyun Triani, S.ST., M.Kes selaku pembimbing yang telah sabar memberikan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir ini dan ikhlas dalam memberikan ilmu serta meluangkan waktunya.
5. Kamidah, S.SiT., M.Kes, selaku penguji I yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Rita Riyanti K, S.SiT., M.Kes, selaku penguji II yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

7. Seluruh dosen dan staff Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Suami dan anak-anak tercinta yang selalu mendoakan dan memberi semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
9. Ayah, ibu, kakak dan adik tercinta yang selalu memberikan dorongan moril, materiil, dan spiritual
10. Teman – teman seperjuangan yang memberi bantuan maupun semangat.

Laporan Tugas Akhir ini masih banyak memerlukan penyempurnaan. Penulis sangat berharap adanya kritik dan saran demi perbaikan karya berikutnya. Semoga karya sederhana ini bermanfaat untuk semua pihak.

Penulis