

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



**IDA SURYANI
202113052**

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

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**IDA SURYANI
202113052**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

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

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* MELALUI MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) yang sudah di publikasikan 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 ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan



Ida Suryani

202113052

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ida Suryani

NIM : 202113052

Jenis Karya : KIE

Judul : Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang
Abdominal Stretching Exercise Melalui Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan



Ida Suryani

202113052

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan Judul :

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE MELALUI
MEDIA VIDEO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian KIE Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Juli 2025

Pembimbing



Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir yang dengan Judul :

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* MELALUI MEDIA VIDEO

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

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis KIE pada tanggal 14 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis KIE pada program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juli 2025

Mengesahan,

Penguji

(1) Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0621018203

(2) Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0623027702

(3) Irma Mustika Sari, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0625048703

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns, M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir KIE yang berjudul “Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang *Abdominal Stretching Exercise* Melalui Media Video”. KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan tugas akhir KIE ini tidak lepas dari bantuan pihak yang telah memberikan doa, bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyelesaian laporan tugas akhir ini sehingga terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala doa’a, ikhtiar yang telah engkau kabulkan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns, M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan Tugas Akhir ini sehingga terselesaikan dengan baik
6. Hermawati, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan Tugas Akhir ini sehingga terselesaikan dengan baik
7. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing dan sekaligus Penguji 3 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan

memberikan motivasi dan pengarahan dalam penyusunan Tugas Akhir ini sehingga dapat terlaksana dengan baik

8. Bapak dan Ibu Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
9. Untuk kedua orang tua saya tercinta dan kakak saya tersayang, yang tidak pernah lelah berhenti mendoakan, memberikan dukungan dan semangat penuh terhadap saya, baik secara moral maupun material selama saya menempuh pendidikan.
10. Untuk diri saya sendiri terimakasih telah berjuang bekerja keras dalam melawan ego, rasa malas dan sudah mampu bertahan sejauh ini.
11. Teman - teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2021
12. Semua pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam tugas akhir ini, untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu’alaikum Wr.Wb

Surakarta, 2 Juli 2025

Penulis

Ida Suryani

202113052