

**AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA TERHADAP PENURUNAN  
DISMENORE DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**



**Disusun oleh:**

**Adela Ratna Putri Dewi**

**202422067**

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

**AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA TERHADAP PENURUNAN  
DISMENORE DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

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



**Disusun oleh:**

**Adela Ratna Putri Dewi**

**202422067**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN PROYEK AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

### **AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE DENGAN MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan meraih gelar 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 terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2025



Adela Ratna Putri Dewi

202422067

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Adela Ratna Putri Dewi

NIM : 202422067

Jenis Karya : Video

Judul : Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Terhadap Penurunan *Dismenore* 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 4 Juli 2025



Adela Ratna Putri Dewi

202422067

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Tugas Akhir dengan Judul:

### **AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE DENGAN MEDIA VIDEO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Sarjana  
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 18 Juli 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0610019201

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Kebidanan



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

NIDN. 0621068601

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### **AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE DENGAN MEDIA VIDEO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah diujikan pada sidang project akhir pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Project akhir pada Program Studi Alih jenjang Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 18 Agustus 2025

Mengesahkan

Penguji

1. (Bdn. Enny Yuliaswati, S.SiT, M.Keb) (....  .....)  
NIDN. 0619078001
2. (Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb) (.....  .....)  
NIDN. 0627017401
3. (Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid) ( .....)  
NIDN. 0610019201

Mengetahui,  
Kaprodi Sarjana Kebidanan



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

NIDN. 0621068601

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Terhadap Penurunan *Dismenore* dengan media Video”

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Bdn. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid selaku dosen pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan KIE ini.
5. Bdn. Enny Yuliaswati, S.SiT, M.Keb selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu, terimakasih atas waktu dan bimbingannya.
6. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu, terimakasih atas waktu dan bimbingannya.
7. Kedua Orangtua tercinta Bapak Eko Wijiono dan Ibu Sri Wahyutiningsih yang selalu memberi semangat dan doa yang tiada hentinya.
8. Kepada Kakak saya Vitara Egy Hananda dan juga Kakak Ipar saya Firiani Devi Cipta Suci yang telah memberikan semangat dan motivasi selama ini
9. Kepada NIA GWB 32392 DPR yang telah memberikan semangat dan motivasi.
10. Teman-teman sejawat yang selalu berjuang bersama serta saling membantu dan memberikan dukungan.
11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan demi lancarnya penulisan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis berharap agar laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat baik bagi pembaca, penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapakan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini.

Surakarta, 4 Juli 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'D' followed by several vertical and diagonal strokes.

(Adela Ratna Putri Dewi)