DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH ..... **ii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **x**
ABSTSRAK ..... **xii**
ABSTRACT ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Kehamilan 8
1. Definisi Kehamilan 8
2. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Trimester III 8
3. Perubahan Fisiologis pada Kehamilan Trimester III 13
4. Perubahan Psikologis pada Kehamilan Trimester III 16
B. Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur 17
1. Definisi Tidur 17
2. Fisiologi Tidur 18
3. Kualitas Tidur 20
C. Senam Hamil 23
1. Definisi Senam Hamil 23
2. Tujuan Senam Hamil 24
3. Manfaat Senam Hamil 25
5. Syarat Mengikuti Senam Hamil 26

6. Pelaksaan Senam Hamil 27
7. Sasaran Mengikuti Senam Hamil 27
8. Kontraindikasi Senam Hamil 27
9. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan 29
BAB III METODE PENELITIAN 31
A. Rancangan Penelitian 31
B. Subyek Penelitian 31
C. Definisi Operasional 31
D. Tempat dan Waktu Penelitian 32
E. Pengumpulan Data 32
F. Cara Pengolahan Data 33
G. Etika Penelitian 33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35
A. Hasil 35
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 35
2. Hasil Penerapan 35
B. Pembahasan 37
1. Tingkat Kualitas Tidur Sebelum dilakukan Penerapan Senam Hamil 37
2. Tingkat Kualitas Tidur Setelah dilakukan Penerapan Senam Hamil 38
3. Tingkat Perkembangan Kualitas Tidur Responden 40
4. Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden 40
C. Keterbatasan Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 43
A. Kesimpulan 43
B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN 49