

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kehamilan	5
1. Pengertian	5
2. Terjadinya kehamialan	5
3. Perubahan Fisiologi Saat Kehamilan	6
4. Tanda Kehamilan	10
5. Gangguan Pada Kehamilan.....	12
B. NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN	14
1. Pengertian	14
2. Faktor Penyebab Nyeri Punggung pada kehamilan	15
3. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri.....	16
4. Macam penilaian Nyeri	18
5. Penanganan Nyeri Punggung Bawah.....	19
C. RELAKSASI OTOT PROGRESIF	20
1. Pengertian.....	20
2. Tujuan terapi	21
3. Hal-hal yang perlu diperhatikan.....	21
4. Proseur pelaksanaan	22

BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Rencana Penelitian	29
B. Subjek Penelitian	29
C. Definisi Operasional	30
D. Lokasi Dan Waktu Pengambilan Data	30
E. Pengumpulan Data	31
F. Pengolahan Data	31
G Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil penelitian	34
1. Gambaran lokasi penelitian	34
2. Hasil penerapan	35
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan	41
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Numerical rating scale (NRS)	19
Gambar 2.2 melatih otot bawah	23
Gambar 2.3 Melatih otot bagian belakang	23
Gambar 2.4 Gerakan melatih otot-otot bicep	23
Gambar 2.5 Latihan otot-otot bahu	24
Gambar 2.6 Latihan otot dahi.....	24
Gambar 2.7 Latihan otot mata.....	24
Gambar 2.8 Latihan otot rahang.....	25
Gambar 2.9 Latihan otot mulut	25
Gambar 2.10 Latihan otot leher belakang.....	26
Gambar 2.11 Latihan otot leher bagian depan	26
Gambar 2.12 Latihan otot punggung	27
Gambar 2.13 Latihan otot dada.....	27
Gambar 2.14 Latihan otot perut	28
Gambar 2.15 Latihan otot betis.....	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional	30
Tabel 4.1. Skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi otot progresif	36
Tabel 4.2. Skala nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif	36
Tabel 4.3. Perbedaan perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar hasil observasi tingkat nyeri punggung bagian bawah

Lampiran 2. Penilaian Skala Nyeri sebelum intervensi

Lampiran 3. Persetujuan responden

Lampiran 4. Panduan Latihan Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 5. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

ANC	Kunjungan antenatal care
UPT	Unit pelayanan terpadu

