

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN BELAKANG	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Luaran	3
C. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. KEHAMILAN	5
B. TIDUR	7
1. Tidur.....	9
2. Fungsi Dan Tujuan Tidur	7
3. Tahapan-tahapan Tidur.....	7
4. Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan atau Usia	9
5. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	10
C. Kualitas Tidur	12
1. Kualitas Tidur	12
2. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	12
3. Pengukuran kualitas tidur.....	13
D. SENAM HAMIL.....	13
1. Senam hamil.....	13
2. Manfaat dan Tujuan Senam Hamil	Error! Bookmark not defined.
3. Keuntungan Senam Hamil	14
4. Kerugian Senam Hamil	14
5. Persiapan Mental Sebelum Senam Hamil.....	14
6. Kontra Indikasi Senam Hamil	15

7. Syarat Mengikuti Senam Hamil	15
8. Tanda Dan Gejala Untuk Menghentikan Senam Hamil.....	15
9. Petunjuk Senam Hamil	16
10. Gerakan-gerakan senam hamil	16
E. Media <i>Booklet</i>	21
1. Pengertian.....	21
2. Keunggulan dan Kelemahan Media <i>Booklet</i>	22
3. Manfaat Media <i>Booklet</i>	22
F. Keaslian	23
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	25
A. Tema	25
B. Tujuan	25
C. Rancangan Media <i>Booklet</i>	25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	28
BAB V PENUTUP.....	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan pemanasan	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 2 Gambar *Booklet*

Lampiran 3 Riwayat Hidup