

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	ix
SUMMARY .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
BAB II .....	5
TINJAUAN PUSTAKA .....	5
A. Kehamilan .....	5
1. Pengertian kehamilan .....	5
2. Perubahan Fisik dan psikologis ibu hamil .....	5
B. Nyeri.....	6
1. pengertian.....	6
2. Fisiologis Nyeri.....	6
3. Jenis Nyeri.....	8
C. Nyeri Punggung .....	9
1. Pengertian .....	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi nyeri punggung .....	10
D. Senam hamil.....	10
1. Pengertian senam hamil .....	10
2. Manfaat Senam hamil.....	11
3. Keuntungan senam hamil.....	11
4. Kerugian senam hamil.....	11
5. Persiapan mental sebelum hamil.....	12
6. Kontra indikasi senam hamil.....	12
7. Syarat mengikuti senam hamil .....	12
8. Tanda dan gejala untuk menghentikan senam hamil .....	13
9. Petunjuk senam hamil .....	13
10. Persiapan dan gerakan-gerakan senam hamil.....	13
E. Buku saku .....	19

1. Definisi .....	19
2. Keunggulan dan kelemahan buku saku .....	20
3. Manfaat buku saku .....	20
F. Ketepatan solusi yang ditawarkan .....	20
BAB III .....	22
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	22
A. Nama projek luaran .....	22
B. Tujuan Projek akhir.....	22
C. Keaslian projek akhir .....	22
D. Deskripsi desain projek luaran .....	23
BAB IV .....	25
LUARAN YANG DICAPAI .....	25
BAB V .....	27
PENUTUP.....	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran .....	27
DAFTAR PUSTAKA .....	29
LAMPIRAN.....	31