

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	11
A. Latar Belakang.....	11
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Kehamilan.....	17
1. Definisi Kehamilan.....	17
2. Tanda dan Gejala Kehamilan.....	17
3. Tanda Bahaya selama Kehamilan.....	18
4. Perubahan Anatomis dan Fisiologis Kehamilan.....	20
5. Perubahan pada psikologis ibu hamil.....	21
B. Kecemasan.....	21
1. Definisi Kecemasan.....	21
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	22
3. Tingkat Kecemasan.....	23
4. Efek atau Dampak kecemasan.....	24
5. Alat Ukur kecemasan.....	25
6. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan.....	26
C. Senam Hamil.....	29
1. Definisi Senam Hamil.....	29
2. Manfaat senam hamil.....	30
3. Syarat mengikuti senam hamil.....	31
4. Kontraindikasi senam hamil.....	31
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk senam hamil.....	32
6. Tinjauan Hubungan antara senam hamil dengan kecemasan.....	33
7. Waktu senam hamil.....	33
8. Pelaksanaan atau latihan senam hamil.....	33
9. Tanda dan gejala untuk menghentikan senam hamil.....	36
10. Standar Operasional Prosedur senam hamil.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Rencana Penelitian.....	44

B. Subyek Penelitian.....	44
C. Fokus Studi	44
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian	45
F. Metode Pengumpulan Data	45
G. Lokasi Dan Waktu Studi Penelitian	46
H. Analisa Data Dan Penyajian Data	46
I. Etika Penelitian	47
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Studi Kasus	49
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Studi	56
BAB V PENUTUP.....	57
A. Simpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64
SOP TINDAKAN	70
STANDAR OPERASIONAL PELAKSANAAN	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pemanasan 1	38
Gambar 2. 2 Gerakan Pemanasan 2	38
Gambar 2. 3 Gerakan Duduk Bersila	39
Gambar 2. 4 Gerakan Latihan Kaki 1	40
Gambar 2. 5 Gerakan Latihan Kaki 2	40
Gambar 2. 6 Gerakan Latihan Dasar Pemanasan	41
Gambar 2. 7 Gerakan Merangkak	41
Gambar 2. 8 Gerakan Merangkak Posisi tangan kanan ke atas	42
Gambar 2. 9 Gerakan Merangkak Posisi tangan kiri ke atas	42
Gambar 2. 10 Latihan Relaksasi	43
Gambar 2. 11 Gerakan Pendinginan	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida di Desa Tlogo Demangan Sambu Boyolali.....	45
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Responden I & II Sebelum Dilakukan Tindakan Senam Hamil.....	52
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Responden I & II Sesudah Dilakukan Tindakan Senam Hamil.....	53
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Responden I & II Sebelum & Sesudah Dilakukan Tindakan Senam Hamil.....	53
Tabel 4. 4 Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Responden I dan II Sebelum & Sesudah Dilakukan Tindakan Senam Hamil.....	54

