

## DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI.....	viii
ESSENCE .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
A.    Latar belakang .....	1
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA.....	3
A.    Konsep Kehamilan .....	3
1.   Definisi Kehamilan .....	3
2.   Perubahan Fisiologi kehamilan pada Trimester III.....	4
3.   Anatomi Punggung Bagian Bawah .....	5
4.   Etiologi.....	6
5.   Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung bawah Pada Kehamilan .....	7
B.    Senam Hamil .....	9
1.   Pengertian.....	9
2.   Pedoman Keselamatan (Patient Safety) Untuk Senam Hamil .....	11
3.   Petunjuk Senam Hamil Saat melakukan senam hamil .....	11
4.   Persiapan fisik sebelum senam hamil.....	12
5.   Macam Program Latihan yang di ajarkan pada senam hamil.....	12
6.   Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung.....	13
C.    Video .....	13
1.   Pengertian Video .....	13
2.   Kelebihan Video .....	14
3.   Kekurangan Media Video.....	14
4.   Fungsi Video .....	14
D.    Penelitian Terdahulu .....	14
BAB III   DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....	16
A.    Nama Projek Luaran .....	16
B.    Tujuan Projek Luaran .....	16

	C. Keaslian Projek Luaran .....	16
	D. Deskripsi Desain Project Luaran .....	17
BAB IV	LUARAN YANG DICAPAI .....	21
	A. Luaran.....	21
	B. Prosedur Pengajuan Hak Kekayaan Intelektual .....	21
BAB V	PENUTUP.....	23
	A. Kesimpulan.....	23
	B. Saran .....	23
	DAFTAR PUSTAKA.....	24
LAMPIRAN	26	