

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
RINGKASAN .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
BAB II.....	3
TINJAUAN PUSTAKA.....	3
A. Konsep Kehamilan .....	3
1. Definisi Kehamilan.....	3
2. Perubahan Fisiologi Kehamilan Pada Trimester III .....	3
B. Konsep Nyeri .....	4
1. Definisi Nyeri.....	4
2. Definisi Nyeri Punggung Pada Kehamilan.....	6
3. Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah.....	6
4. Etiologi Nyeri Punggung Pada Kehamilan.....	6
5. Karakteristik Nyeri .....	6
6. Cara mengurangi rasa nyeri punggung .....	7
C. Senam hamil .....	7
1. Definisi Senam Hamil.....	7
2. Manfaat senam hamil.....	8
3. Kontraindikasi senam hamil .....	8
4. Petunjuk senam hamil menurut (Indria, 2022) .....	8

5. Langkah-langkah senam hamil .....	9
D. Booklet .....	12
1. Definisi <i>Booklet</i> .....	12
2. Kelebihan media <i>booklet</i> .....	13
3. Kekurangan media <i>booklet</i> .....	13
4. Manfaat booklet .....	13
B. Ketepatan Solusi yang di Tawarkan .....	13
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....	15
A. Nama Project Luaran .....	15
B. Tujuan Project Luaran .....	15
C. Keaslian Karya Project .....	15
D. Deskripsi desain Project Luaran .....	16
BAB IV .....	18
LUARAN YANG DICAPAI.....	18
A. Luaran.....	18
BAB V.....	20
PENUTUP .....	20
A. Kesimpulan.....	20
B. Saran.....	20

## LAMPIRAN

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale.....	12
Gambar 2.2 Latihan Senam I.....	15
Gambar 2.3 Latihan Senam II .....	15
Gambar 2.4 Latihan Senam III .....	16
Gambar 2.5 ;Latihan Senam IV.....	17
Gambar 2.6 Latihan Senam V .....	17
Gambar 2.7 Latihan Senam VI.....	18
Gambar 2.8 Latihan Senam VII.....	18

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Uji Coba Booklet.....	23
---------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Booklet

Lembar Konsultasi Tugas Akhir

## DAFTAR SINGKATAN

KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
NRS	: Numeric Rating Scale
SBR	: Segmen Bawah Rahim

