

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
RINGKASAN	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Kehamilan	4
B. Ketidaknyamanan Trimester III.....	4
C. Senam Hamil	6
D. Media Video.....	16
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	19
F. Jurnal Yang Mendukung Luaran	20
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN.....	22
A. Nama Luaran Projek.....	22
B. Tujuan Luaran Projek	22
C. Keaslian Karya Projek.....	22
D. Deskripsi Desain Projek Luaran Secara Naratif	23
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden	26
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	28

BAB V PENUTUP	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Uji Coba Hasil Projek.....	26
--------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Menengok Ke Kiri Dan Kanan.....	10
Gambar 2.2 Gerakan Mendekatkan Kepala Ke Bahu.....	11
Gambar 2.3 Gerakan Memutar Bahu Ke Depan Dan Belakang	11
Gambar 2.4 Latihan Dasar Kaki	12
Gambar 2.5 Latihan Mendorong Ke Depan, Samping, Dan Atas.....	13
Gambar 2.6 Latihan Pinggang Posisi Merangkak.....	14
Gambar 2.7 Latihan Pinggang Posisi Telentang	14
Gambar 2.8 Senam Dengan Satu Lutut	15
Gambar 2.9 Senam Dengan Kedua Lutut	15
Gambar 2.10 Latihan Pernafasan Untuk Persalinan	16
Gambar 4.1 Pembuka Video	28
Gambar 4.2 Isi Video.....	29
Gambar 4.3 Penutup Video.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Undangan Senam Ibu Hamil

Lampiran 3. Informed Consent

Lampiran 4. Lembar Persyaratan Menjadi Audience

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. Lembar Konsultasi