

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Kehamilan	4
1. Pengertian Kehamilan	4
2. Perubahan dan Adaptasi Psikologis Dalam Masa Kehamilan Trimester III	4
3. Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III	4
B. Konsep Tidur.....	7
1. Definisi Tidur.....	7
2. Fisiologi Tidur	7
3. Kebutuhan Istirahat Tidur.....	8
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil	9
5. Jenis Terapi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur	13
C. <i>Massage/ Pijat</i>	14
1. Pengertian Pijat	14
2. Kontraindikasi <i>Pregnancy Massage</i>	15
3. Prosedur <i>Pregnancy Massage</i>	15
D. Media Buku Saku	20
1. Definisi Buku Saku	20
2. Ciri Buku Saku.....	20
3. Materi Yang Termuat Dalam Buku Saku Sesuai Dengan Judul..	20
4. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	20
E. Hasil Penelitian <i>Pregnancy Massage</i>	21
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	23
A. Nama Projek Luaran	23
B. Tujuan	23
C. Keaslian Karya Project	23
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif.....	24
E. Uji Coba Hasil Project Luaran	26

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29

**DAFTAR
PUSTAKA
LAMPIRAN**