

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	
SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1. Kehamilan .....	8
a. Definisi kehamilan .....	9
b. Tanda-tanda kehamilan .....	11
c. Umur kehamilan.....	11
d. Perubahan pada kehamilan.....	13
e. Gangguan pada ibu hamil .....	15
2. Tidur .....	15
a. Definisi tidur .....	16
b. Jenis-jenis tidur .....	17
c. Kebutuhan tidur.....	17
d. Kualitas tidur.....	18
e. Factor-faktor yang mempengaruhi.....	21
f. Penatalaksanaan tidur.....	21
3. Senam hamil.....	21
a. Definisi senam hamil.....	22
b. Tujuan senam hamil .....	23
c. Manfaat senam hamil .....	23
d. Tanda-tanda peringatan untuk menghentikan senam hamil.....	23

e. Pedoman keselamatan senam hamil.....	24
f. Gerakan senam hamil.....	24
4. Senam hamil dan kualitas tidur.....	28
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	37
G. Tehnik dan Pengumpulan Data.....	38
H. Tehnik Analisa Data.....	39
I. Jalannya Penelitian.....	40
J. Etika Penelitian Keperawatan.....	42
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
B. Hasil Penelitian.....	44
C. Pembahasan.....	47
D. Keterbatasan.....	52
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Grafik Distribusi Frekuensi Cakupan K4 Ibu Hamil di Kota Boyolali Tahun 2017.....	4
Gambar 2.1 Gambar Gerakan Senam hamil .....	25
Gambar 2.2 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	25
Gambar 2.3 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	25
Gambar 2.4 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	25
Gambar 2.5 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	25
Gambar 2.6 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	26
Gambar 2.7 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	26
Gambar 2.8 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	26
Gambar 2.9 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	27
Gambar 2.10 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	27
Gambar 2.11 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	28
Gambar 2.12 Gambar Gerakan Senam Hamil.....	28
Gambar 2.13 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.14 Kerangka Konsep .....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia .....	17
Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	34
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian	
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan Senam Hamil.....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sesudah Dilakukan Senam Hamil .....	45
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.4 Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah.....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 Jadwal Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12 Hasil Pengolahan data SPSS
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

NREM	<i>Nonrapit Eye Movement</i>
REM	<i>Rapit Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>

## DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

$\%$	Persen
$=$	Sama Dengan
$>$	Lebih Dari
$\leq$	Kurang Dari Sama Dengan