

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
PERSYARATAN GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
3. Manfaat penelitian	6

BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. KEHAMILAN	8
1. Pengertian	8
2. Terjadinya kehamilan / proses kehamilan	8
B. SENAM HAMIL	9
1. Pengertian	9
2. Alasan senam hamil	10
3. Manfaat / tujuan senam hamil	10
4. Kontra indikasi senam hamil	12
5. Syarat senam hamil	12
6. Persiapan fisik sebelum senam hamil	13
7. Persiapan mental sebelum senam hamil	14
8. Macam-macam program latihan yang diajarkan pada senam hamil	14
C. NYERI	16
1. Pengertian	16
2. Etiologi	17
3. Klasifikasi Nyeri	17
4. Nyeri Punggung pada Kehamilan	27
D. SENAM HAMIL	30
a. Pengertian	30
b. Alasan senam hamil	31
c. Manfaat/tujuan senam hamil	31
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. RANCANGAN PENELITIAN	38
B. SUBYEK PENELITIAN	38
C. FOKUS STUDI	39
D. DEFINISI OPERASIONAL	39
E. INSTRUMEN PENELITIAN	40
F. METODE PENGUMPULAN DATA	40
G. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	41

H. PENYAJIAN DATA	41
I. ETIKA PENELITIAN	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. GAMBARAN LOKASI DAN HASIL PENELITIAN	44
B. PEMBAHASAN	47
C. KETERBATASAN	52
BAB V PENUTUP	53
A. KESIMPULAN	53
B. SARAN	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Distres Nyeri Deskriptif Sederhana	23
Gambar 2.2 Skala Numerik atau <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	24
Gambar 2.3 Pemanasan (<i>Warming Up</i>)	26
Gambar 2.4 Gerakan Latihan Inti 1 dan Inti 2	27
Gambar 2.5 Pendinginan (<i>Colling Down</i>)	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil	39
Tabel 4.2 Skala Nyeri Sesudah Senam Hamil	39
Tabel 4.3 Perubahan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil	40

LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Ijin Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 5	Pernyataan Persetujuan
Lampiran 6	Instrumen Penelitian
Lampiran 7	Lembar Konsultasi
Lampiran 8	Lembar Revisi Setelah Ujian