

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	
PRASYARAT GELAR.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi

### BAB I PENDAHULUAN

Pendahuluan.....	1
------------------	---

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI .....	4
1. Buku Saku .....	4
2. Kehamilan.....	4
a. Definisi .....	4
b. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III.....	4
c. Ketidaknyamanan Trimester III.....	7
3. Nyeri .....	7
a. Definisi Nyeri .....	7
b. Fisiologi Nyeri .....	8
c. Etiologi Nyeri .....	9
d. Klasifikasi Nyeri.....	9
e. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri .....	10
f. Nyeri Punggung .....	10
g. Intensitas Nyeri .....	11
4. Massage .....	13
a. Definisi Massage .....	13
b. Tujuan Massage .....	13
c. Perlengkapan dan Alat Massage .....	13
d. Indikasi dan Kontraindikasi dalam Massage .....	14
e. Teknik Pelaksanaan Massage Punggung .....	15
5. RELAKSASI .....	17
a. Definisi Relaksasi .....	17
b. Tujuan Relaksasi.....	17
c. Indikasi Relaksasi .....	17
d. Jenis Relaksasi .....	17
e. Relaksasi Metode Dzikir.....	20
B. KERANGKA TEORI.....	22

<b>BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. TEMA.....	23
B. TUJUAN .....	23
C. ISI BUKU SAKU .....	24
<b>BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN</b>	
Prosedur Pengajuan Hak Kekayaan Intelektual .....	28
Manual Book Sidarki .....	29
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. KESIMPULAN .....	31
B. SARAN .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	32
LAMPIRAN.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	10
Gambar 2.2 <i>Skala Faces Pain Rating Acale (FPRS)</i> .....	11
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .....	11
Gambar 2.4 <i>Massage metode Friction</i> .....	14
Gambar 2.5 <i>Anatomi tulang belakang</i> .....	15
Gambar 2.6 <i>Kerangka Teori</i> .....	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	22
--------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hak Kekayaan Intelektual .....	31
Lampiran 2 Panduan Zikir .....	32
Lampiran 5 SOP <i>Massage</i> .....	33
Lampiran 6 SOP Relaksasi Dzikir .....	37

## DAFTAR SINGKATAN

FPRS	<i>Skala Faces Pain Rating Scale</i>
NRS	<i>Numeric Rating Scale</i>
TBC	Tuberkulosis
TENS	Stimulasi Saraf Elektris Transkutan
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>
PMB	Praktik Mandiri Bidan