

**TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BOOKLET
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi
Keperawatan



Disusun Oleh:

ALVINA DWI ROHMAWATI

NIM: B2017007

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2020

**TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BOOKLET
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi
Keperawatan



Disusun Oleh:

ALVINA DWI ROHMAWATI

NIM: B2017007

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **LAPORAN TUGAS AKHIR** dengan judul :

TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BOOKLET

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2020

Alvina Dwi Rohmawati

NIM : B2017007

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ALVINA DWI ROHMAWATI

NIM : B2017007

Jenis Karya : LAPORAN TUGAS AKHIR

Judul : TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA
BOOKLET

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal :28 Juli 2020

Yang menyatakan

Alvina Dwi Rohmawati

NIM : B2017007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BOOKLET** ” telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2019/2020.

Surakarta, 28 Juli 2020

Pembimbing I



Indarwati, SKM.,M.Kes

NIDN. 0621076904

Pembimbing II

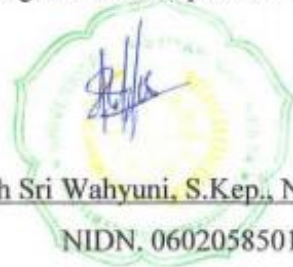


Wahyuni, SKM, M.Kes,MM

NIDN. 0625056502

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul : **"TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BOOKLET"** telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : 28 Juli 2020

Tempat : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

1. Mulyaningsih, S.Kep. Ns, M.kep

NIDN. 0007047310

(.....)

2. Indarwati, SKM, M.Kes

NIDN. 0621076904

(.....)

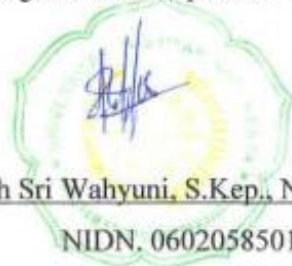
3. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM

NIDN. 0625056502

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602058501

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Teknik Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Media Booklet” Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas’ Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksanakan dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S., Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas’ Aisyiyah Surakarta.
3. Indarwati, SKM., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, sehingga dapat terselesaikan.
4. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM, selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan pengarahan kepada saya sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen penguji dan seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
6. Karyawan serta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Mbah kakung Suyoto yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.

8. Bapak Sugito dan Ibu Sumarmi selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah memberikan semangat, doa, kasih sayang dan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Anggi Sugito selaku kakak kandung saya yang selalu mendukungku dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Calon Suamiku Naflin Tamiawan yang tak pernah lelah memberikan semangat, dukungan serta doa sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
11. Sahabat-sahabatku Dinda. N, Aminna. A, Amelia. P, Dewi. S, Dewi. P, Wahyu. T, Armila, Jihan, Alma, Yuli yang tak pernah lelah memberikan semangat, dukungan, doa, serta membantuku dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
12. Teman-teman sepembimbing Ibu Indarwati, SKM., M.Kes., MM dan Ibu Wahyuni, SKM, M.Kes,MM yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk kelancaran menyelesaikan Tugas Akhir ini.
13. Teman-teman seperjuangan Universitas' Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama saat ini.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, karna kesempurna hanyalah milik ALLAH SWT, Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca serta bagi pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, 22 Juli 2020

Penulis

Alvina Dwi Rohmawati

NIM: B2017007