

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS ASLI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKAS	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TUJUAN PUSTAKA	7
A. LANDASAN TEORI	7
1. Anatomi Perut (<i>Abdomen</i>).....	7
a. Otot-Otot	7
b. Tulang	10
c. Ligamen.....	12
d. Mekanisme	13
2. Kehamilan	14
a. Definisi Kehamilan	14
b. Tanda-Tanda Kehamilan.....	14
3. Melahirkan/Persalinan.....	14
a. Definisi Melahirkan/Persalinan.....	14
b. Proses Melahirkan/Persalinan	15
c. Nyeri Persalinan	15
d. Tahap Persalinan	15
e. Perubahan Fisiologi Dan Anatomis	16
4. Wanita	18
a. Definisi Wanita	18

5. Kekuatan Otot Perut Pada Wanita Yang Pernah Melahirkan	20
6. Senam Zumba.....	20
a. Definisi Senam Zumba.....	20
b. Jenis Senam Zumba.....	21
c. Manfaat Dan Tujuan Senam Zumba	22
d. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Zumba	22
e. Persiapan Senam Zumba	23
f. Gerakan Senam Zumba	23
B. KOMUNIKASI, INFORMASI, EDUKASI (KIE)	28
a. Definisi KIE	28
b. Media Informasi dan Komunikasi.....	29
c. Definisi <i>Booklet</i>	30
C. JURNAL RELEVAN	30
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	32
A. Teknik Pengembangan Media Luaran.....	32
B. Nama Media Luaran.....	33
C. Tujuan Media Luaran	34
D. Keaslian Karya Media Luaran.....	34
E. Deskripsi Desain Media Luaran.....	34
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	36
A. Produk Luaran Yang Dicapai	36
1. Halaman <i>Cover</i> atau Sampul <i>Booklet</i>	36
2. Halaman Kata Pengantar <i>Booklet</i>	37
3. Halaman Daftar Isi <i>Booklet</i>	39
4. Halaman Isi <i>Booklet</i>	40
B. Daftar Pustaka <i>Booklet</i>	55
C. Rencana Tindak Lanjut	58
D. Testimoni dari Sanggar Senam dan Fisioterapis.....	58
1. Wanita Yang Pernah Melahirkan	58
2. Fisioterapis	59
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	