

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	I
SAMPUL BELAKANG.....	II
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	III
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	IV
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	V
PENGESAHAN PENGUJI.....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
ABSTRAK.....	IX
<i>ABSTRACT</i>	X
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XV
DAFTAR GAMBAR.....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
DAFTAR SINGKATAN.....	XVIII
DAFTAR SIMBOL.....	XIX
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
1. <i>Tujuan Umum</i>	5
2. <i>Tujuan Khusus</i>	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. KONSEP DASAR KEHAMILAN TRIMESTER III.....	7
1. <i>Pengertian Kehamilan</i>	7
2. <i>Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Trimester III</i>	8
3. <i>Perubahan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III</i>	12
4. <i>Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III</i>	15

5. <i>Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester III</i>	16
B. KONSEP DASAR TEORI KUALITAS TIDUR	18
1. <i>Pengertian Tidur</i>	18
2. <i>Fisiologi Tidur</i>	19
3. KUALITAS TIDUR	23
a. <i>Definisi</i>	23
b. <i>Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)</i>	23
c. <i>Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur</i>	26
d. <i>Masalah-Masalah Pada Kebutuhan Tidur</i>	30
e. <i>Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III</i>	32
C. SENAM HAMIL	32
1. <i>Pengertian Senam Hamil</i>	33
2. <i>Tujuan Senam Hamil</i>	33
3. <i>Manfaat Senam Hamil</i>	36
4. <i>Syarat Mengikuti Senam Hamil</i>	37
5. <i>Pelaksanaan Senam Hamil</i>	37
6. <i>Sasaran Mengikuti Senam Hamil</i>	38
7. <i>Kontraindikasi Senam Hamil</i>	38
8. <i>Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan</i>	39
9. <i>Gerakan Senam Hamil</i>	39
10. <i>Standar Operasional Prosedur Senam Hamil</i>	44
BAB III	46
METODE PENERAPAN	46
A. RANCANGAN PENELITIAN	46
B. SUBYEK PENELITIAN	46
C. DEFINISI OPERASIONAL	47
TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	47
D. PENGUMPULAN DATA	47
E. CARA PENGELOLAAN DATA	49
F. ETIKA PENELITIAN	50
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. HASIL	52
1. <i>Gambaran Lokasi Penelitian</i>	52
2. <i>Hasil Penerapan</i>	53
B. PEMBAHASAN	56
C. KETERBATASAN PENELITIAN	61
BAB V	62

KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. KESIMPULAN.....	62
B. SARAN.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN 1. JADWAL KEGITAN.....	67
LAMPIRAN 2. DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	68
B. RIWAYAT PENDIDIKAN.....	69
C. RIWAYAT ORGANISASI.....	69
LAMPIRAN 3. SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN.....	70
LAMPIRAN 4. INFORMASI DAN PERNYATAAN PERSETUJUAN (<i>INFORMED CONSENT</i>).....	70
LAMPIRAN 5. DOKUMENTASI PENERAPAN SENAM HAMIL TRIMESTER III... 	72
LAMPIRAN 6. LEMBAR OBSERVASI.....	73
LAMPIRAN 7. SOP SENAM HAMIL TRIMESTER III.....	75
LAMPIRAN 8. INSTRUMENT PSQI.....	82
LAMPIRAN 9. LEMBAR KISI-KISI KUOSIONER PSQI.....	84
LAMPIRAN 11. LEMBAR KONSULTASI.....	87