

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Daftar isi	vii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kehamilan	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Perubahan-perubahan yang terjadi pada kehamilan	7
2.1.3 Keluhan-keluhan yang dialami ibu hamil trimester III	11
2.2 Tidur	14
2.2.1 Pengertian tidur	14
2.2.2 Fisiologi tidur	15
2.2.2.1 Tahap tidur	15
2.2.2.2 Siklus tidur	17
2.2.3 Fungsi tidur	18
2.2.4 Kualitas Tidur	18
2.2.5 Pola dan kebutuhan tidur normal	19

2.3	Senam hamil	24
2.3.1	Pengertian senam hamil	24
2.3.2	Tujuan senam hamil	24
2.3.3	Prinsip-prinsip latihan fisik	26
2.3.4	Langkah-langkah senam hamil	26

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1	Kerangka Konsep	35
3.2	Keterangan Kerangka Konsep	36
3.3	Hipotesis Penelitian	37

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1	Desain penelitian	38
4.2	Populasi dan sampel	38
4.2.1	Populasi	38
4.2.2	Sampel	38
4.2.2.1	Teknik sampling	39
4.2.2.2	Besar Sampel	39
4.3	Variabel penelitian	40
4.3.1	Variabel independent	40
4.3.2	Variabel dependent	40
4.4	Lokasi dan waktu penelitian	40
4.5	Instrumen penelitian	40
4.6	Definisi operasional	41
4.7	Validitas dan Reliabilitas	43
4.7.1	Validitas	43
4.7.2	Reliabilitas	43
4.8	Prosedur pengumpulan data	44
4.9	Analisa data antar variabel	44
4.10	Etika penelitian	46
4.11	Alur Penelitian	48

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1	Deskripsi Karakteristik Responden.....	49
-----	--	----



5.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Senam Hamil	51
5.3	Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	53

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Yang Rutin Dan Yang Tidak Rutin Melakukan Senam Hamil	54
6.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Rutin Melakukan Senam Hamil	55
6.3	Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	56
6.4	Implikasi Keperawatan	62
6.5	Keterbatasan Penelitian	62

BAB 7 PENUTUP

7.1	Kesimpulan	64
7.2	Saran	64

Daftar Pustaka	66
----------------------	----

Lampiran.....	69
---------------	----

