

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN ABSTRAK	iv
HALAMAN ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan	9
1. Pengertian Kehamilan.....	9
2. Proses Terjadinya Kehamilan	10
3. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Kehamilan.....	11
B. Kehamilan Trimester III	14
1. Pengertian.....	14
2. Perubahan Fisiologis pada Trimester III	15
3. Perubahan Psikologis pada Kehamilan Trimester III.....	18
4. Persiapan Ibu dalam Menghadapi Persalinan	19
C. Kecemasan Pada Ibu Hamil	22
1. Pengertian Kecemasan	22
2. Tingkat Kecemasan.....	22
3. Tanda dan Gejala Kecemasan	23
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil ...	24
5. Dampak Kecemasan Pada Ibu hamil dan Proses Persalinan..	26
D. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan.....	29
E. Senam Hamil.....	35
1. Pengertian Senam Hamil	35
2. Tujuan Senam Hamil	37
3. Manfaat Senam Hamil	37
4. Waktu Pelaksanaan Senam Hamil	38
5. Gerakan Dasar Senam Ibu Hamil	39

6. Manfaat Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Ibu Hamil	43
F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil.....	44
G. Penelitian Terdahulu	48
H. Kerangka Teori	52
I. Kerangka Konsep.....	53
J. Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	54
B. Populasi dan Sampel	54
C. Variabel Penelitian.....	55
D. Definisi Operasional	56
E. Instrumen Penelitian	57
F. Prosedur Penelitian	58
G. Teknik Pengumpulan Data.....	61
H. Rancangan Analisa Data	62
I. Etika Penelitian	64
J. Tempat dan Waktu Penelitian.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	56
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja UPTD Puseksmas Jadikarya Tahun 2026.....	67
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja UPTD Puseksmas Jadikarya Tahun 2026.....	68
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja UPTD Puseksmas Jadikarya Tahun 2026.....	68
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja UPTD Puseksmas Jadikarya Tahun 2026.....	68
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Senam Hamil (Pre-Test) Dalam Menghadapi persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jadikarya Tahun 2026.....	69
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Senam Hamil (Post-Test) Dalam Menghadapi persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jadikarya Tahun 2026.....	70
Tabel 4.7	Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Senam Hamil Dalam Menghadapi persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jadikarya Tahun 2026.....	71
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	52
Gambar 2.2	Kerangka Penelitian	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Kuesioner
Lampiran 4	SOP Senam Hamil
Lampiran 5	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 6	Izin Penelitian
Lampiran 7	Keterangan Layak Etik
Lampiran 9	SPSS

