

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	I
LEMBAR PENGESAHAN	II
ABSTRAK	III
ABSTRACT	IV
KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR	XI
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Dan Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	38

C. Variabel Penelitian	40
D. Definisi Operasional	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42
G. Prosedur Penelitian	44
H. Analisa Data	46
I. Etika Penelitian	49
J. Waktu dan Tempat Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	65
A. Simpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	46
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi skala nyeri pada ibu hamil trimester III sebelum senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Langkaplancar Kabupaten Pangandaran.....	51
Tabel 4.2 Statistik deskriptif skala nyeri punggung ibu hamil Trimester III sebelum penerapan senam hamil	52
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi skala nyeri pada ibu hamil trimester III sesudah senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Langkaplancar Kabupaten Pangandaran.....	53
Tabel 4.4 Statistik deskriptif skala nyeri punggung ibu hamil Trimester III sesudah penerapan senam hamil	54
Tabel 4.5 Pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Langkaplancar Kabupaten Pangandaran	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pengukuran nyeri <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	22
Gambar 2 Pengukuran nyeri <i>Verbal Descriptor Scale</i> (VDS)	22
Gambar 3 Pengukuran nyeri bourbanis	23
Gambar 4 Pengukuran nyeri NRS	24
Gambar 5. Jalan senam hamil.....	29
Gambar 6. Senam kaki	33
Gambar 7. Senam relaksasi	35
Gambar 8. Senam Panggul	36
Gambar 9. Posisi Merangkak	37
Gambar 10. Merangkak.....	36
Gambar 11. Senam Ngepel Lantai	38
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	40
Bagan 2.2 Kerangka Pemikiran.....	41