

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL DAN GRAFIK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Konsep Kehamilan .....	8
2.1.1 Definisi Kehamilan .....	8
2.1.2 Perubahan Fisiologis .....	8
2.1.3 Perubahan Psikologis .....	12
2.2 Konsep Tidur.....	13
2.2.1 Definisi Tidur .....	14
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	14
2.2.3 Tahapan Tidur .....	15
2.2.4 Fungsi Tidur .....	16
2.2.5 Kebutuhan Istirahat Tidur .....	18
2.2.6 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur pada Ibu Hamil.....	21
2.2.7 Jenis Terapi Mengatasi Gangguan Tidur.....	25
2.3 Konsep Senam Hamil.....	27
2.3.1 Definisi Senam Hamil .....	27
2.3.2 Tujuan Senam Hamil.....	28
2.3.3 Manfaat Senam Hamil.....	28
2.3.4 Fisiologi Senam Hamil Terhadap Gangguan Tidur .....	30
2.3.5 Syarat Mengikuti Senam Hamil .....	33
2.3.6 Kontraindikasi Melakukan Senam Hamil .....	34
2.3.7 Faktor yang Mempengaruhi Senam Hamil .....	34
2.3.8 Prinsip Senam Hamil.....	35

2.3.9 Metode Senam Hamil.....	36
-------------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Subyek Studi Kasus .....	41
3.3 Fokus Studi Kasus .....	42
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
3.5 Definisi Operasional.....	43
3.6 Pengumpulan Data .....	44
3.7 Pengolahan Data.....	49
3.8 Penyajian Data .....	52
3.9 Etika Penelitian .....	52

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Studi Kasus .....	54
4.1.1 Gambaran Umum Studi Kasus.....	54
4.1.2 Gambaran Subjek Studi Kasus.....	57
4.1.3 Pemaparan Fokus Studi Kasus .....	61
4.2 Pembahasan Hasil Studi Kasus .....	72
4.3 Keterbatasan Penelitian Studi Kasus .....	83

### **BAB V PENUTUP**

3.4 Kesimpulan .....	84
3.5 Saran.....	85

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>.87</b>
-----------------------------	------------

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL dan GRAFIK

	Halaman
Tabel 2.2.5.1Kebutuhan Tidur Manusia pada Tingkat Perkembangan.....	18
Tabel 2.2.5.2Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) .....	20
Tabel 2.2.5.3 Pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	21
Tabel 4.1 Tabel Kesimpulan Gambaran Fokus Studi Kasus.....	60
Tabel 4.2 Hasil Wawancara untuk mengetahui Kualitas Tidur Pada Subjek I dan II sebelum dilakukan senam hamil.....	61
Grafik 4.3 Kualitas Tidur Pada Subjek I(Ny.N) setelah dilakukan observasi selama satu minggu sekali dalam satu bulan.....	66
Tabel 4.4 Hasil Observasi senam hamil yang dilakukan oleh Subjek I selama 8 kali pertemuan dalam 4 minggu.....	67
Grafik 4.5 Kualitas Tidur Pada Subjek I(Ny.N) setelah dilakukan observasi selama satu minggu sekali dalam satu bulan.....	70
Tabel 4.6 Hasil Observasi senam hamil yang dilakukan oleh Subjek II selama 8 kali pertemuan dalam 4 minggu .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang

Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Kisi – Kisi Lembar Kuesioner (*Open Ended Questions*)

Lampiran 4 Lembar Kuesioner (*Open Ended Questions*) Awal pertemuan Subjek I

Lampiran 5 Lembar Kuesioner (*Open Ended Questions*) Awal pertemuan Subjek II

Lampiran 6 Lembar kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dilakukan senam hamil

Lampiran 7 Lembar kuesioner (*Open Ended Questions*) setelah dilakukan senam hamil

Lampiran 8 Hasil Observasi menggunakan lembar PSQI setelah dilakukan senam hamil

Lampiran 10 Hasil Observasi Senam Hamil

Lampiran 11 SOP Mengukur Tekanan Darah