

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR (<i>COVER</i>)	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Perubahan Fisiologi pada Ibu Hamil	7
2.2 Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil.....	9
2.3 Konsep Senam Hamil.....	13
2.4 Konsep Yoga Hamil.....	27
2.5 Konsep Nyeri.....	57
2.6 Kerangka Konsep	73
2.7 Hipotesis	74
BAB III METODE PENELITIAN	75
3.1 Desain Penelitian.....	75
3.2 Kerangka Operasional	76
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	77
3.4 Kriteria Sampel.	78
3.5 Variabel Penelitian.	78
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	79
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	80
3.8 Alat Pengumpulan Data	81
3.9 Metode Pengumpulan Data.....	81
3.10 Metode Pengolahan Data	82
3.11 Analisa Data	85

3.12 Etika Penelitian	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	87
4.1 Hasil Penelitian	87
4.2 Hasil Analisa Data.....	94
4.3 Pembahasan.....	95
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	112
BAB V PENUTUP	113
5.1 Kesimpulan.....	113
5.2 Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	79
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Tahun 2018.....	88
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Tahun 2018.....	88
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Tahun 2018	88
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.....	89
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Yoga Hamil di PMB Rina	89
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.....	90
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.....	91
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Melakukan Yoga Hamil di PMB Rina.....	91
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Hamil dan Yoga Hamil.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan menengok	16
Gambar 2.2	Gerakan mendekatkan kepala ke bahu	17
Gambar 2.3	Gerakan bahu	18
Gambar 2.4	Gerakan mendorong ke depan.....	18
Gambar 2.5	Gerakan mendorong ke samping	19
Gambar 2.6	Gerakan mendorong ke atas	20
Gambar 2.7	Gerakan kaki bertumpu pada tumit	20
Gambar 2.8	Gerakan kaki bertumpu pada jari	21
Gambar 2.9	Gerakan jari-jari kaki	22
Gambar 2.10	Gerakan mendorong ke depan.....	22
Gambar 2.11	Gerakan senam duduk bersila	23
Gambar 2.12	Gerakan senam pinggang	23
Gambar 2.13	Gerakan senam pinggang (posisi merangkak)	24
Gambar 2.14	Gerakan senam dengan satu lutut.....	25
Gambar 2.15	Gerakan senam dengan kedua lutut.....	25
Gambar 2.16	Gerakan senam relaksasi	26
Gambar 2.17	Teknik Pernafasan Diafragma teknik 1,2 dan 3	33
Gambar 2.18	Teknik Pernafasan Penuh	35
Gambar 2.19	Pemanasan Leher Gerakan 1,2, dan 3	36
Gambar 2.20	Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh	38
Gambar 2.21	Peregangan Bahu dan Pundak.....	39
Gambar 2.22	<i>Gumoksana – Garudasana</i> Postur 1	40
Gambar 2.23	<i>Gumoksana – Garudasana</i> Postur 2	41
Gambar 2.24	<i>Gumoksana – Garudasana</i> Postur 3	43
Gambar 2.25	<i>Matsyendrasana</i>	44
Gambar 2.26	<i>Bilikasana 1</i> (Postur Peregangan Kucing)	45
Gambar 2.27	<i>Bilikasana 2</i> (Postur Keseimbangan Kucing)	46
Gambar 2.28	<i>Bilikasana 3</i> (Peregangan Kucing Versi 3)	48
Gambar 2.29	<i>Vashtasana</i> (Postur Pesawat Miring)	49
Gambar 2.30	Postur Berdiri (<i>Standing Pose</i>)	51
Gambar 2.31	Postur Segitiga (<i>Triangle Pose</i>) Gerakan 1 dan 2	52
Gambar 2.32	<i>Warrior 1 Pose</i>	53
Gambar 2.33	<i>Warrior 2 Pose</i>	54
Gambar 2.34	Postur Kupu-kupu	55
Gambar 2.35	Putaran <i>Suvi</i>	56
Gambar 2.36	<i>Madhasana</i> (Postur Anak)	57
Gambar 2.37	<i>Verbal Descriptor Scale/VDS</i>	65
Gambar 2.38	<i>Numerical Rating Scale/NRS</i>	66
Gambar 2.39	<i>Visual Analog Scale/VAS</i>	67
Gambar 2.40	Kerangka Konsep	73
Gambar 3.1	Desain Penelitian <i>Pretest and Posttest Group Design</i>	75
Gambar 3.2	Kerangka Operasional	76
Gambar 4.1	Grafik Intensitas Nyeri Punggung pada Perlakuan Senam Hamil..	93
Gambar 4.2	Grafik Intensitas Nyeri Punggung pada Perlakuan Yoga Hamil....	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Persetujuan Etik Penelitian
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian dari Jurusan Kebidanan
Lampiran 4	Ijin Penelitian dari Tempat Penelitian
Lampiran 5	Surat Pernyataan Telak Melaksanakan Penelitian
Lampiran 6	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) Untuk Mengikuti Penelitian
Lampiran 7	Lembar Informed Consent
Lampiran 8	Instrumen Pengumpulan Data
Lampiran 9	Standar Operasional Prosedur Senam Hamil
Lampiran 10	Standar Operasional Prosedur Yoga Hamil
Lampiran 11	Daftar Hadir Peserta
Lampiran 12	<i>Master sheet</i>
Lampiran 13	Pengolahan Data
Lampiran 14	Lembar Kesiediaan Pembimbing
Lampiran 15	Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

VDS : *Verbal Descriptor Scale*

NRS : *Numerical Rating Scale*

VAS : *Visual Analog Scale*

PMB : *Praktek Mandiri Bidan*