

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIRISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	Error! Bookmark not
MOTTO	Error! Bookmark not
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TUJUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Nyeri Punggung.....	7
a. Definsisi Nyeri	7

b.	Jenis-jenis Nyeri	7
c.	Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Nyeri	8
d.	Intensitas Nyeri	10
e.	Definisi Nyeri Punggung.....	13
f.	Etiologi Nyeri Punggung.....	13
g.	Dampak Nyeri Punggung	14
h.	Cara Mengatasi Nyeri Punggung	15
2.	Kualitas Tidur.....	15
a.	Definisi Kualitas Tidur.....	15
b.	Faktor – faktor Terjadinya Gangguan Tidur	17
c.	Kualitas Tidur Pada Kehamilan	18
d.	Alat Ukur Kualitas Tidur.....	19
3.	Senam Hamil	20
a.	Definisi Senam Hamil	20
b.	Tujuan Senam Hamil.....	20
c.	Manfaat Senam Hamil.....	22
d.	Syarat Mengikuti Senam Hamil	22
e.	Gerakan-gerakan Senam Hamil	24
4.	Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil.....	38
B.	Kerangka Teori	40
C.	Hipotesis	41
BAB III	METODE PENELITIAN	42
A.	Kerangka Konsep	42
B.	Variabel Penelitian	42

C. Jenis dan Desain Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel.....	43
1. Populasi	43
2. Sampel	44
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	44
E. Tempat dan Waktu	45
F. Defisi Operasional	46
G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data	47
H. Metode Pengumpulan Data	47
I. Rencana Analisa Data.....	50
1. Analisis Univariat.....	50
2. Analisis Bivariat	50
J. Etika Penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	53
A. Karakteristik Responden	53
1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia Responden	54
2. Karakteristik Responden berdasarkan Paritas	54
3. Karakteristik Reponden berdasarkan Usia Kehamilan.....	55
4. Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan	55
5. Karakteristik Responden Penelitian berdasarkan Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi	56
6. Karakteristik Responden Penelitian berdasarkan Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi	56
7. Karakteristik Responden Penelitian berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Intervensi	57
8. Karakteristik Responden Penelitian berdasarkan Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Intervensi.....	57

B. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil.....	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas.....	60
3. Uji Wilxocon Test	61
4. Uji Man Withney Test.....	62
BAB V PEMBAHASAN.....	64
A. Karakteristik Responden	64
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	64
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas	65
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan ...	67
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	68
5. Karakteristik Responden Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil	68
6. Karakteristik Responden Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil	70
B. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penuruan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di puskesmas Bandarharjo	72
C. Keterbatasan penelitian	75
D. Implikasi untuk Keperawatan.....	75
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Simpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Durasi Tidur Pada Berdasarkan Usia Manusia	16
Tabel 3.1.	<i>Pre and post test control group design</i>	43
Tabel 3.2.	Definisi Operasional	46
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Responden di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 – Januari 2020 (N=48)	54
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas di Puskesmas Bandarharjo Genuk Semarang pada Bulan November 2019 – Januari 2020 (N=48)	54
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Kehamilan di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 Januari 2020 (N=48)	55
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 – Januari 2020 (N=48)	55
Tabel 4. 5.	Karakteristik Responden berdasarkan Nyeri sebelum Dilakukan Intervensi di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	56
Tabel 4.6.	Karakteristik Responden berdasarkan Nyeri sebelum Dilakukan Intervensi di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	56
Tabel 4.7.	Karakteristik Responden berdasarkan Kualitas Tidur sebelum Dilakukan Intervensi di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	57
Tabel 4.8.	Karakteristik Responden berdasarkan Kualitas Tidur setelah Dilakukan Intervensi di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	57
Tabel 4.9.	Uji Normalitas Pre Test (Nyeri Punggung) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang Pada Bulan November 2019- Januari 2020 (N=48)	58

Tabel 4.10.	Uji Normalitas Post Test (Nyeri Punggung) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 – Januari 2020 (N=48).....	59
Tabel 4.11.	Uji Normalitas Pre Test (Kualitas Tidur) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	59
Tabel 4. 12.	Uji Normalitas Post Test (Kualitas Tidur) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	60
Tabel 4.13.	Uji Homogenitas Pengaruh (Nyeri Punggung) Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	60
Tabel 4.14.	Uji Homogenitas Pengaruh (Kualitas Tidur) Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48).....	61
Tabel 4.15.	Uji <i>Wilcoxon Test</i> Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 - Januari 2020 (N=48).....	61
Tabel 4.16.	Uji <i>Wilcoxon Test</i> Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 - Januari 2020 (N=48).....	61
Tabel 4.17.	Uji <i>Man Withney Test</i> (Nyeri Punggung) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019 - Januari 2020 (N=48).....	62
Tabel 4.18.	Uji <i>Man Withney Test</i> (Kualitas Tidur) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang pada Bulan November 2019-Januari 2020 (N=48)	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Visual Analog Scale(VAS).....	11
Gambar 2.2.	Numeral Rating Scale (NRS)	11
Gambar 2.3.	Verbal Rating Scale(VRS)	12
Gambar 2.4.	Faces Pain Scale – Revised (FPS-R) (Potter & Perri, 2005 dalam Fauziah, 2015)	13
Gambar 2.5.	Kerangka Teori	40
Gambar 3.1.	Kerangka Konsep Penelitian	42
Gambar 3.2.	Alur Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Puskesmas Bandarharjo Semarang
- Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dari Kesbangpol Kota Semarang
- Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Semarang
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. SOP Senam Hamil
- Lampiran 9. Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Jadwal Kegiatan penelitian
- Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup