

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	7
1. Konsep Tidur.....	7
a. Definisi	7

b.	Pengaturan Tidur	7
c.	Tahapan Tidur	9
d.	Siklus Tidur	11
e.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas dan Kuantitas Tidur.....	12
f.	Kebutuhan Tidur Normal	13
g.	Kebutuhan Tidur Ibu Hamil	16
h.	Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil	17
i.	Cara Mengatasi Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil	18
2.	Senam Hamil	19
a.	Definisi	19
b.	Tujuan Senam Hamil.....	20
c.	Manfaat Senam Hamil.....	21
d.	Kontraindikasi Dilakukan Senam Hamil.....	22
e.	Persiapan Sebelum Melakukan Senam Hamil	23
f.	Latihan Senam Hamil.....	24
g.	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur.....	24
3.	Kehamilan	25
a.	Definisi	25
b.	Periode Kehamilan	25
c.	Perubahan Sistem Tubuh Selama Masa Kehamilan...	27
d.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan	31
B.	Kerangka teori	34

C. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	35
B. Variabel Penelitian	35
C. Desain Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
E. Tempat dan Waktu Penelitian	38
F. Definisi Operasional dan Definisi Istilah	39
G. Instrumen / Alat Pengumpul Data	40
H. Metode Pengumpulan Data	41
I. Rencana Analisa Data	43
J. Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum	47
B. Karakteristik Responden	47
C. Analisis Univariat.....	50
D. Analisis Bivariat	50
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum	51
B. Karakteristik Responden	51
C. Analisis Univariat.....	54
D. Analisis Bivariat	55
E. Keterbatasan Penelitian	58

F. Implikasi untuk Keperawatan.....	58
-------------------------------------	----

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	59
------------------	----

B. Saran	60
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN