

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori .....	6
1. Kehamilan.....	6
2. Senam Hamil .....	7
3. Nyeri Pinggang.....	16

4.	Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Pinggang.....	18
B.	Kerangka Teori.....	20
C.	Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....		21
A.	Kerangka Konsep .....	21
B.	Variabel Penelitian .....	21
C.	Jenis dan Desain Penelitian .....	22
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
E.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
F.	Definisi Operasional.....	23
G.	Instrumen Penelitian.....	24
H.	Metode Pengumpulan Data .....	24
I.	Analisa Data .....	25
J.	Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		29
A.	Karakteristik Responden .....	29
1.	Umur.....	29
2.	Pendidikan .....	29
3.	Pekerjaan .....	30
4.	Riwayat Abortus.....	30
5.	Jumlah Paritas.....	30
B.	Analisa Univariat.....	31
1.	Senam Hamil .....	31
2.	Nyeri Pinggang.....	31
C.	Analisa Bivariat.....	32

BAB V PEMBAHASAN.....	33
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi .....	33
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	33
2. Senam hamil .....	37
3. Nyeri Pinggang.....	38
4. Hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri pinggang yang dialami ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1.....	39
B. Keterbatasan Penelitian .....	40
C. Implikasi Keperawatan.....	41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional .....	23
Tabel 4. 1	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut umur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45) .....	29
Tabel 4. 2	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tingkat pendidikan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45).....	29
Tabel 4. 3	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut pekerjaan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45) .....	30
Tabel 4. 4	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut riwayat abortus pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45).....	30
Tabel 4. 5	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut jumlah paritas pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45) .....	30
Tabel 4. 6	Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan keikutsertaan melakukan senam hamil oleh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45).....	31
Tabel 4. 7	Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangawen 1 Tahun 2017 (N=45).....	31
Tabel 4. 8	Uji hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Pinggang yang Dialami (N=45).....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Pembentukan Sikap Tubuh.....	11
Gambar 2. 2 Penguatan Otot Dasar Kaki .....	11
Gambar 2. 3 Penguatan Dasar Panggul (kegel ecercise).....	12
Gambar 2. 4. Penguatan Panggul dan Otot Perut .....	13
Gambar 2. 5 Latihan Pernafasan .....	13
Gambar 2. 6 Pernafasan Dada .....	14
Gambar 2. 7 Pernafasan untuk Mengejan .....	15
Gambar 2. 8 Latihan Relaksasi.....	15
Gambar 2. 9. Kerangka Teori .....	20
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Surat Ijin Survey Pendahuluan Dari Akademik UNISSULA...	48
Lampiran 2.	Surat Ijin Penelitian Dari Akademik UNISSULA.....	49
Lampiran 3.	Informed Consent .....	50
Lampiran 4.	Kuesioner.....	51
Lampiran 5.	Analisa Univariat dan Analisa Bivariat.....	55
Lampiran 6.	Dokumentasi Penelitian.....	58
Lampiran 7.	Lembar Bimbingan Skripsi.....	59