

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR SAMPUL LUAR</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>iv</b>
<b>BIODATA PENULIS</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Ansietas (Kecemasan) .....	7
B. Senam Hamil .....	22
C. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan .....	37
D. Penelitian Terkait .....	39
E. Kerangka Teori .....	41
F. Kerangka Konsep .....	43
G. Variabel Penelitian .....	43
H. Hipotesis .....	44
I. Definisi Operasional .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	46
B. Subjek Penelitian .....	47
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	48
D. Pengumpulan Data .....	49
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	50

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	53
B. Hasil Penelitian.....	56
C. Pembahasan .....	61

**BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Manifestasi Perifer Ansietas.....	11
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden.....	56
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Senam Hamil.....	57
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Sesudah Senam Hamil.....	58
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.5 Pengaruh Senam Hami lTerhadap Tingkat Kecemasan.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respons Ansietas .....	12
Gambar 2.2 Kerangka Teori .....	42
Gambar 2.3 Kerangka Konsep .....	43
Gambar 4.1 Desain Penelitian .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Prosedur Pemberian Intervensi Senam Hamil
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 4 Lembar Panduan Senam Hamil
- Lampiran 5 Skala Pengukuran Kecemasan (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)
- Lampiran 6 Hasil SPSS
- Lampiran 7 Persetujuan Etik
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Perbaikan
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi