

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
RINGKASAN	iii
ABSTRACT	iv
BIODATA PENULIS.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
LEMBAR PERNYATAAN	viii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kualitas Tidur.....	6
B. Kehamilan.....	14
C. Senam Hamil	16
D. Kerangka Teori.....	26
E. Kerangka Konsep.....	27
F. Variabel Penelitian.....	28
G. Hipotesis.....	28
H. Definisi Operasional.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
D. Pengumpulan Data	33
E. Pengolahan dan Analisi Data.....	34
F. <i>Ethical Clereance</i>	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kualitas Tidur	6
Tabel 2 Definisi operasional	29
Tabel 3 Kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian senam hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021	38
Tabel 4 Kualitas tidur ibu hamil sesudah pemberian senam hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021	38
Tabel 5 Uji Normalitas Data	39
Tabel 6 Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus 2021	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Duduk sila dengan kedua tangan diatas lutut	22
Gambar 2. Tidur berbaring terlentang.....	23
Gambar 3. Berbaring dengan kaki ditekuk	24
Gambar 4. Merangkak dengan rileks, punggung cekung.....	25
Gambar 5. Berbaring Miring.....	26
Gambar 6. KerangkaTeori.....	27
Gambar 7. KerangkaKonsep	28
Gambar 8. Desain Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Quesioner PSQI
- Lampiran 2 Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Informed Consent
- Lampiran 4 Data Karakteristik Responden
- Lampiran 5 Lembar Hasil Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Observasi Harian
- Lampiran 7 Lembar Checklist Senam Hamil
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Poltekkes Tanajungkarang
- Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian Dinas Kesehatan Kota Agung