

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat.....	7
1. Bagi Institusi Pendidikan.....	7
2. Institusi Pelayanan Kesehatan/Tempat Penelitian	7
3. Profesi Keperawatan.....	7
4. Bagi Peneliti	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Kehamilan	8
1. Pengertian Kehamilan	8
2. Adaptasi Fisiologis Selama Kehamilan.....	8
3. Adaptasi Psikologis Selama Kehamilan.....	10
4. Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan	11
B. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Masa Kehamilan Trimester III.....	12
1. Pengkajian	12
2. Diagnosa Keperawatan	15
3. Intervensi Keperawatan Dan Perawatan Kolaboratif.....	15

4.	Evaluasi	18
C.	Konsep Kualitas Tidur	18
1.	Pengertian Tidur dan Kualitas Tidur.....	18
2.	Fisiologi Tidur	19
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	20
D.	Konsep Insomnia	21
1.	Pengertian Insomnia	21
2.	Faktor Risiko Insomnia	22
3.	Jenis dan Tipe Insomnia	23
4.	Penatalaksanaan Insomnia.....	24
E.	Konsep Senam Hamil	25
1.	Pengertian Senam Hamil	25
2.	Manfaat Senam Hamil.....	25
3.	Indikasi Senam Hamil	26
4.	Gerakan Senam Hamil Trimester III	26
F.	Kerangka Teori	31
BAB III	METODE STUDI KASUS	32
A.	Desain Studi Kasus.....	32
B.	Subjek Studi Kasus.....	32
C.	Definisi Operasional	33
D.	Instrument Studi Kasus.....	34
E.	Tempat dan Waktu Studi Kasus	35
F.	Cara Pengumpulan Data	35
G.	Pengolahan Data	38
H.	Etika Studi Kasus	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A.	Gambaran Wilayah Studi Kasus	42
B.	Gambaran Umum Karakteristik Responden.....	42
C.	Hasil Studi Kasus	45
D.	Pembahasan Studi Kasus	49
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A.	Kesimpulan.....	53
B.	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1	Karakteristik Responden	43
Tabel 4.2	Skor Insomnia Sebelum Dilakukan Penerapan Senam Hamil	45
Tabel 4.3	Skor Insomnia Setelah Dilakukan Penerapan Senam Hamil	46
Tabel 4.4	Perbandingan Tingkat Skor Insomnia Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Senam Hamil Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil	48
Tabel 4.5	Penurunan Poin Insomnia.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Meluruskan Kaki	27
Gambar 2.2	Duduk Bersila	27
Gambar 2.3	Berbaring Dengan Bantal	28
Gambar 2.4	Terlentang Mengangkat Pinggang.....	28
Gambar 2.5	Terlentang Menekuk Sebelah Lutut.....	29
Gambar 2.6	Terlentang Menekuk Kedua Lutut.....	29
Gambar 2.7	Merangkak.....	30
Gambar 2.8	Bersandar Pada Dinding.....	30