

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 : Rekomendasi penambahan berat badan ibu hamil.....	10
Gambar 2.2 : Grafik pertumbuhan janin berdasarkan usia kehamilan..	11
Gambar 2.3 : Gerakan senam hamil.....	16
Gambar 2.4 : Gerakan senam hamil.....	17
Gambar 2.5 : Gerakan senam hamil.....	17
Gambar 2.6 : Gerakan senam hamil.....	18
Gambar 4.1 : Gerakan senam nifas.....	35
Gambar 4.2 : Gerakan senam nifas.....	36