

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pengetahuan.....	9

2.1.1 Pengertian.....	9
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	11
2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan	13
2.1.5 Pengukuran Pengetahuan	14
2.2 Kehamilan.....	15
2.2.1 Pengertian Kehamilan	15
2.2.2 Perubahan Fisiologis dan Psikologis Pada Wanita Hamil	15
2.2.3 Klasifikasi Usia Kehamilan	20
2.2.4 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil TM II dan III.....	20
2.3 Senam Hamil	24
2.3.1 Pengertian.....	24
2.3.2 Tujuan Senam Hamil.....	24
2.3.3 Manfaat Senam Hamil.....	25
2.3.4 Syarat Mengikuti Senam Hamil	26
2.3.5 Kontraindikasi Senam Hamil	26
2.3.6 Pelaksanaan Atau Latihan Senam Hamil	27
2.4 Kerangka Konsep	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Rancangan Penelitian	36
3.2 Paradigma Penelitian.....	36
3.3 Variabel Penelitian	39
3.4 Definisi Konseptual dan Operasional.....	39
3.4.1 Definisi Konseptual.....	39
3.4.2 Definisi Operasional.....	40

3.5 Populasi dan Sample.....	43
3.5.1 Populasi	43
3.5.2 Sample.....	43
3.6 Etika Penelitian	44
BAB IV DESAIN PENELITIAN	46
4.1 Pengumpulan Data.....	46
4.1.1 Instrumen Penelitian.....	46
4.1.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	47
4.1.3 Teknik Pengumpulan Data.....	47
4.2 Langkah Penelitian	48
4.2.1 Tahap Persiapan	48
4.2.2 Tahap Pelaksanaan	49
4.2.3 Tahap Akhir Penelitian	49
4.3 Pengolahan Dan Analisa Data	50
4.3.1 Pengolahan Data.....	50
4.3.2 Analisa Data	51
4.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	53
4.4.1 Lokasi Penelitian.....	53
4.4.2 Waktu Penelitian	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
5.1 Hasil Penelitian.....	72
5.2 Pembahasan	76
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	82
6.1 Kesimpulan.....	82

6.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Defnisi Operasional.....	40
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	72
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	73
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	73
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	74
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	74
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	75
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil Di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Latihan 1 Untuk Latihan Gerak Kaki	27
Gambar 2. 2 Gerakan Latihan 2 Untuk Otot Dasar Panggul.....	28
Gambar 2. 3 Gerakan Latihan 3 Untuk Melatih Otot Perut	29
Gambar 2. 4 Gerakan Latihan 4 Untuk Melatih Otot Punggung	30
Gambar 2. 5 Gerakan Latihan 5 Untuk Melatih Otot Tulang Belakang	31
Gambar 2. 6 Gerakan Latihan 6 Latihan Untuk Melatih Persendian Panggul	32
Gambar 2. 7 Gerakan Latihan 7 Untuk Latihan Pernapasan.....	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konsep.....	34
Bagan 3. 1 Kerangka Pikir	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Instrument Penelitian
- Lampiran 2 : Jadwal Penelitian Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 3 : Uji Validitas
- Lampiran 4 : Instrument Penelitian Kuesioner
- Lampiran 5 : Informed Consent
- Lampiran 6 : Hasil Data Mentah Kuesioner
- Lampiran 7 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 : Hasil Cek Plagiarisme
- Lampiran 10 : Daftar Riwayat Hidup