

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| LEMBAR PERSETUJUAN | |
| ORISINALITAS SKRIPSI | |
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR BAGAN..... | ix |
| DARTAR LAMPIRAN..... | x |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.5 Ruang lingkup Penelitian..... | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep dasar kehamilan | 7 |
| 2.1.1 Pengertian Kehamilan..... | 7 |
| 2.1.2 Perubahan Psikologi Kehamilan..... | 7 |
| 2.1.3 Permasalahan kehamilan Trimester III..... | 9 |
| 2.2 Kualitas tidur..... | 11 |
| 2.2.1 Definisi tidur dan Kualitas Tidur | 11 |
| 2.2.2 Fungsi dan tujuan Tidur..... | 12 |
| 2.2.3 Fisiologis Tidur | 12 |
| 2.2.4 Jenis-jenis tidur..... | 14 |
| 2.2.5 Faktor-Faktor yang mempengaruhi tidur..... | 16 |
| 2.2.6 Kebutuhan Tidur..... | 17 |
| 2.2.7 Gangguan Tidur..... | 18 |
| 2.2.8 Pengukuran Kualitas Tidur..... | 19 |
| 2.3 Back massage | 22 |
| 2.3.1 Definisi massage..... | 22 |
| 2.3.2 Manfaat Massage | 23 |
| 2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi Back massage | 25 |
| 2.3.4 Teknik Pelaksanaan Back Massage | 26 |
| 2.4 Penelitian Terkait..... | 28 |
| 2.5 Kerangka Teori | 32 |

| | |
|--|-----------|
| BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS | |
| 3.1 Kerangka Konsep | 33 |
| 3.2 Alur Penelitian | 33 |
| 3.3 Definisi Operasional | 34 |
| 3.4 Hipotesis | 34 |
| BAB 4 METODE PENELITIAN | |
| 4.1 Jenis dan Desain penelitian..... | 35 |
| 4.2 Waktu dan tempat Penelitian..... | 35 |
| 4.3 Polulasi dan Sampel | 35 |
| 4.4 Metode Pengumpulan data | 36 |
| 4.5 Instrumen Pengumpulan data | 38 |
| 4.6 Pengolahan Dan Analisa Data | 38 |
| BAB 5 PEMBAHASAN | |
| 5.1 Hasil Penelitian..... | 41 |
| 5.2 Pembahasan | 42 |
| BAB 6 PENUTUP | |
| 6.1 Kesimpulan | 44 |
| 6.2 Saran | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 kebutuhan tidur | 18 |
| Tabel 3.1 Definisi operasional | 34 |
| Tabel 5.1 Pengaruh <i>Back Massage</i> terhadap Kualitas tidur..... | 41 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|---------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori | 32 |
| Bagan 3.1 Kerangka konsep..... | 33 |
| Bagan 3.2 Alur penelitian | 33 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Skrining Responden
- Lampiran 3. Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent)
- Lampiran 4. Kuesioner kualitas tidur
- Lampiran 5. Kisi - Kisi Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Massage Punggung pada Ibu hamil
- Lampiran 7. Surat Keterangan Lulus Kaji Etik (Etical Clearene)
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Mahasiswa
- Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Observasi (Master Tabel)
- Lampiran 11. Jadwal Pelaksanaan *Back Massage*
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi Pembimbing II