

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan Senam Hamil Otot dasar panggul	8
Gambar 2.2. Gerakan Senam Hamil melatih otot perut	8
Gambar 2.3. Gerakan Senam Hamil melatih persendian panggul	8
Gambar 2.4. Gerakan Senam Hamil melatih otot belakang	9
Gambar 2.5. Gerakan Senam Hamil relaksasi.....	9
Gambar 2.6. Gerakan Senam Hamil pernafasan	10
Gambar 2.7. Kerangka Konsep	26
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	28
Gambar 3.2. Kerangka Operasional	29