

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xivv
ABSTRAK .....	xivv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	14
A. Landasan Teori .....	14
1. Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh (Yoga Hamil) .....	14
a. Pengertian Yoga Hamil .....	14
b. Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Hamil .....	16
c. Manfaat Yoga Hamil .....	17
d. Alat Bantu untuk Yoga Hamil .....	22
e. Panduan Umum Berlatih Teknik Relaksasi Napas dan Olah Tubuh .....	23
f. Teknik Yoga untuk Kehamilan .....	28

2. Kehamilan .....	49
a. Pengertian .....	49
b. Proses Kehamilan .....	49
b. Perubahan Selama Kehamilan Trimester III .....	50
c. Kebutuhan Kehamilan .....	57
3. Kesiapan Fisik dan Mental Menghadapi Persalinan .....	60
B. Kerangka Teori .....	72
C. Kerangka Konsep .....	73
D. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian .....	73
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>75</b>
A. Subjek Penelitian .....	75
B. Jenis dan Desain Penelitian .....	77
C. Prosedur Penelitian .....	78
D. Variabel Penelitian .....	78
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	79
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	80
G. Alat Ukur/Instrumen .....	83
H. Manajemen Data .....	85
I. Analisis Data .....	87
J. Waktu dan Tempat .....	88
K. Protokol Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 .....	88
L. Etika Penelitian .....	96
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>99</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	99

B. Gambaran Penelitian .....	99
C. Hasil Penelitian .....	100
D. Pembahasan .....	103
E. Keterbatasan Penelitian .....	113
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	114
A. Kesimpulan .....	114
B. Saran .....	115
DAFTAR PUSTAKA .....	116
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

