

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
BAB III METODE PENELITIAN	75
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
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	99
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	

