

## DAFTAR ISI

|                                           | Halaman |
|-------------------------------------------|---------|
| <b>COVER</b>                              |         |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....           | i       |
| <b>HALAMAN PENGUJIAN</b> .....            | ii      |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....           | iii     |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....          | iv      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....               | v       |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                   | vii     |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                 | ix      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                | x       |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....              | xi      |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....             | xii     |
| <b>ABSTRAK</b> .....                      | xiii    |
| <b><i>ABSTRACT</i></b> .....              | xiv     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....            | 1       |
| 1.1 Latar belakang .....                  | 1       |
| 1.2 Rumusan masalah .....                 | 3       |
| 1.3 Tujuan dan manfaat penelitian.....    | 3       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....      | 5       |
| 2. 1 Landasan Teori .....                 | 5       |
| 2.1.1 Konsep Dasar Kehamilan.....         | 5       |
| 2.1.2 Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil..... | 20      |
| 2.1.3 Kosep Dasar Aktivitas Fisik.....    | 29      |
| 2.1.4 Konsep Dasar Yoga Prenatal .....    | 33      |
| 2. 2 Kerangka Teori.....                  | 45      |
| 2. 3 Kerangka Konsep .....                | 46      |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>     | <b>47</b> |
| 3. 1 Jenis dan metode penelitian .....     | 47        |
| 3. 2 Waktu dan Tempat penelitian .....     | 48        |
| 3. 3 Populasi dan sampel penelitian .....  | 48        |
| 3. 4 Jenis dan cara mengumpulkan data..... | 50        |
| 3. 5 Variabel penelitian.....              | 51        |
| 3. 6 Definisi Operasional variabel.....    | 52        |
| 3. 7 Instumen penelitian .....             | 55        |
| 3. 8 Uji Validitas.....                    | 56        |
| 3. 9 Pengolahan dan analisa data.....      | 56        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>    | <b>60</b> |
| 4.1 Hasil penelitian.....                  | 60        |
| 4.2 Pembahasan.....                        | 68        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>    | <b>72</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                       | 72        |
| 5.2 Saran.....                             | 73        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                      |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                            |           |

## DAFTAR TABEL

**Tabel 3.1** Definisi Operasional Variabel

**Tabel 4.1** Karakteristik responden berdasarkan umur

**Tabel 4.2** Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

**Tabel 4.3** Ketidaknyamanan Nyeri punggung sebelum dilakukan yoga pada ibu hamil trimester III (Pre-test)

**Tabel 4.4** Ketidaknyamanan Edema sebelum dilakukan yoga pada ibu hamil trimester III (Pre-test)

**Tabel 4.5** Ketidaknyamanan Gangguan Tidur sebelum dilakukan yoga pada ibu hamil trimester III (Pre-test)

**Tabel 4.6** Ketidaknyamanan Kecemasan sebelum dilakukan yoga pada ibu hamil trimester III (Pre-test)

**Tabel 4.7** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kenyamanan Nyeri Punggung setelah dilakukan yoga (Post-test)

**Tabel 4.8** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kenyamanan Edema setelah dilakukan yoga (Post-test)

**Tabel 4.9** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kenyamanan Gangguan Tidur setelah dilakukan yoga (Post-test)

**Tabel 4.10** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kenyamanan Kecemasan setelah dilakukan yoga (Post-test)

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 2.1</b> Latihan Pemusatan Perhatian (Centering) .....                  | 37 |
| <b>Gambar 2.2</b> Mountain Pose (Tadasana).....                                  | 38 |
| <b>Gambar 2.3</b> Tree Pose (Vrksasana).....                                     | 38 |
| <b>Gambar 2.4</b> Cow Pose - Cat Pose (Bitilasana Marjarisana) .....             | 39 |
| <b>Gambar 2.5</b> Peregangan Otot Leher .....                                    | 39 |
| <b>Gambar 2.6</b> Standing Lateral Stretch (Ardhakati Chakrasana) .....          | 40 |
| <b>Gambar 2.7</b> Triangle Pose (Trikonasana) .....                              | 40 |
| <b>Gambar 2.8</b> Revolved Head to Knee Pose (Parivrtta Janu Sirsasana).....     | 41 |
| <b>Gambar 2.9</b> Twisting Variation (Janu Sirsasana).....                       | 41 |
| <b>Gambar 2.10</b> Peregangan Otot Pinggang .....                                | 41 |
| <b>Gambar 2.11</b> Peregangan Lutut .....                                        | 42 |
| <b>Gambar 2.12</b> Peregangan Otot Kaki.....                                     | 42 |
| <b>Gambar 2.13</b> Bound Angle Pose (Baddha Konasana).....                       | 43 |
| <b>Gambar 2.14</b> Garland Pose (Malasana).....                                  | 43 |
| <b>Gambar 2.15</b> Melting Heart Pose (Anahatasana) .....                        | 44 |
| <b>Gambar 2.16</b> Posisi Tidur Yang Nyaman (Savasana) .....                     | 44 |
| <b>Gambar 2.17</b> Kerangka Teori.....                                           | 45 |
| <b>Gambar 2.18</b> Kerangka Konsep.....                                          | 46 |
| <b>Gambar 4.1</b> Grafik perbandingan rata-rata skor pre-test dan post-test..... | 67 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| Lampiran I   | : Jadwal penelitian                   |
| Lampiran II  | : Surat izin penelitian               |
| Lampiran III | : Lembar permohonan menjadi responden |
| Lampiran IV  | : Persetujuan menjadi responden       |
| Lampiran V   | : Lembar kuesioner penelitian         |
| Lampiran VI  | : Master tabel                        |
| Lampiran VII | : Dokumentasi                         |

## DAFTAR SINGKATAN

|             |                                                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANC         | : Antenatal Care                                                                                              |
| BBLR        | : Bayi Berat Lahir Rendah                                                                                     |
| PWS-KIA     | : Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu Anak                                                              |
| WHO         | : World Health Organization                                                                                   |
| NTB         | : Nusa Tenggara Barat                                                                                         |
| Kemenkes RI | : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia                                                                    |
| Dinkes NTB  | : Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Barat                                                                         |
| SBR         | : Segmen Bawah Rahim                                                                                          |
| Hb          | : Hemoglobin                                                                                                  |
| CDC         | : Centers for Disease Control and Prevention (Amerika Serikat)                                                |
| IMT         | : Indeks Massa Tubuh                                                                                          |
| APA         | : American Psychological Association                                                                          |
| TCD8        | : T Limfosit CD8 (jenis sel darah putih dalam sistem imun)                                                    |
| TM          | : Trimester                                                                                                   |
| MBG         | : Midwifery Based Guidelines (dalam konteks kebijakan kesehatan ibu)                                          |
| KIA         | : Kesehatan Ibu Anak                                                                                          |
| LP2M        | : Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat                                                                |
| PWS-KIA     | : Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu Anak                                                              |
| SPSS        | : Statistical Package for the Social Sciences (software analisis data, dipakai untuk uji Paired Samples Test) |
| TM          | : Trimester                                                                                                   |
| TCD8        | : T Limfosit CD8                                                                                              |