

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III.....	6
B. Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur .....	12
C. Konsep Dasar Prenatal Yoga .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	42
A. Rancangan Penelitian .....	42
B. Subjek Penelitian .....	42
C. Definisi Operasional .....	42
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
E. Pengumpulan Data .....	43
F. Cara Pengelolaan Data .....	45
G. Etika Penelitian .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	48
A. Hasil .....	48
B. Pebahasan .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	61
A. Hasil .....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	62
<b>LAMPIRAN</b> .....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional Penerapan Prenatal Yoga terhadap Kualitas .....	43
Tabel 4.1 Hasil Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa .....	50
Tabel 4.2 Hasil Kualitas Tidur Setelah Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa .....	51
Tabel 4.3 Hasil Perkembangan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Centering.....	25
Gambar 2.2 Gerakan Napas Alami .....	26
Gambar 2.3 Gerakan Napas Perut.....	27
Gambar 2.4 Gerakan Napas Penuh .....	28
Gambar 2.5 Gerakan Napas Saat Kontraksi.....	28
Gambar 2.6 Gerakan 1 Pemanasan Leher .....	30
Gambar 2.7 Gerakan 2 Pemanasan Leher .....	30
Gambar 2.8 Gerakan 3 Pemanasan Leher .....	31
Gambar 2.9 Gerakan 1 Peregangan dan Pemuntaran Samping Tubuh .....	31
Gambar 2.10 Gerakan 2 Peregangan dan Pemuntaran Samping Tubuh Peregangan Bahu dan Pundak.....	32
Gambar 2.11 Gerakan 3 Peregangan Bahu dan Pundak .....	32
Gambar 2.12 Gerakan <i>Child Pose</i> .....	33
Gambar 2.13 Gerakan <i>Cat Stret</i> .....	33
Gambar 2.14 Gerakan <i>Flowing Cat Stretch</i> .....	34
Gambar 2.15 Gerakan <i>Tiger Stretch</i> .....	35
Gambar 2.16 Gerakan <i>Standing Pose</i> .....	35
Gambar 2.17 Gerakan <i>Standing Pose</i> .....	36
Gambar 2.18 Gerakan <i>Side Angel Strecth</i> .....	37
Gambar 2.19 Gerakan <i>Warrior I Pose</i> .....	38
Gambar 2.20 Gerakan <i>Warrior II Pose</i> .....	39
Gambar 2.21 Gerakan <i>Buterfly Pose</i> .....	39
Gambar 2.22 Gerakan <i>Squating Pose</i> .....	40
Gambar 2.23 Gerakan Bersandar Dinding .....	40
Gambar 2.24 Gerakan Memutar Panggul pada Dinding.....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Informed Consent

Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Lembar Standar Operasional Prosedur Prenatal Yoga

Lampiran 4. Lembar Kisi-Kisi Instrumen

Lampiran 5. Lembar Absensi Prenatal Yoga

Lampiran 6. Lembar Observasi Kualitas Tidur

Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Prenatal Yoga

## DAFTAR SINGKATAN

KEMENKES RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
TM	Trimester