

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT KIE	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
RINGKASAN	viii
<i>SUMMARY</i>	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Kehamilan	5
a). Pengertian	5
b). Perubahan Fisiologis dan Anatomis Ibu Hamil Trimester III.....	6
c). Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III	7
d). Kebutuhan dasar ibu hamil trimester III	8
2. Nyeri Punggung	8
a). Pengertian	9
b). Faktor - faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada kehamilan .	9
c). Manajemen Nyeri punggung	12
3. <i>Prenatal Yoga</i>	13
a) Pengertian	13
b). Manfaat <i>Prenatal Yoga</i>	15

c). Syarat <i>Prenatal</i> Yoga.....	15
d). Kontraindikasi <i>Prenatal</i> Yoga.....	16
e). Gerakan <i>Prenatal</i> Yoga.....	17
f). SOP <i>Prenatal</i> Yoga.....	26
4. Media Pendidikan	28
a). Media Cetak.....	28
b). <i>Booklet</i>	28
5. Hasil Penelitian yang Relevan	31
BAB III	33
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	33
A. Nama Project Luaran.....	33
B. Tujuan Project Luaran.....	33
C. Keaslian Karya Project.....	34
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif.....	34
E. Hasil Uji Responden.....	35
BAB IV	39
LUARAN YANG DICAPAI	39
BAB V	40
KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46

