

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>SAMPUL DEPAN .....</b>                              | <b>i</b>    |
| <b>SAMPUL DALAM.....</b>                               | <b>ii</b>   |
| <b>PERYATAAN KEASLIAN PENULIS .....</b>                | <b>iii</b>  |
| <b>PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>           | <b>iv</b>   |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                    | <b>v</b>    |
| <b>PENGESAHAN PENGUJI .....</b>                        | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                             | <b>vii</b>  |
| <b>RINGKASAN .....</b>                                 | <b>ix</b>   |
| <b>SUMMARY .....</b>                                   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                 | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                              | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                              | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                           | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                           | <b>xvii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                | 1           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                   | <b>5</b>    |
| A. Kehamilan .....                                     | 5           |
| B. Kecemasan .....                                     | 15          |
| C. Senam Pernatal Yoga .....                           | 24          |
| D. Video .....   | 49          |
| <b>BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASIKLAN.....</b>   | <b>52</b>   |
| A. Tema.....   | 52          |
| B. Tujuan .....  | 52          |
| C. Keaslian Karya Project.....                         | 52          |
| D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif..... | 52          |
| E. Uji Coba .....                                      | 55          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b> | <b>57</b> |
| A. Luaran .....                         | 57        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>              | <b>59</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 59        |
| B. Saran.....                           | 59        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>63</b> |