

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR ORISINILITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.4.1 Tujuan Umum .....	6
1.4.2 Tujuan Khusus .....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Bagi Mahasiswa .....	6
1.5.2 Bagi Institusi .....	6
1.5.3 Bagi Tempat Penelitian.....	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Dasar Yoga.....	8
2.1.1 Pengertian Yoga.....	8
2.1.2 Manfaat yoga dalam kehamilan .....	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Prenatal yoga .....	9
2.1.4 Prinsip prenatal yoga dalam kehamilan .....	10
2.1.5 Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan.....	11
2.1.6 Persiapan prenatal yoga dalam kehamilan .....	11
2.1.7 Teknik yoga dalam kehamilan .....	12
2.1.8 Gerakan yoga dalam kehamilan.....	13
2.2 Konsep Dasar Kehamilan.....	24
2.2.1 Definisi Kehamilan.....	24
2.2.2 Tahapan Kehamilan Trimester III.....	24
2.2.3 Perubahan Fisiologi Selama Kehamilan Trimester III.....	25
2.2.4 Perubahan Psikologis Selama Kehamilan Trimester III .....	26
2.3 Konsep Dasar Tidur .....	27
2.3.1 Defenisi Tidur .....	27
2.3.2 Fisiologi Tidur.....	28
2.3.3 Kebutuhan Tidur .....	28

2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Tidur Kehamilan Trimester III ..	29
2.3.5	Dampak Tidur bagi Kehamilan Trimester III .....	31
2.3.6	Kualitas Tidur .....	31
2.3.7	Pengukuran Kualitas Tidur .....	33
2.3.8	Upaya untuk mengatahasi gangguan tidur .....	34
2.4	Kerangka Teori.....	35
2.5	Penelitian Terkait .....	35
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1	Kerangka Konsep Penelitian .....	36
3.2	Definisi Operasional.....	36
3.3	Hipotesis Penelitian.....	37
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
3.5	Jenis Penelitian.....	37
3.5.1	Jenis Penelitian.....	37
3.5.2	Rancangan Penelitian.....	37
3.6	Populasi dan Sampel .....	38
3.6.1	Populasi.....	38
3.6.2	Sampel.....	38
3.7	Instrumen Penelitian.....	39
3.7.1	Kuesioner .....	39
3.7.2	Bentuk intervensi Prenatal Yoga.....	42
3.8	Cara analisa data.....	43
3.9	Analisis Data .....	43
3.9.1	Analisis Univariat .....	43
3.9.2	Analisis Bivariat.....	44
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
4.1	Hasil Penelitian Univariat .....	45
4.1.1	Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Tembuni Birth Center .....	45
4.1.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum di Lakukan Prenatal Yoga Pada Trimester III di Tembuni Birth Center Tahun 2021 .....	48
4.1.3	Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah di Lakukan Prenatal Yoga Pada Trimester III di Tembuni Birth Center 2021 .....	50
4.2	Hasil Penelitian Bivariat .....	52
4.2.1	Perbedaan Sebelum dan Sesudah di Lakukan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Tembuni Birth Center Tahun 2021 .....	52
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
5.1	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum di Lakukan Prenatal Yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021 .....	53
5.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah di Lakukan Prenatal Yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021 .....	55
5.3	Perbedaan Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021 .....	57
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
6.1	Kesimpulan.....	61
6.2	Saran.....	61

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>67</b>
Lampiran 1. Surat Persetujuan.....	67
Lampiran 2. Kuesioner Data Umum.....	68
Lampiran 3. Kuesioner <i>Pre</i> Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	68
Lampiran 4. Kuesioner <i>Post</i> Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	70
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP)Yoga Dalam Kehamilan	74
Lampiran 6. Foto Klinik Tembuni.....	84
Lampiran 7. Tabulasi Data dan Hasil SPSS .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Judul Penelitian Terkait .....	35
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional.....	36
Tabel 3. 2 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post Test .....	38
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III.....	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil.....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Paritas Ibu Hamil .....	47
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil .....	47
Tabel 4. 5 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum di Lakukan Prenatal Yoga Pada Trimester III di Tembuni Birth Center Tahun 2021 .....	48
Tabel 4. 6 Parameter Setiap Pertanyaan Sebelum Prenatal Yoga.....	48
Tabel 4. 7 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah di Lakukan Prenatal Yoga Pada Trimester III di Tembuni Birth Center Tahun 2021 .....	50
Tabel 4. 8 Parameter Setiap Pertanyaan Sesudah Prenatal Yoga .....	50
Tabel 4. 9 Perbedaan Sebelum dan Sesudah di Lakukan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori <i>Sumber</i> : (Tia, 2014) (Potter & G, 2010).....	35
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep penelitian .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan .....	67
Lampiran 2. Kuesioner Data Umum .....	68
Lampiran 3. Kuesioner <i>Pre</i> Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	68
Lampiran 4. Kuesioner <i>Post</i> Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	70
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP)Yoga Dalam Kehamilan.....	74
Lampiran 6. Foto Klinik Tembuni .....	84
Lampiran 7. Tabulasi DATA dan Hasil SPSS .....	85