

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xiii |
| INTISARI..... | xiv |
| ABSTRACT..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah Penelitian | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJUAN PUSTAKA..... | 16 |
| A. Telaah Pustaka | 16 |
| 1. Konsep Dasar Kehamilan | 16 |
| 2. Konsep Dasar Aktivitas Fisik Ibu Hamil..... | 27 |
| 3. Konsep Dasar Kesejahteraan Ibu Hamil..... | 34 |
| 4. Konsep Dasar Yoga..... | 37 |
| B. Landasan Teori..... | 55 |
| C. Kerangka Teori | 57 |
| D. Kerangka Konsep..... | 58 |
| E. Hipotesis Penelitian..... | 58 |
| F. Pertanyaan Penelitian | 58 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 59 |



| | |
|---|------------|
| A. Rancangan Penelitian | 59 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 59 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 60 |
| D. Variabel Penelitian | 64 |
| E. Definisi Operasional..... | 65 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 68 |
| G. Uji Validitas dan Reabilitas | 70 |
| H. Jalannya Penelitian..... | 71 |
| I. Etika Penelitian | 77 |
| J. Analisis Data | 78 |
| K. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian | 81 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 83 |
| A. Hasil Penelitian | 83 |
| 1. Analisis Univariat..... | 83 |
| 2. Analisis Bivariat..... | 93 |
| B. Pembahasan..... | 99 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 110 |
| A. Kesimpulan | 110 |
| B. Saran | 110 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 112 |
| LAMPIRAN | 122 |