

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Review.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
BAB 2 METODE REVIEW	6
2.1 Strategi Pencarian	6
2.1.1 Protokol dan Registrasi	6
2.1.2 Indeks dan Data Base Pencarian	6
2.1.3 Kata Kunci	6
2.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	7
2.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	8
2.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	8
2.3.2 Penilaian Kualitas	10
BAB 3 HASIL REVIEW	12
3.1 Karakteristik Studi	12
3.2 Daftar Jurnal Review	14
3.3 Karakteristik Responden Studi	26
BAB 4 PEMBAHASAN	27
4.1 Pengaruh Senam Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan	27
4.2 Pengaruh Senam Prenatal Yoga dalam Mengurangi Nyeri Punggung	30
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Kesimpulan	33
5.2 Saran	33
5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	33
5.2.2 Bagi Fasilitas Kesehatan dan Tenaga Kesehatan	33
5.2.3 Bagi Masyarakat.....	33
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	33

DAFTAR PUSTAKA 35
Lampiran 39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.2 Format PICOS dalam <i>Literature Review</i>	8
Tabel 3.1 Karakteristik Umum dalam Penyeleksi Studi (n=19)	12
Tabel 3.2.1 Senam Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan	14
Tabel 3.2.2 Senam Prenatal Yoga Mengurangi Nyeri Punggung	20

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Diagram Flow <i>Literature Review</i>	9
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	<i>Checklist Penilaian</i> 39
Lampiran 2	<i>Change in Levels of Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women Who Do Yoga Exercise</i>43
Lampiran 3	Efektifitas antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020..... 44
Lampiran 4	Efektifitas Metode William’s Flexion dan Yoga terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019..... 45
Lampiran 5	Efektivitas Senam Hamil dan Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata..... 46
Lampiran 6	Efektivitas Yoga Pranayama terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III..... 47
Lampiran 7	<i>Effect of Yoga and Acupressure on Pain and Fuctional Capability of Lower Back in Pregnant Mothers during the Third Trimester of Pregnancy</i> 48
Lampiran 8	<i>Effectiveness Prenatal Yogaon Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester</i> 49
Lampiran 9	Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III 50
Lampiran 10	Pengaruh antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020 Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga dengan Tingkat Cemas Ibu Hamil Menghadapi Persalinan 51
Lampiran 11	Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga dengan Tingkat Cemas Ibu Hamil Menghadapi Persalinan 52
Lampiran 12	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III 53
Lampiran 13	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan 54
Lampiran 14	Pengaruh Prenatal gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III 55
Lampiran 15	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III 56
Lampiran 16	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III..... 57
Lampiran 17	Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III 58
Lampiran 18	Prenatal Gentle untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III..... 59

Lampiran 19	<i>The Effect of Antenatal Yoga on Low Back Pain in Third-Trimester of Pregnancy</i>	60
Lampiran 20	<i>The Effect of Prenatal Gentle Yoga and Hypnotherapy on Anxiety Level and Sleep Quality in the Third Trimester Pregnant Woman</i>	61
Lampiran 21	<i>The Impact of Relaxation in Prenatal Yoga Against the Anxiety Level in Pregnant Women</i>	62

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
JB	: <i>The Joanna Briggs Institute</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
MeSH	: <i>Medical Subject Heading</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PICOS	: <i>Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design</i>
PRISMA	: <i>Preffered Reporting Items for Sistematic Review and Meta Analisis</i>
VAS	: <i>Visual Analog Test</i>
ZSAS	: <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>