

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	4
UCAPAN TERIMA KASIH	5
ABSTRAK.....	7
KATA PENGANTAR.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
BAB I PENDAHULUAN	14
1.1. Latar Belakang Masalah	14
1.2. Identifikasi Masalah	26
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	29
1.4. Kegunaan Penelitian	29
BAB II TINJAUAN TEORITIS	30
2. Kecemasan (Anxiety).....	30
2.1. Definisi dan Pengertian Kecemasan.....	30
2.2. Kecemasan Menurut Spielberger	33
2.3. Kecemasan Sebagai Bagian Dari Kondisi Emosional	33
2.4. Kecemasan Dan Emosi	35
2.5. Kecemasan dan <i>Stress</i>	36
2.6. Kecemasan Dan Rasa Takut	40
2.7. Teori State Anxiety Dari Spielberger	44
2.8. Proses Terjadi Kecemasan	47
2.9. Pendekatan dalam mengidentifikasi Anxiety.....	51
2.10. Bagaimana Anxiety Akan Dipertahankan.....	53
2.11. Kehamilan dan Persalinan.....	53
2.11.1. Pengertian.....	53
2.11.2. Faktor-Faktor Dalam Persalinan.....	64
2.12. <i>Yoga Prenatal</i>	67

2.12.1.	Yoga <i>Prenatal</i> Selama Kehamilan.....	67
2.12.2.	Waktu latihan yoga selama kehamilan	69
2.12.3.	Manfaat yoga selama kehamilan	69
2.12.4.	Teknik yoga selama kehamilan	71
2.12.5.	Mekanisme Fisiologis dari Relaksasi pada yoga <i>prenatal</i>	72
2.13.	Kerangka Pikir	73
2.14.	Hipotesis.....	79
3.	Rancangan Penelitian.....	80
3.1.	Identifikasi Variabel	81
3.1.1.	<i>Variabel Eksperimen</i>	81
3.1.2.	<i>Variabel Non Eksperimen</i>	82
3.2.	<i>Definisi Operasional Variabel</i>	85
3.2.1.	<i>Independent variable</i>	85
3.2.2.	<i>Dependent Variable</i>	86
3.3.	Alat Ukur	86
3.3.1.	Validitas alat ukur	87
3.3.2.	Reliabilitas alat ukur.....	88
3.4.	Sistem Penilaian	89
3.5.	Subjek Penelitian.....	90
3.6.	Teknik analisis	90
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	91
4.1.	Data Demografi	91
4.2.	Hasil pengolahan data kecemasan sesaat	92
4.3.	Pembahasan.....	97
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	101
5.1.	Kesimpulan.....	101
5.2.	Saran	101
DAFTAR	PUSTAKA	103
LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Eksperimen <i>One Group Pre-Post Test Design</i>	79
Tabel 3.2	<i>Controlled Variabel</i>	81
Tabel 3.3	<i>Uncontrolled Variabel</i>	83
Tabel 3.4	Skor Nilai.....	86
Tabel 3.5	Interval Koefisien Tingkat Reliabilitas.....	88
Tabel 4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	90
Tabel 4.2	Data Gambaran Umum Subjek.....	90
Tabel 4.3	Kategori Kecemasan Sesaat.....	91
Tabel 4.4	Data kecemasan sesaat.....	93
Tabel 4.5	Gambaran Uji Statistik.....	94
Tabel 4.6	Gabungan Hasil Kecemasan Sesaat.....	94
Tabel 4.7	<i>Paired Samples Statistics</i>	95
Tabel 4.8	<i>Paired Samples Correlations</i>	95
Tabel 4.9	<i>Paired Samples Test</i>	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Alteration Of Cognitive Appraisal By Defense Mechanisms</i>	46
Gambar 2.2.	Pendekatan dalam Mengidentifikasi Anxiety.....	51
Gambar 2.3	Skema Berpikir.....	77
Gambar 4.1.	Grafik persentase Kecemasan Sesaat.....	92

