

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Studi kasus .....	3
D. Manfaat Studi kasus .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Post Partum .....	5
1. Pengertian .....	5
2. Tahapan Post Partum.....	5
B. Ketidaknyamanan Post Partum .....	6
1. Nyeri setelah melahirkan.....	6
2. Keringat Berlebih .....	7
3. Pembesaran Payudara.....	7
4. Nyeri Perineum.....	7
5. Konstipasi.....	8
C. Perubahan Anatomi Fisiologis Post Partum.....	8
1. Uterus .....	8
2. Serviks .....	10
3. Vagina .....	11
4. Vulva .....	12
5. Payudara (Mamae).....	12
6. Tanda-tanda vital .....	13

7. Sistem peredaran darah.....	15
8. Sistem pencernaan .....	16
9. Sistem perkemihan .....	16
10. Sistem intergumen .....	17
11. Sistem muskuloskeletal .....	17
D. Perubahan psikologi post partum.....	17
1. <i>Fase Taking – in</i> .....	18
2. <i>Fase Taking Hold</i> .....	18
3. <i>Fase Letting Go</i> .....	19
E. Yoga.....	19
1. Pengertian .....	19
2. Manfaat.....	20
3. Manfaat yoga pasca salin.....	22
4. Tahapan persiapan yoga pasca salin.....	23
5. Yoga pasca salin.....	23
6. Teknik yoga pada nifas / post partum.....	24
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Rancangan Studi kasus.....	33
B. Subjek Studi kasus .....	33
C. Fokus Studi .....	34
D. Definisi Operasional .....	34
E. Instrumen Studi Kasus .....	35
F. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	36
G. Pengumpulan Data .....	36
H. Cara Pengumpulan Data .....	38
I. Etika Studi kasus .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus.....	42
B. Gambaran Umum Responden .....	42

C. Hasil Studi Kasus .....	43
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Studi Kasus.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Duduk Santai	24
Gambar 2 Gerakan mengambil napas	24
Gambar 3 Gerakan menghembuskan napas	24
Gambar 4 Gerakan memutar bahu	25
Gambar 5 Gerakan menarik kepala ke kanan	25
Gambar 6 Gerakan menarik kepala ke kiri	25
Gambar 7 Gerakan menarik tubuh ke kiri	26
Gambar 8 Gerakan menarik tubuh ke kanan	26
Gambar 9 Gerakan menarik tangan ke belakang	26
Gambar 10 Gerakan menarik tangan ke depan	27
Gambar 11 Gerakan menarik tangan ke atas	27
Gambar 12 Gerakan memutar pergelangan tangan	27
Gambar 13 Gerakan membuka jari	28
Gambar 14 Gerakan mencengkeram	28
Gambar 15 Gerakan memutar pergelangan	28
Gambar 16 Gerakan memutar pergelangan tangan dibawa ke atas	28
Gambar 17 Gerakan memutar pergelangan tangan dibawa ke bawah	28
Gambar 18 Memutar pergelangan ke arah sebaliknya	28
Gambar 19 Gerakan mengangkat tangan	28
Gambar 20 Gerakan meletakkan tangan	29
Gambar 21 Gerakan menarik tangan kanan	29
Gambar 22 Gerakan memutar badan kedepan	29
Gambar 23 Gerakan menarik tangan kiri	29
Gambar 24 Gerakan jari kaki mengenggam	30
Gambar 25 Gerakan jari kaki rileks	30
Gambar 26 Gerakan kaki ekstensi	30
Gambar 27 Gerakan kaki fleksi	30

Gambar 28 Gerakan memutar pergelangan kaki	30
Gambar 29 Gerakan menekuk lutut	31
Gambar 30 Gerakan menekuk lutut sambil mengangkat tangan	31
Gambar 31 Gerakan memutar tangan kanan	31
Gambar 32 Gerakan memutar tangan kiri	31
Gambar 33 Gerakan menarik punggung	31
Gambar 34 Gerakan menekuk punggung	31
Gambar 35 Gerakan menarik nafas dalam	31
Gambar 36 Gerakan namaste	32
Gambar 37 Skala Wong Beker.	36

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Perubahan Kenyamanan Responden I	44
Tabel 4.2 Perubahan Kenyamanan Responden II	45
Tabel 4.3 Perubahan Kenyamanan Responden III	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1\_Informed Concern Responden III
- Lampiran 2 Informed Concern Responden II
- Lampiran 3\_Informed Concern Responden I
- Lampiran 4\_SOP Yoga Pasca Salin
- Lampiran 5\_Lembar Observasi Kemampuan Yoga
- Lampiran 6\_Form Bimbingan