

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SAMPUL PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK / DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR SIMBOL	xxi

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN	6

BAB II TINJUAN TEORI

A. LANDASAN TEORI	10
1. KEHAMILAN	
a. Definisi	10
b. Periode Kehamilan	11
c. Gangguan Selama Kehamilan	11
d. Perubahan Pada Ibu Hamil	13
2. SENAM HAMIL	
a. Definisi Senam Hamil	16
b. Tujuan Senam Hamil	18
c. Manfaat Senam Hamil	18
d. Indikasi Senam Hamil	22
e. Kontra Indikasi Senam Hamil	22
f. Persiapan Fisik Sebelum Senam Hamil	23
g. Tanda Dan Gejala Senam Hamil Harus Dihentikan	23
h. Dukungan Psikososial Terhadap Ibu Hamil	25
i. Susunan Latihan Senam Hamil	26
3. KEBUGARAN JASMANI	
a. Definisi Kebugaran	32
b. Takaran Latihan	32
c. Komponen Kebugaran	33
d. Faktor Kebugaran	36
e. Klasifikasi Latihan Dalam Olahraga	38
f. Manfaat Olahraga	40
g. Olahraga Ibu Hamil	41
h. Tes Dan Pengukuran Kebugaran	42
i. Metronom	44
j. Olahraga Jalan Kaki Pada Ibu Hamil	44
k. Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kebugaran	45

B. KERANGKA TEORI	47
C. KERANGKA KONSEP	48
D. HIPOTESIS PENELITIAN	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	49
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	49
C. POPULASI DAN SAMPLE	50
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	51
E. TEHNIK PENGUMPULAN DATA	54
F. INSTRUMEN PENELITIAN	55
G. UJI VALIDITAS DAN UJI REALIBILITAS	56
H. TEHNIK ANALISA DATA	56
I. JALANNYA PENELITIAN	59
J. ETIKA PENELITIAN KEPERAWATAN	62
K. JADWAL PENELITIAN	63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN	64
B. PEMBAHASAN	68
C. KETERBATASAN PENELITIAN	85

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN	86
B. SARAN	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan Dasar Senam Hamil	27
Gambar 2.2. Gerakan Dasar Senam Hamil	27
Gambar 2.3. Gerakan Dasar Senam Hamil	28
Gambar 2.4. Gerakan Dasar Senam Hamil	28
Gambar 2.5. Gerakan Dasar Senam Hamil	28
Gambar 2.6. Gerakan Dasar Senam Hamil	28
Gambar 2.7. Gerakan Dasar Senam Hamil	29
Gambar 2.8. Gerakan Dasar Senam Hamil	29
Gambar 2.9. Gerakan Dasar Senam Hamil	29
Gambar 2.10. Gerakan Dasar Senam Hamil	30
Gambar 2.11. Gerakan Dasar Senam Hamil	30
Gambar 2.12. Gerakan Dasar Senam Hamil	30
Gambar 2.13. Gerakan Dasar Senam Hamil	31
Gambar 2.14. Gerakan Dasar Senam Hamil	31
Gambar 2.15. Gerakan Dasar Senam Hamil	31
Gambar 2.16. Kerangka Teori.....	47
Gambar 2.16. Kerangka Konsep	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan	4
Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	38
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	49
Tabel 3.2 Definisi Operasional	53
Tabel 3.3 Indikator Indeks Kebugaran.....	56

DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM

Halaman

Grafik 1.1 Distribusi frekuensi K4 Ibu Hamil di Kota Surakarta Tahun 2017 2

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Responden
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Permohonan Asisten Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 5	Lembar Cheklist Tingkat Kebugaran
Lampiran 6	Lembar Cheklist Jalan Kaki
Lampiran 7	Daftar Hadir Senam Hamil
Lampiran 8	Lampiran Persuratan
Lampiran 9	Lampiran Hasil Penelitian
Lampiran 10	Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
MDGs	<i>Millenium Develpoment Goals</i>
SDKI	Demografi Dan Kesehatan Indonesia
IMT	Indeks Massa Tubuh
KEk	Kekurangan Energi Kronis
BBLR	Berat Bayi Lahir Rendah
Hcg	<i>Human Chorionic Gonadothrophin</i>
HPL	<i>Human Placental Lactogen</i>
SUI	<i>Stress Urinary Incontinece</i>
PaCO ₂	Tekanan Karbondioksida
PH	Kadar Asam
Vo ₂	Volume Oksigen
BMI	<i>Body Massa Index</i>
BB	Berat Badan
TB	Tinggi Badan
SV	Stroke Volume
DN 1	Nadi 30 Detik Pertama
DN 2	Nadi 30 Detik Kedua
DN 3	Nadi 30 Detik Ketiga
T	Banyak Kelompok Perlakuan
R	Jumlah Replikasi
N'	Ukuran Sample
N	Besar Sampel Yang Dihitung
1-f	Perkiraan Proporsi <i>Drop Out</i> (20%)
HIV/AIDS	Human Immunofeficiancy Vyrus
HST	Harvard Step Tes
S	Second (Detik)

DAFTAR ISTILAH SIMBOL

()	Kurung Buka
%	Persen
&	Dan
?	Tanda Tanya
“	Tanda Petik Dua
=	Sama Dengan
➔	Pengaruh
	Lebih Dari Sama Dengan
	Kurang Dari Sama Dengan