

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PRASYARAT GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN PERSTUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	4
C. TUJUAN PENELITIAN .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. MANFAAT PENELITIAN .....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. LANDASAN TEORI .....	8
1. Tingkat Kebugaran Jasmani .....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	8
c. Kriteria Kebugaran Jasmani .....	10
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ...	10
e. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	12
f. Bentuk Latihan/Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	13
g. Rumus Menentukan Kebugaran Jasmani .....	14
2. Mekanisme Koping .....	14
a. Pengertian Mekanisme Koping .....	15
b. Klasifikasi Mekanisme Koping .....	15
c. Penilaian Mekanisme Koping .....	15
d. Mekanisme Koping Persalinan .....	17
3. Kehamilan .....	18
a. Pengertian Kehamilan .....	18
b. Tanda-Tanda Kehamilan Trimester III .....	18
c. Perubahan dan Adaptasi Psikologis selama hamil .....	19

d. Fisiologi Pada Masa Kehamilan Trimester III .....	20
4. Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dengan Mekanisme Koping Persalinan .....	21
B. KERANGKA TEORI .....	23
C. KERANGKA KONSEP .....	24
D. HIPOTESIS PENELITIAN .....	24
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN .....	25
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	25
a. Lokasi Penelitian .....	25
b. Waktu Penelitian .....	25
C. POPULASI DAN SAMPEL .....	25
a. Populasi .....	25
b. Sampel .....	26
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	
a. Variabel Penelitian .....	27
b. Definisi Operasional .....	28
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	29
F. UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS .....	29
G. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA .....	30
H. TEKNIK ANALISA DATA .....	30
a. Metode Pengumpulan Data .....	31
b. Analisa Data .....	32
I. JALANNYA PENELITIAN .....	34
J. ETIKA PENELITIAN .....	36
K. JADWAL PENELITIAN.....	
 <b>BAB IV HASIL DAN ANALISA DATA</b>	
A. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....	37
B. HASIL PENELITIAN .....	38
C. PEMBAHASAN .....	41
D. KETERBATASAN .....	51
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
A. KESIMPULAN .....	52
B. SARAN .....	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1.KERANGKA TEORI .....	23
Gambar 2.2.KERANGKA KONSEP .....	24
Gambar 3.2.JALANNYA PENELITIAN .....	35

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	27
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian.....	
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sibela Surakarta .....	39
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sibela Surakarta .....	39
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Riwayat Persalinan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sibela Surakarta .....	40
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sibela Surakarta .....	40
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Persalinan di Puskesmas Sibela Surakarta .....	41
Tabel 4.6 Analisis Hubungan Tingkat Kebugaran Ibu Hamil Trimester III dengan Mekanisme Koping Persalinan di Puskesmas Sibela Surakarta.....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Observasi Tingkat Kebugaran
Lampiran 4	Lembar Observasi Mekanisme Koping Persalinan
Lampiran 5	Lembar Konsultasi Proposal/ Skripsi
Lampiran 6	Permohonan Menjadi Asisten
Lampiran 7	Persetujuan Menjadi Asisten
Lampiran 8	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 9	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Jadwal Penelitian
Lampiran 11	Hasil Penelitian
Lampiran 12	Surat Permohonan Penelitian
Lampiran 13	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 14	Dokumentasi

## DAFTAR SINGKATAN

BAPPEDA	Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
DKK	Dinas Kesehatan Kota
KESBANGPOL	Kesatuan Bangsa dan Politik
KIA	Kesehatan Ibu dan Anak
MTBS	Managemen Terpadu Balita Sakit
PNS	Pegawai Negeri Sipil
PROFKES	Profil Kesehatan
PUSKESMAS	Pusat Kesehatan Masyarakat
SD	Sekolah Dasar
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah Menengah Atas
SMK	Sekolah Menengah Kejuruan
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

## DAFTAR SIMBOL/ISTILAH

=	Dibaca sama dengan
<	Dibaca kurang dari
>	Dibaca lebih dari
%	Persen
n	Besar Sampel
N	Besar Populasi
d <sup>2</sup>	Tingkat signifikansi
(	Kurung Buka
)	Kurung Tutup
≤	Kurang Dari Sama Dengan
≥	Lebih Dari Sama Dengan