

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	hlm
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Kebugaran Ibu Hamil.....	7
a. Definisi Kebugaran .....	7
b. Komponen Kebugaran.....	8
c. Kebugaran pada Ibu Hamil.....	9
d. Manfaat Kebugaran untuk Ibu Hamil .....	11
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Ibu Hamil .....	13
2. Kehamilan .....	15
a. Definisi Kehamilan.....	15
b. Perubahan Anatomi dan Fisiologi pada Masa Kehamilan.....	15
3. Senam Hamil.....	19
a. Definisi Senam Hamil.....	19
b. Manfaat Senam Hamil.....	20

c. Tujuan Senam Hamil .....	21
d. Indikasi Senam Hamil .....	21
e. Kontraindikasi Senam Hamil.....	22
f. Gerakan Senam Hamil .....	22
g. Mekanisme Peningkatan Kebugaran dengan Senam Hamil.....	26
4. <i>Static Bicycle</i> .....	28
a. Definisi <i>Static Bicycle</i> .....	28
b. Manfaat <i>Static Bicycle</i> .....	29
c. Indikasi <i>Static Bicycle</i> .....	30
d. Kontraindikasi <i>Static Bicycle</i> .....	30
e. Prosedur Penggunaan <i>Static Bicycle</i> .....	32
f. Mekanisme Peningkatan Kebugaran dengan <i>Static Bicycle</i> .....	34
5. <i>Pursed Lips Breathing</i> .....	36
a. Definisi <i>Pursed Lips Breathing</i> .....	36
b. Manfaat <i>Pursed Lips Breathing</i> .....	37
c. Tujuan <i>Pursed Lips Breathing</i> .....	37
d. Prosedur Teknik Pernafasan <i>Pursed Lips Breathing</i> .....	37
e. Efek <i>Pursed Lips Breathing</i> Terhadap Kebugaran.....	38
6. Alat Ukur Kebugaran .....	39
B. Kerangka Berfikir.....	44
C. Kerangka Konsep.....	45
D. Hipotesis.....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Metode Penelitian.....	47
C. Populasi dan sampel.....	48
D. Instrumen Penelitian.....	50
1. Variabel Penelitian.....	50
2. Definisi Konseptual.....	50
3. Definisi Operasional.....	51
a. Prosedur Senam Hamil.....	51
b. Prosedur <i>Static Bicycle</i> .....	52

c. Prosedur <i>Pursed Lips Breathing</i> .....	53
d. Prosedur Pengukuran Kebugaran.....	54
E. Teknik Analisa Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	57
1. Karakteristik Sampel Penelitian .....	57
a. Hubungan Usia dengan Perlakuan yang diberikan pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	60
b. Hubungan Riwayat Kehamilan dengan Perlakuan yang diberikan pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	61
c. Hubungan Bulan Kehamilan dengan Perlakuan yang diberikan pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	62
d. Hubungan Trimester Kehamilan dengan Perlakuan yang diberikan pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	63
B. Uji Prasyarat Data .....	64
1. Uji Normalitas .....	64
2. Uji Homogenitas .....	65
C. Pengujian Hipotesis.....	65
1. Uji Hipotesis I .....	65
2. Uji Hipotesis II .....	66
3. Uji Hipotesis III.....	67
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	69
1. Intervensi Senam Hamil dan <i>Pursed Lips Breathing</i> Dapat Meningkatkan Kebugaran Ibu Hamil.....	69
2. Intervensi <i>Static Bicycle</i> dan <i>Pursed Lips Breathing</i> Dapat Meningkatkan Kebugaran Ibu Hamil.....	71
3. Terdapat Perbedaan Senam Hamil dengan <i>Pursed Lips Breathing</i> dan <i>Static Bicycle</i> Terhadap Peningkatan Kebugaran Ibu Hamil .....	72
B. Keterbatasan .....	74

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	76
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	77