

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR DIAGRAM	x
DAFTAR GRAFIK	xi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESA	
A. Kerangka Teori	
1. Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan.....	9
a) Anatomi dan Fisiologi Organ Reproduksi Wanita.....	11
b) Anatomi dan Fisiologi pada Ibu Setelah Melahirkan.....	17
c) Berat Badan.....	19
d) Faktor-faktor Penyebab Kelebihan Berat Badan.....	25
e) Kerugian dari Kelebihan Berat Badan.....	31

f) Kelebihan Berat Badan Setelah Melahirkan.....	34
g) Pengukuran Berat Badan dengan Menggunakan Timbangan Berat Badan.....	38
2. <i>Senam Aerobik</i>	40
a) Manfaat <i>Senam Aerobik</i>	41
b) Sistem Energi Aerobik.....	43
c) Sistematika Latihan <i>Senam Aerobik</i>	47
d) Mekanisme Penurunan Berat Badan dengan <i>Senam Aerobik</i> ...	49
3. <i>Mat Pilates</i>	52
a) Enam Prinsip dalam <i>Mat Pilates</i>	54
b) Manfaat <i>Mat Pilates</i>	55
c) Dosis Latihan <i>Mat Pilates</i>	57
d) Gerakan <i>Mat Pilates</i>	58
e) Mekanisme Penurunan Berat Badan dengan <i>Mat Pilates</i>	63
B. Kerangka Berfikir.....	64
C. Kerangka Konsep.....	68
D. Hipotesa.....	69

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	70
B. Metode Penelian.....	70
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	72
D. Instrument Penelitian.....	75
E. Teknik Analisa Data.....	81

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	
1) Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	84
2) Hasil Pengukuran Berat Badan Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	91
a) Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Perlakuan I.....	91

b) Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Perlakuan II.....	92
c) Nilai Rata-Rata Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	94
B. Uji Persyaratan Klinis	
1) Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk Test</i>) dan Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>).....	95
C. Pengujian Hipotesa.....	96
1) Uji Hipotesis I (<i>T-test related</i>) pada Kelompok Perlakuan I.....	97
2) Uji Hipotesis II (<i>T-test related</i>) pada Kelompok Perlakuan II.....	98
3) Uji Hipotesis III (<i>T Independent</i>).....	99
BAB V. PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian.....	101
1) Latihan <i>Senam Aerobik</i> Dapat Menurunkan Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan.....	102
2) Latihan <i>Mat Pilates</i> dengan <i>Senam Aerobik</i> Dapat Menurunkan Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan.....	104
3) Penambahan <i>Mat Pilates</i> pada <i>Senam Aerobik</i> Lebih Baik Menurunkan Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan dengan <i>Senam Aerobik</i>	106
B. Keterbatasan.....	107
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	109
B. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN	