

DAFTAR ISI

	Hlm
HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG PROPOSAL	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Tujuan Penulis.....	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Kekuatan otot perut ibu post partum	6
2. Senam Nifas	18
3. Sit Up	23

B.	Kerangka Berfikir.....	25
C.	Kerangka Konsep	29
D.	Hipotesi	29
BAB III	METODELOGI PENELITIAN	31
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	31
B.	Metode Penelitian	31
C.	Teknik Pengambilan Sampel	33
D.	Instrument Penelitian	34
E.	Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN	41
A.	Deskripsi Data.....	41
B.	Uji Persyaratan analisis	48
1.	Uji normalitas	48
2.	Uji homogenitas	50
C.	Pengujian Hipotesis	50
1.	Uji Hipotesis I	51
2.	Uji Hipotesis II.....	52
3.	Uji Hipotesis III	54
BAB V	PEMBAHASAN	56
A.	Hasil Penelitian	56
B.	Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB VI	KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	63
A.	Kesimpulan	63
B.	Implikasi.....	63
C.	Saran.....	64