

## DAFTAR ISI

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....              | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....         | ii   |
| SURAT PERNYATAAN .....          | iii  |
| PRAKATA .....                   | iv   |
| DAFTAR ISI.....                 | vii  |
| DAFTAR SINGKATAN .....          | xi   |
| DAFTAR TABEL.....               | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....             | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....           | xiv  |
| INTISARI .....                  | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....          | 1    |
| 1.1. Latar Belakang .....       | 1    |
| 1.2. Rumusan Masalah .....      | 4    |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....    | 4    |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....         | 4    |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....       | 4    |
| 1.4. Manfaat Penelitian .....   | 4    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....    | 5    |
| 1.4.2. Manfaat Praktis.....     | 5    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....    | 5    |
| 2.1. Kapasitas Vital Paru ..... | 6    |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.1.1. Definisi .....  | 6         |
| 2.1.2. Otot Pernafasan dan Mekanisme Kerjanya .....                        | 6         |
| 2.1.3. Faktor yang mempengaruhi kapasitas vital paru .....                 | 8         |
| 2.1.3.1. Umur.....   | 8         |
| 2.1.3.2. Jenis Kelamin .....   | 9         |
| 2.1.3.3. Aktivitas .....   | 9         |
| 2.1.3.4. Tinggi Badan .....  | 10        |
| 2.1.3.5. Berat Badan .....   | 10        |
| 2.1.3.6. Ekspansi Dada .....   | 10        |
| 2.1.4. Kapasitas Vital Paru dalam Kehamilan .....                          | 10        |
| 2.2. Senam Hamil .....   | 12        |
| 2.2.1. Definisi .....  | 12        |
| 2.2.2. Pedoman Senam Hamil .....   | 12        |
| 2.2.2.1. Syarat Mengikuti Senam Hamil.....                                 | 12        |
| 2.2.2.2. Intensitas, frekuensi, waktu dan tipe latihan<br>senam hamil..... | 13        |
| 2.2.2.3. Kontraindikasi Senam Hamil .....                                  | 13        |
| 2.2.2.4. Cara Melakukan Senam Hamil.....                                   | 14        |
| 2.3. Pengaruh senam hamil terhadap kapasitas vital paru ibu hamil....      | 17        |
| 2.4. Kerangka Teori .....  | 18        |
| 2.5. Kerangka Konsep .....   | 19        |
| 2.6. Hipotesis .....   | 19        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                     | <b>20</b> |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| 3.1.     | Jenis dan Rancangan Penelitian .....    | 20 |
| 3.2.     | Variabel dan Definisi Operasional ..... | 20 |
| 3.2.1.   | Variabel .....                          | 20 |
| 1.1.1.1. | Variabel Bebas .....                    | 20 |
| 1.1.1.2. | Variabel Tergantung.....                | 20 |
| 3.2.2.   | Definisi Operasional .....              | 20 |
| 3.2.2.1. | Senam Hamil .....                       | 20 |
| 3.2.2.2. | Kapasitas Vital Paru .....              | 21 |
| 3.3.     | Populasi dan Sampel .....               | 21 |
| 3.3.1.   | Populasi .....                          | 21 |
| 3.3.2.   | Sampel .....                            | 21 |
| 3.3.3.   | Kriteria Inklusi .....                  | 21 |
| 3.3.4.   | Kriteria Eksklusi .....                 | 22 |
| 3.3.5.   | Kriteria <i>Drop-out</i> .....          | 22 |
| 3.4.     | Instrumen dan bahan penelitian .....    | 22 |
| 3.5.     | Cara Penelitian .....                   | 23 |
| 3.5.1    | Tahap Persiapan Penelitian .....        | 23 |
| 3.5.2    | Tahap Pelaksanaan penelitian .....      | 23 |
| 3.6.     | Tempat dan Waktu Penelitian.....        | 24 |
| 3.6.1    | Tempat Penelitian.....                  | 24 |
| 3.6.2    | Waktu Penelitian .....                  | 24 |
| 3.7.     | Alur Penelitian .....                   | 25 |
| 3.8.     | Analisis Hasil .....                    | 25 |

|        |                                       |    |
|--------|---------------------------------------|----|
| BAB IV | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 26 |
| 4.1.   | Hasil Penelitian .....                | 26 |
| 4.2.   | Pembahasan .....                      | 30 |
| BAB V  | KESIMPULAN DAN SARAN .....            | 34 |
| 5.1.   | Kesimpulan .....                      | 34 |
| 5.2.   | Saran .....                           | 35 |
|        | DAFTAR PUSTAKA .....                  | 36 |
|        | LAMPIRAN .....                        | 39 |