

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM.....	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN, ISTILAH DAN ARTI LAMBANG.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat praktis	4
1.5 Risiko Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Senam Hamil	6
2.1.1 Fundamen	6
2.1.2 Tujuan dan manfaat senam hamil	6
2.1.3 Syarat mengikuti senam hamil.....	7
2.2 Konsep <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	8

2.2.1	Fundamen	8
2.2.2	Manfaat	8
2.2.3	Cara melakukan yoga hamil	9
2.3	Konsep Robekan Perineum	16
2.2.1	Pengertian perineum	16
2.2.2	Faktor risiko robekan perineum	17
2.2.3	Grade robekan perineum	18
2.4	Konsep Persalinan Normal	20
2.3.1	Pengertian	20
2.3.3	Faktor yang mempengaruhi proses persalinan	22
2.3.4	Kebutuhan dasar selama persalinan	27
2.3.5	Posisi baik mempermudah persalinan	31
2.5	Hubungan antara Senam Hamil dengan Robekan Perineum	32
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN....		34
3.1	Kerangka Konseptual	34
3.2	Hipotesis Penelitian	37
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		38
4.1	Jenis Penelitian	38
4.2	Rancang Bangun Penelitian	38
4.3	Populasi dan Sampel	39
4.3.1	Populasi	39
4.3.2	Sampel	39
4.3.3	Besar sampel	40
4.3.4	Teknik pengambilan sampel	40
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	41
4.4.1	Lokasi penelitian	41
4.4.2	Waktu penelitian	42
4.5	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran Variabel	42
4.5.1	Variabel penelitian	42
4.5.2	Definisi operasional variabel dan cara pengukuran variabel	42
4.6	Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	43
4.6.1	Teknik pengumpulan data	43
4.6.2	Instrumen pengumpulan data	43

4.6.3	Prosedur pengumpulan data.....	43
4.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	44
4.7.1	Teknik pengolahan data.....	44
4.7.2	Analisis data.....	45
4.8	Kerangka Operasional.....	46
4.9	<i>Ethical Clearance</i>	47
4.9.1	Lembar persetujuan menjadi responden	47
4.9.2	<i>Anonimity</i> (tanpa nama).....	47
4.9.3	<i>Confidentiality</i> (kerahasiaan).....	47
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN.....		48
5.1	Hasil Penelitian	48
5.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian	48
5.2	Analisis Hasil Penelitian	49
5.2.1	Analisis univariat	49
5.2.2	Analisis bivariat	53
BAB 6 PEMBAHASAN.....		54
6.1	Distribusi Ibu Postpartum yang Melakukan Senam Hamil Selama Hamil di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.....	54
6.2	Distribusi Robekan Perineum pada Persalinan Normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	56
6.3	Hubungan antara Senam Hamil dengan Robekan Perineum pada Persalinan Normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.....	58
6.4	Keterbatasan Penelitian	60
BAB 7 PENUTUP.....		61
7.1	Kesimpulan	61
7.2	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN.....		66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi operasional.....	42
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia ibu postpartum di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	49
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi status gravida ibu postpartum di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	50
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berat bayi lahir	50
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi ibu postpartum yang melakukan senam hamil selama hamil di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	51
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.....	52
Tabel 5.6 Analisis hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan <i>cantering</i> dan <i>pranayama</i>	9
Gambar 2.2 Gerakan <i>warming up</i>	10
Gambar 2.3 Gerakan <i>soft form A</i>	10
Gambar 2.4 Gerakan <i>bilikasana</i>	11
Gambar 2.5 Gerakan <i>anjeneyasana</i>	11
Gambar 2.6 Gerakan <i>balasana</i>	12
Gambar 2.7 Gerakan <i>balancing open hips</i>	12
Gambar 2.8 Gerakan <i>adho mukha svanasana</i>	13
Gambar 2.9 Gerakan <i>anjeneyasana</i>	13
Gambar 2.10 Gerakan <i>balancing open hips</i>	14
Gambar 2.11 Gerakan <i>adho mukha svanasana standing forward bend</i>	15
Gambar 2.12 Gerakan <i>standing</i>	15
Gambar 2.13 Gerakan <i>kneeling</i>	15
Gambar 2.14 Gerakan <i>pendinginan</i> dan <i>savasana</i>	16
Gambar 2.15 <i>Sitting pose</i>	31
Gambar 2.16 <i>Kneeling</i>	31
Gambar 2.17 <i>Standing</i>	32
Gambar 2.18 <i>Lying pose</i>	32
Gambar 3.1 Kerangka konseptual penelitian	34
Gambar 4.1 Rancang bangun penelitian	38
Gambar 4.2 Kerangka operasional	46
Gambar 5.1 Distribusi frekuensi usia ibu postpartum di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	49
Gambar 5.2 Distribusi frekuensi status gravida ibu postpartum di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	50
Gambar 5.3 Distribusi frekuensi berat bayi lahir	51
Gambar 5.4 Distribusi frekuensi ibu postpartum yang melakukan senam hamil selama hamil di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	51
Gambar 5.5 Distribusi frekuensi robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Jadwal kegiatan 66
Lampiran 2	Permohonan izin studi pendahuluan..... 67
Lampiran 3	Ijin penelitian 68
Lampiran 4	Bukti penelitian dari tempat penelitian..... 69
Lampiran 5	Keterangan kelaikan etik 70
Lampiran 6	Lembar persetujuan menjadi responden..... 71
Lampiran 7	Alat ukur / instrumen penelitian 74
Lampiran 8	Hasil penelitian 76
Lampiran 9	Hasil analisis statistik 80
Lampiran 10	Dokumentasi kegiatan penelitian 83
Lampiran 11	Lembar konsultasi 85
Lampiran 12	Berita acara perbaikan 87

DAFTAR SINGKATAN, ISTILAH DAN ARTILAMBANG

<i>Antenatal care</i>	= Pemeriksaan kehamilan oleh bidan atau dokter
<i>Braxton hicks</i>	= Kontraksi palsu
<i>Crowning</i>	= Kepala janin mulai terlihat pada jalan lahir
HIS	= Kontraksi sejati pada otot – otot rahim saat persalinan
<i>Interrupted suture</i>	= Teknik penjahitan luka
LAMAZE	= Teknik pernapasan menenangkan membantu persalinan normal
LBK	= Letak belakang kepala
OUE	= Ostium uteri eksternum
OUI	= Ostium uteri internum
<i>Pacemaker</i>	= Alat pacu jantung
PAP	= Pintu atas panggul
<i>Passage</i>	= Jalan lahir ibu
<i>Passanger</i>	= Isi kehamilan
<i>Power</i>	= Kekuatan
<i>Promotif</i>	= pelayanan mengutamakan promosi kesehatan
<i>Preventif</i>	= Tindakan pencegahan terhadap masalah kesehatan
SBR	= Segmen bawah rahim
UUB	= Ubun – ubun besar
UUK	= Ubun – ubun kecil
WHO	= <i>World Health Organization</i>