

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
IBU HAMIL DI PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI



OLEH :

NURUL HIDAYATI ZM
P032015301033

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI D IV KEBIDANAN
PEKANBARU
2021**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
IBU HAMIL DI PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA
PEKANBARU**

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program
Studi Diploma IV Kebidanan di Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau**



OLEH :

NURUL HIDAYATI ZM
NIM: P032015301033

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI DIV KEBIDANAN
TAHUN 2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Hamil Di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.


Nama : Nurul Hidayati Zm

Nomor Induk Mahasiswa : P032015301033

Program Studi : Diploma IV Kebidanan

Tanggal Ujian : 28 Mei 2021

Pembimbing I



Rully Hevrialni, SST., M.Keb
NIP. 198108202002122001

Pembimbing II



Yanti, SST., M.Keb
NIP. 198009202002122001

Penguji I



Fathunikhmah, S.Pd., M.Biomed
NIP. 196412061995032001

Penguji II



Lailiyana, SKM, MKM
NIP. 197207111992012001

Direktur



Husnan, S.Kp, MKM
NIP. 196505101985031008

Ketua Jurusan



Hj. Juraida Roito Hrp, SKM, M.Kes
NIP. 196608021989032002

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**

**SKRIPSI, MEI 2021
NURUL HIDAYATI ZM**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP IBU
HAMIL DI PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU**

xiii,±47 Halaman, 9 Tabel, 15 Lampiran

ABSTRAK

Prevalensi aktivitas fisik ibu hamil lebih rendah selama kehamilan dibandingkan dengan masa pra kehamilan, yaitu sebesar 20,1 % karena sebagian ibu hamil sengaja untuk tidak melakukan aktivitas fisik karena kehamilan. Masalah kesehatan pada ibu hamil, baik secara fisik maupun secara psikis memiliki dampak terhadap kualitas hidup ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas hidup ibu hamil di puskesmas Payung Sekaki kota Pekanbaru 2021. Penelitian ini dilakukan di bulan Januari-Mei 2021. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di puskesmas Payung Sekaki kota Pekanbaru berjumlah 155 pada tahun 2020. Sampel berjumlah 30 orang ibu hamil yang diambil secara Tehnik secara *purposive sampling* di puskesmas Payung Sekaki. Data dianalisa dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar aktivitas fisik ibu hamil adalah sedang (60%) dan sebagian kualitas hidup baik (56.7%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu hamil (*p value* 0,001). Disarankan bagi tenaga kesehatan (bidan) agar dapat mengoptimalkan upaya promosi kesehatan dan KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi), tentang aktivitas fisik pada ibu hamil.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kualitas hidup, ibu hamil
Referensi : 20 Referensi (2008-2019)

**MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH, RIAU
STUDY PROGRAM D IV OF MIDWIFERY**

**SCRIPT, MEI 2021
NURUL HIDAYATI ZM**

**RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH QUALITY OF LIFE
FOR PREGNANT MOTHERS IN PAYUNG SEKAKI PUBLIC HEALTH
CENTER, PEKANBARU CITY**

xiii± 47 Pages, 9 Tables, 20 Appendices

ABSTRACT

The prevalence of physical activity of pregnant women is lower during pregnancy compared to the pre-pregnancy period, which is 20.1% because some pregnant women deliberately do not do physical activity because of pregnancy. Health problems in pregnant women, both physically and psychologically have an impact on the quality of life of pregnant women. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and quality of life of pregnant women at Payung Sekaki public health center in Pekanbaru 2021. This study was conducted in January-May 2021. This type of research is descriptive analytic with a cross sectional research design. The population in this study were all 155 pregnant women in the Payung Sekaki public health center in Pekanbaru City 2020. The sample consisted of 30 pregnant women who were taken by purposive sampling technique at the Payung Sekaki public health center. The data were analyzed by chi-square test. The results of this study showed that most of the physical activity of pregnant women was moderate (60%) and some had good quality of life (56.7%). The results of statistical tests showed that there was a relationship between physical activity and the quality of life of pregnant women (p value 0.001). It is recommended for health workers (midwives) to optimize health promotion efforts and IEC (Communication, Information, Education), regarding physical activity in pregnant women.

Keywords : Quality Of Life, Physical Activity, Pregnant Women
References : 20 References (2008-2019)

RIWAYAT HIDUP



Nama : Nurul Hidayati Zm
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 24 Juli 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Maun.S.Pd.I,M.Pd
Ibu : Zaitun, S.Pd.I
Alamat : Jl. Geriliya Parit 6 Lorong Binjai
Tembilahan, Provinsi Riau

No	Pendidikan	Alamat	Tahun Lulus
1	SD	SDN 003 Sungai Luar	2010
2	SMP	MTS N 2 Tembilahan	2013
3	SMA	MAN N 1 Tembilahan	2016
4	D III Kebidanan	STIKes Payung Negeri	2019
5	D IV Kebidanan	Poltekes Kemenkes Riau	2021

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini yang diajukan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma IV Kebidanan dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Hamil Di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru”

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menghadapi kesulitan, tetapi berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan semua pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. H. Husnan, S. Kep, MKM selaku Direktur Politeknik Kemenkes Riau.
2. dr.Uvirda Kepala Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.
3. Hj. Juraida Roito Harahap, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kemenkes Riau.
4. Yan Sartika, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik Kemenkes Riau.
5. Rully Hevrialni,SST.,M.Keb selaku pembimbing I dan Yanti,SST.,M.Keb selaku pembimbing II di Politeknik Kemenkes Riau.
6. Fathunikmah,S.Pd,M.Biomed selaku penguji I dan Lailiyana,SKM.MKM selaku penguji II di Politeknik Kemenkes Riau.

7. Teristimewa keluarga khususnya kedua orang tua, Ayahanda tercinta Maun, Ibunda tersayang Zaitun yang selalu memberikan dukungan moril, materil dan doa yang tulus.
8. Tercinta kepada teman-teman yang selalu membantu dan memberikan dukungan agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal.

Penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikan Skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penulisan laporan selanjutnya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Pekanbaru, Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR RIWAYAT HIDUP	v
LEMBAR PERNYATAAN PLAGIAT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 RuangLingkup	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kehamilan.....	8
2.1.1 Definisi kehamilan.....	9
2.1.2 Tanda-tanda Kehamilan.....	9
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan	9
2.2 Psikologi ibu hamil	14
2.2.1 Definisi psikologis ibu hamil.....	14
2.2.2 Bentuk Perubahan Psikologis Ibu hamil.....	14
2.3 Aktivitas Fisik.....	16
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	16
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	18
2.3.3 Manfaat Aktivitas Fisik	19
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20

2.3.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	21
2.4 Kualitas Hidup	23
2.4.1 Definisi Kualitas Hidup	23
2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	24
2.4.3 Aspek-aspek Kualitas Hidup	25
2.4.4 Pengukuran Kualitas Hidup	27
2.5 Jurnal Terkait	31
2.6 Kerangka Teori	33
BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konsep	34
3.2 Definisi Operasional	34
3.3 Hipotesis	34
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian	36
4.2 Waktu Dan Tempat Penelitian	36
4.3 Populasi Dan Sampel	36
4.3.1 Populasi	36
4.3.2 Sampel	36
4.4 Metode Pengumpulan Data	37
4.5 Instrumen Pengumpulan Data	38
4.7 Pengolahan Dan Analisis Data	38
4.6.1 Pengolahan Data	38
4.6.2 Analisis Data	40
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	41
5.2 Pembahasan	43
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	34
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai Aktivitas Fisik.....	24
Tabel 2.2 Nilai Kualitas Hidup	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 5.1 Distribusi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil.....	41
Tabel 5.2 Distribusi Kualitas Hidup Pada Ibu Hamil	42
Tabel 5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Institusi
- Lampiran 3 : Surat Badan Pelayanan Perizinan Terpadu
- Lampiran 4 : Surat Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik
- Lampiran 5 : Surat Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
- Lampiran 6 : Surat Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru
- Lampiran 7 : Naskah Penjelasan Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)
- Lampiran 9 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 10 : Master Tabel
- Lampiran 13 : Output Data Analisis Penelitian
- Lampiran 14 : Dokumentasi
- Lampiran 15 : Lembar Konsultasi