



**ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS
HIDUP IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA
PALEMBANG**

TESIS

OLEH

NAMA : MUTHIA FELYANTI
NIM : 10012611822001

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S2)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**



**ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS
HIDUP IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA
PALEMBANG**

TESIS

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S2)
Magister Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA : MUTHIA FELYANTI
NIM : 10012611822001

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT(S2)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA PALEMBANG

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Salah-Satu Syarat Memperoleh Gelar
Magister Kesehatan Masyarakat (M.K.M) pada Universitas Sriwijaya

Oleh :

MUTHIA FELYANTI
10012611822001

Palembang, November 2019

Pembimbing I



Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes
NIP. 197811212001122002

Pembimbing II



Dr. H.A. Fickry Faisya, S.K.M., M.Kes
NIP. 196406211988031002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi, S.K.M., Kes
NIP. 197712062003121003

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa dengan judul “Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Kota Palembang” telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Tesis pada tanggal 19 November 2019 telah diperbaiki, diperiksa dan disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Tesis Program Studi Magister (S2) Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Palembang, November 2019

Panitia Sidang Ujian Tesis

Ketua

1. Dr. Novrikasari, S.K.M.,M.Kes
NIP. 1978111212001122002
- Anggota
2. Dr.H. Achamd Fickry Faisya,S.K.M.,M.Kes
NIP. 196406211988031002
3. Dr. Rico J.Sitorus,S.K.M.,M.Kes(Epid)
NIP. 198101212003121002
4. Dr. Yuanita Windusari,S.Si.,M.Si
NIP. 196909141998032002
5. Dr. Pitri Noviadi, S.Pd.,M.Kes
NIP. 197011301993031001
6. Dr. Misnaniarti,S.K.M.,M.K.M
NIP. 197606092002122001

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi,SKM.,M.Kes
NIP.19771206 200312 1 003

Koordinator Program Studi
S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat



Dr. Rostika Flora,S.Kep,M.Kes
NIP. 19710927 199403 2 004

PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muthia Felyanti
NIM : 10012611822001
Judul : Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Di
Puskesmas Plaju Kota Palembang

Menyatakan bahwa tesis saya merupakan hasil karya sendiri didampingi Tim Pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam tesis ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Palembang, Desember 2019



Muthia Felyanti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muthia Felyanti
NIM : 10012611822001
Program Studi : S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Hak Bebas royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmu saya yang berjudul:

ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA PALEMBANG

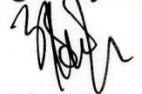
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Noneksklusif ini, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*dabase*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya dan dalam keadaan sadar serta tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di : Palembang

Pada Tanggal : 9/12/2019

Yang menyatakan



Muthia Felyanti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Muthia Felyanti, dilahirkan di Kota Palembang, pada tanggal 02 Mei 1993. Anak ketiga dari tiga bersaudara pasangan Bapak H. Faisal A.M dan Ibu Hj. Hertati. Pada usia 5 tahun peneliti mulai bersekolah di TK Bina Kawan. Pada tahun 2005 peneliti menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 141 Palembang. Peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 14 Palembang dan tamat pada tahun 2008. Kemudian pada tahun yang sama, peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 15 Palembang dan tamat pada tahun 2011. Pada bulan Agustus tahun 2014 peneliti menyelesaikan pendidikan D3 Kesehatan Lingkungan Pemprov Sumsel dan pada tahun 2015 peneliti melanjutkan pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat Bidang Kajian Utama K3 dan Kesehatan Lingkungan di Universitas Sriwijaya. Setelah menamatkan studi S1, sejak Desember 2018 peneliti tercatat sebagai mahasiswa di Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Bidang Kajian K3 dan Kesehatan Lingkungan di Universitas Sriwijaya dan saat ini peneliti sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa tesis dengan judul “Analisis Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kualitas Hidup di Puskesmas Plaju Kota Palembang”

MOTTO

حسبنا الله ونعم الوكيل نعم المولى ونعم النصير

“Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung.”

(Ali Imron:173)

PERSEMBAHAN :

Dengan penuh kasih kupersembahkan karya tulis berupa tesis ini untuk :

Mama Hj. Hertati dan Papa H. Faisal A.M (Alm)

*Yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan serta menjadi salah satu alasanku
untuk cepat menyelesaikan karya tulis berupa tesis ini dengan tepat waktu*

*Serta untuk kakak laki-laki satu-satunya yang saya cintai Syahroni Nofra, S.E dan kakak
perempuan satu-satunya yang saya sayangi dr. Rafika Sari yang tak berhenti memberikan
support untuk menyelesaikan tesis ini.*

Gelar M.K.M ini untuk kalian !

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayahNya lah penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Adapun judul dari hasil penelitian ini adalah “Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang”.

Hasil penelitian ini merupakan salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan kewajiban pembuatan tesis penelitian pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi S2 Ilmu kesehatan Masyarakat, Bidang KajianK3 dan Kesehatan Lingkungan.

Proses penulisan dan penyelesaian tesis ini dapat berjalan dengan baik karena adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Anis Saggaff, MSCE., selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Iwan Stia Budi, SKM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat.
4. Ibu Dr. Novrikasari, SKM, M.Kes, selaku pembimbing I serta Kepala Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Bapak Dr. H. A. Fickry Faisya, SKM, M.Kes., selaku pembimbing II.
5. Bapak Dr. Rico Januar Sitorus, S.K.M.,M.Kes (Epid), Ibu Dr. Yuanita Windusari, S.Si.,M.Si, Bapak Dr. Pitri Noviadi, S.Pd., M.Kes, dan Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M.,M.K.M selaku penguji seminar hasil tesis.
6. Pimpinan Puskesmas beserta staff Puskesmas Plaju Kota Palembang selaku pengelola dan pengawas dibidang kesehatan wilayah tempat peneliti melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan angkatan 2018 Program Studi S2 IKM Unsri.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih banyak mempunyai kekurangan. Sehingga, penulis mengharapkan masukan bagi hasil penelitian ini dan penulis tetap berharap kiranya hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain.

Palembang, November 2019

Muthia Felyanti

ABSTRAK

ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA PALEMBANG

Karya Tulis Ilmiah Berupa Tesis, 12 September 2019

(Muthia Felyanti; Dibimbing oleh Dr.Novrikasari,S.K.M.,M.Kes dan Dr.H.Achmad Fickry Faisya,S.K.M.,M.Kes)

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

xv + 94 Halaman, 46 Tabel, 4 Gambar, 7 Lampiran

RINGKASAN

Banyak ibu hamil yang kurang memahami kegiatan aktivitas fisik apa saja yang boleh dilakukan selama kehamilan yang akan berpengaruh kepada kualitas hidup. Kualitas hidup yang baik terkait dengan pengaturan pola makan dan minum yang baik, keseimbangan aktivitas rutin sehari-hari, pekerjaan, olahraga, istirahat. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis aktivitas fisik terhadap kualitas hidup ibu hamil di puskesmas plaju kota Palembang. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Sampel 156 ibu hamil trimester II dan trimester III yang diambil secara *purposive sampling* di Puskesmas Plaju. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik (p-value=0,035) usia kehamilan (p-value=0,001) pendidikan (p-value=0,005) pekerjaan (p-value=0,004) pendapatan (p-value=0,019) insomnia (p-value=0,009) dan status gizi (p-value=0,010) terhadap kualitas hidup ibu hamil. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel yang dominan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil adalah aktivitas fisik, usia kehamilan, pekerjaan, insomnia, dan status gizi. Pada penelitian ini, ibu hamil mayoritas memiliki aktivitas fisik ringan yang disebabkan karena sebagian ibu hamil merasa takut akan terganggunya kehamilan jika melakukan aktivitas fisik saat kehamilan. Mayoritas ibu hamil berprofesi sebagai pedagang yang lebih banyak melakukan aktivitas dalam keadaan duduk sehingga menyebabkan aktivitas fisik ibu semakin berkurang. Diharapkan kepada ibu hamil untuk meningkatkan aktivitas fisik selama kehamilan seperti berjalan, mengikuti senam hamil yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan total durasi 150 menit per minggunya.

Kata Kunci: Kualitas hidup, Aktivitas Fisik, Ibu hamil

Kepustakaan : 46 (1985-2018)

ABSTRACT

Analysis of Physical Activity on Quality of Life Of Pregnant Woman in Plaju Health Center Palembang

Scientific paper in the form of thesis 12 September 2019

(Muthia Felyanti ; Guided by Dr.Novrikasari, S.K.M.,M.Kes and Dr.H.Achmad Fickry Faisya, S.K.M.,M.Kes)

Occupational Health and Safety Degree Public Health Science Faculty of Public Health, Sriwijaya University

xv + 94 Pages, 46 Tables, 4 Pictures, 7 Attachments

ABSTRACT

Many pregnant women who do not understand what physical activities that can be done during pregnancy that will affect the quality of life. A good quality of life is associated with good diet and drinking arrangements, balance of daily routine activities, work, exercise, rest. The purpose of this study was to analyze physical activity on the quality of life of pregnant women in the public health center in Palembang. This quantitative research uses a cross sectional study design. Samples of 156 trimester II and trimester III pregnant women were taken by purposive sampling at the Plaju Puskesmas. The results showed there was a relationship between physical activity (p -value=0.035) gestational age (p -value=0.001) education (p -value=0.005) work (p -value=0.004) income (p -value=0.019) insomnia (p -value=0.009) and nutritional status (p -value=0.010) on the quality of life of pregnant women. The results of multivariate analysis showed that the dominant variables affecting the quality of life of pregnant women were physical activity, gestational age, occupation, insomnia, and nutritional status. In this study, the majority of pregnant women had mild physical activity due to the fact that some pregnant women were afraid of disrupting pregnancy if they were doing physical activities during pregnancy. The majority of pregnant women work as traders who engage in more activities while sitting, thereby reducing the physical activity of the mother. It is expected for pregnant women to increase physical activity during pregnancy such as walking, following pregnancy exercise which is done three times a week with a total duration of 150 minutes per week.

Keywords: Quality of life, Physical Activity, Pregnant women

Literature: 46 (1985-2018)

DAFTAR ISI

Halaman Cover	i
Halaman Judul	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pernyataan Integritas	v
Halamana Persetujuan Publikasi	vi
Daftar Riwayat Hidup	vii
Motto dan Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Abstract	x
Abstrak	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii

BAB I. PENDAHULUAN

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	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	4
1.5.1 Lingkup Tempat	4
1.5.2 Lingkup Waktu	5
1.5.3 Lingkup Keilmuan	5

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan	6
2.1.1 Definisi kehamilan	6
2.1.2 Tanda-tanda Kehamilan	6
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan	7
2.1.4 Bentuk-bentuk kehamilan	11
2.1.5 Tanda Bahaya Kehamilan	12
2.2 Psikologis Ibu hamil	13
2.2.1 Definisi psikologis ibu hamil	13
2.2.2 Bentuk Perubahan Psikologis Ibu hamil	13
2.3 Aktifitas Fisik.....	16
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik	16
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	18
2.3.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	20
2.3.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	21

2.4	Definis Kualitas Hidup	23
2.4.1	Dimensi Kualitas Hidup.....	24
2.4.2	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup.....	26
2.4.3	Pengukuran Kualitas Hidup	27
2.5	Definisi Insomnia.....	29
2.5.1	Penggolongan Insomnia.....	29
2.5.2	Tipe-tipe insomnia	30
2.5.3	Gangguan Insomnia	30
2.5.4	Dampak Insomnia	31
2.5.5	Cara Pengukuran Insomnia	31
2.6	Status Gizi Ibu Hamil.....	31
2.6.1	Penilaian Status Gizi	33
2.6.2	Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil	37
2.7	Senam Hamil.....	42
2.7.1	Pengertian Senam Hamil.....	42
2.7.2	Alasan Senam Hamil.....	42
2.7.3	Tujuan Senam Hamil	43
2.7.4	Manfaat Senam Hamil	43
2.7.5	Indikasi.....	43
2.7.6	Lama Senam.....	43
2.8	Kerangka Teori	44
2.9	Kerangka Konsep.....	45
BAB III. METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	46
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	46
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	46
3.2.2	Waktu Penelitian	46
3.3	Populasi dan Sampel	46
3.3.1	Populasi.....	46
3.3.2	Sampel	47
3.4	Definisi Operasional	49
3.5	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	51
3.5.1	Jenis Data	51
3.5.2	Cara Pengumpulan Data	51
3.6	Skala Pengukuran Quality Of Life.....	52
3.7	Pengolahan Data	54
3.7.1	Pengolahan Data Kuantitatif.....	54
3.7.2	Analisis Data Kuantitatif.....	54
3.8	Ethical Clearance	55
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
4.2	Visi, Misi, Tujuan, dan Moto Puskesmas Plaju	57
4.3	Data Responden Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju.....	58
4.4	Analisis Data.....	59
4.3.1	Analisis Univariat	59
4.3.2	Analisis Bivariat.....	64
4.3.3	Analisis Multivariat	70
4.4	Pembahasan.	76
4.4.1	Proporsi Kualitas Hidup Ibu Hamil	76
4.4.1.1	Karakteristik Responden.....	76

4.4.2 Analisis Bivariat.....	78
4.4.2.1 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup	78
4.4.2.2 Hubungan Usia Ibu Hamil Dengan Kualitas Hidup	80
4.4.2.3 Hubungan Usia Kehamilan Dengan Kualitas Hidup	81
4.4.2.4 Hubungan Pendidikan Dengan Kualitas Hidup	82
4.4.2.5 Hubungan Pekerjaan Dengan Kualitas Hidup	84
4.4.2.6 Hubungan Pendapatan Dengan Kualitas Hidup.....	85
4.4.2.7 Hubungan Paritas Dengan Kualitas Hidup	86
4.4.2.8 Hubungan Insomnia Dengan Kualitas Hidup	87
4.4.2.9 Hubungan Riwayat Penyakit Dengan Kualitas Hidup....	88
4.4.2.10 Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Hidup	89
4.4.2.11 Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup	90
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	92

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	93
5.2 Saran	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	20
Tabel 2.2	Klasifikasi Intensitas Aktivitas Sehari-hari	20
Tabel 2.3	Nilai MET Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis dan Intensitas	22
Tabel 2.4	Rumus Aktivitas Fisik Ibu Hamil	23
Tabel 2.5	Respon Skala Pengukuran Ordinal Kualitas Hidup WHOQOL	28
Tabel 2.6	Blue Print Skala Kualitas Hidup WHOQOL-BREF	28
Tabel 2.7	Klasifikasi Resiko KEK menurut LILA WUS	35
Tabel 3.1	Matriks Penelitian	46
Tabel 3.2	Nilai Aktivitas Fisik Berdasarkan Intensitas	52
Tabel 3.3	Respon Skala Pengukuran Ordinal Kualitas Hidup	53
Tabel 3.4	Blue Print Skala Kualitas Hidup	53
Tabel 4.1	Data Demografi Wilayah Kerja Puskesmas Plaju	57
Tabel 4.2	Data Responden Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju	58
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Pada Ibu Hamil	58
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil	58
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik Ibu hamil	59
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Usia Pada Ibu Hamil	60
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan Pada Ibu Hamil	60
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Pendidikan Pada Ibu Hamil	60
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Pada Ibu Hamil	61
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Pendapatan Pada Ibu Hamil	61
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Paritas Pada Ibu Hamil	61
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Ibu Hamil	62
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Pada Ibu Hamil	62
Tabel 4.14	Distribusi Frekuensi Senam Hamil Pada Ibu Hamil	62
Tabel 4.15	Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Ibu Hamil	63
Tabel 4.16	Hubungan Aktvitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	63
Tabel 4.17	Hubungan Usia Ibu Hamil Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	64
Tabel 4.18	Hubungan Usia Kehamilan Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	64
Tabel 4.19	Hubungan Pendidikan Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	65
Tabel 4.20	Hubungan Pekerjaan Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	65

Tabel 4.21 Hubungan Pendapatan Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	66
Tabel 4.22 Hubungan Paritas Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil.....	66
Tabel 4.23 Hubungan Insomnia Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	67
Tabel 4.24 Hubungan Riwayat Penyakit Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil.....	67
Tabel 4.25 Hubungan Senam Hamil Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	68
Tabel 4.26 Hubungan Status Gizi Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil	68
Tabel 4.27 Seleksi Bivariat.....	70
Tabel 4.28 Pemodelan Awal Regresi Logistik	71
Tabel 4.29 Perubahan PR Variabel Aktivitas Fisik Tanpa Variabel Pendidikan	72
Tabel 4.30 Perubahan PR Variabel Aktivitas Fisik Tanpa Variabel Pendapatan	72
Tabel 4.31 Perubahan PR Variabel Aktivitas Fisik Tanpa Variabel Usia Kehamilan.....	73
Tabel 4.32 Perubahan PR Variabel Aktivitas Fisik Tanpa Variabel Pekerjaan.....	73
Tabel 4.33 Perubahan PR Variabel Aktivitas Fisik Tanpa Variabel Status Gizi.....	74
Tabel 4.34 Perubahan PR Variabel Aktivitas Fisik Tanpa Variabel Insomnia.....	74
Tabel 4.35 Pemodelan Akhir Analisis Multivariat	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pita Pengukuran LILA	35
Gambar 2.2 Gambar Urutan Pengukuran LILA	36
Gambar 2.3 Kerangka Teori	44
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Output SPSS Analisis Bivariat

Lampiran 2 Output SPSS Analisis Univariat

Lampiran 3 Output SPSS Analisis Multivariat

Lampiran 4 Kuesioner WHOQOL-BREF

Lampiran 5 Kuesioner PPAQ

Lampiran 6 Kuesioner Insomnia

Lampiran 7 Foto Kegiatan Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Kota Palembang



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Gedung Fakultas Kesehatan Masyarakat, Kampus Unsri Indralaya, Ogan Ilir 30662

Telepon. (0711) 580068 Faximile. (0711) 580089

website: <http://www.fkm.unsri.ac.id> email: fkm@fkm.unsri.ac.id

MATRIKS PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama Mahasiswa : Muthia Felyanti
NIM : 10012611822001
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM)
BKU : K3 & Kesling
Judul Tesis : Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil di Puskesmas
Plaju Kota Palembang
Pembimbing : 1. Pembimbing I : Dr. Novrikasari, SKM, M.Kes
2. Pembimbing II : Dr. H. Achmad Fickry Faisya, SKM, M.Kes

No.	Dosen Pembimbing/Penguji	Saran dan Masukan	Keterangan	Paraf
1.	Dr. Novrikasari, SKM, M.Kes	1. Perbaiki latar belakang, masukkan tentang K3 2. Perbaiki Pembahasan		
2.	Dr. H. Achmad Fickry Faisya, S.K.M., M.K.M			
3.	Dr. Rico J. Sitorus, SKM, M.Kes (Epid)	1. Perbaiki hasil dan pembahasan 2. Perbaiki Saran		
4.	Dr. Misnaniarti, SKM, M.KM	1. Perbaiki pembahasan 2. Perbaiki analisis multivariat 3. Perbaiki saran		
5.	Dr. Pitri Noviadi, S.Pd, M.Kes	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki Pembahasan 3. Perbaiki Saran dan Kesimpulan		
6.	Dr. Yuanita Windusari, S.Si., M.Si			

Ketua Program Studi Magister (S2)
Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19710927 199403 2 004

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu tahapan yang hampir selalu dilalui oleh setiap wanita didalam kehidupan. Kehamilan secara umum terbagi dalam periode tiga bulanan atau trimester. Dalam tiap trimesternya, ibu hamil mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan “*sedentary life*” atau berkurangnya aktivitas fisik selama hamil (Downs, et al, 2013). Secara umum, simpton fisik yang dialami ibu hamil antara lain kelelahan, *morning sickness*, dan emosi antara lain labilitas *mood*, insomnia, menurunnya konsentrasi dan meningkatnya responsivitas emosi (Astuti, 2000). Aktivitas fisik selama kehamilan dapat meningkatkan kebugaran fisik dan daya tahan kardiovaskular, pencegahan penambahan berat badan gestasional yang berlebihan serta perbaikan dan penyesuaian psikologis terhadap perubahan kehamilan. Banyak ibu hamil yang kurang memahami kegiatan aktivitas fisik apa yang boleh dilakukan selama kehamilan.

Berbagai hambatan yang dapat ditemui dengan melakukan aktivitas fisik selama kehamilan yaitu faktor internal seperti kecemasan akan timbulnya masalah pada kehamilannya maupun faktor eksternal seperti bekerja, lingkungan tidak mendukung, dan kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas selama kehamilan (Handayani, 2015). Penelitian yang dilakukan Nascimento *et al* (2015) menyebutkan bahwa prevalensi aktivitas fisik ibu hamil lebih rendah selama kehamilan dibandingkan dengan masa pra kehamilan sebesar 20,1% karena sebagian ibu hamil sengaja untuk mengehentikan aktivitas fisiknya karena kehamilan. Masalah kesehatan pada ibu hamil, baik secara fisik maupun psikis memiliki dampak terhadap kualitas hidup ibu hamil (Fourianalistyawati & Caninsti, 2017). Menurut *The World Health Organization Quality of Life(WHOQOL) Group* (Morrison & Bennet, 2006) kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai posisi individu, yang hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup, dan hubungannya terkait dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan menjadi perhatian seseorang. Kualitas hidup ibu hamil dapat dilihat dari berbagai hal misalnya, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan, dan aktifitas fisik ibu hamil (Elvina,2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di negara Spanyol. Nicholson et al., (2006) melakukan penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik ibu hamil dan kualitas hidup pada ibu hamil didapatkan hasil yang signifikan. Ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik yang kurang akan berpengaruh pada kualitas hidupnya. Untuk mendapatkan kualitas hidup

yang baik sangat terkait dengan pengaturan pola makan dan minum yang halal dan baik, keseimbangan beraktifitas dan beristirahat, olahraga, ibadah dan perhatian dari orang terdekat. Apabila hal-hal tersebut dapat dipenuhi dengan cara yang tepat, maka akan lebih mendekati kehidupan yang sehat dan berkesinambungan. Hasil serupa ditemukan dalam banyak survei dan studi di berbagai negara, yaitu sekitar 23%-50% ibu hamil berisiko mengalami gangguan psikologis, diantaranya dapat menyebabkan kualitas hidup menurun. (Hawari, 2006).

Di Indonesia sebagian besar tenaga kesehatan dan anggota keluarga lebih memperhatikan kondisi fisik ibu dan bayi yang akan dilahirkannya. Padahal proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor jalan lahir (*passage*), faktor janin (*passanger*) dan faktor kekuatan (*power*), faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Pada saat mengalami kehamilan, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita hamil seperti terjadi beberapa perubahan khususnya mengalami kesulitan dalam tidur (*insomnia*), kekhawatiran, kecemasan, depresi dan berat badan yang berlebihan, yang dapat disebabkan oleh aktifitas fisik berkurang. (Fauzy, 2016). Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh akibat aktifitas otot –otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energy (Kristanti, 2006). Pada masa kehamilan, aktifitas fisik tentunya akan terbatas karena kondisi tubuh yang harus memapah mahluk hidup lain didalam tubuh, akan tetapi ibu hamil masih perlu melakukan aktifitas fisik selama kehamilan. Berdasarkan pertimbangan fisiologis, kehamilan menekan tubuh lebih banyak dan membutuhkan pertimbangan adaptasi kardiovaskular, metabolik, hormonal, respirasi dan muskuloskeletal. (Almatsier, 2010).

Selain aktifitas fisik yang akan mengalami perubahan pada ibu hamil, gangguan tidur dikeluhkan ibu hamil sebesar 25% pada trimester pertama dan terus meningkat hingga menjadi 75% pada trimester ketiga (Kasenda, 2017). Gangguan tidur pada ibu hamil meliputi mengantuk berlebih di siang hari, mendengkur atau *sleep obstructive apnea*, *restless legs syndrome*, insomnia, dan berkurangnya durasi tidur (Khazaie et al., 2013). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil selain durasi tidur yang semakin berkurang, ibu hamil akan mengalami perubahan lain seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, serta perubahan emosional. (Musbikin, 2008).

Di Indonesia angka kehamilan semakin meningkat setiap tahunnya, hal tersebut juga diikuti oleh angka kematian ibu yang masih cukup tinggi. Diketahui pada tahun 2012, AKI mencapai 359 per 100 ribu penduduk atau meningkat sekitar 57% bila dibandingkan dengan kondisi pada tahun 2007 yang hanya sebesar 228 per 100 ribu penduduk. Puskesmas Plaju merupakan salah satu puskesmas yang memiliki angka kunjungan ibu hamil tertinggi di kota

palembang yaitu untuk kunjungan ibu hamil mencapai 1.682 ibu hamil yang berkunjung (profil kesehatan 2017). Berdasarkan survey awal pada puskesmas plaju kota palembang didapatkan angka kunjungan ibu hamil sebanyak 1.082 kemudian terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada tahun 2019 kunjungan ibu hamil mencapai 1.050 untuk periode januari-maret tahun 2019. Banyak faktor yang menyebabkan angka kematian ibu hamil terbilang tinggi, salah satunya adalah ibu hamil yang kurang mendapatkan perhatian mengenai kesehatannya selama kehamilan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikisnya.

Berdasarkan penelitian dari Wilanda (2013) menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan aktifitas fisik ringan selama kehamilan meningkatkan resiko jantung kerja lambat, dan peredaran darah ke rahim juga ikut terganggu, sebaliknya apabila ibu hamil tetap melakukan aktifitas fisik selama kehamilan dapat menurunkan tekanan darah. Sebuah penelitian baru juga mengungkapkan bahwa saat seorang calon ibu bekerja atau melakukan aktifitas fisik, janinnya akan mendapatkan efek yakni jantung si janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Demikian diungkapkan dalam pertemuan tahunan *Experimental Biology* (2008) di San Diego. Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan aktifitas fisik tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi jantung si janin. Selain itu, melakukan aktifitas fisik bagi ibu hamil dapat meningkatkan kualitas hidup bagi seorang ibu. Seperti hasil penelitian rintisan yang sudah dilakukan, Linda E. May, dari *Department of Anatomy* di *Kansas City University of Medicine and Biosciences* melanjutkan penelitian yang melibatkan banyak wanita hamil. Sepuluh orang wanita berpartisipasi dalam penelitian itu, separuhnya melakukan aktifitas fisik yang lain tidak, wanita hamil yang melakukan aktifitas fisik memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini membuktikan bahwa aktifitas fisik berpengaruh pada kualitas hidup ibu hamil. Berdasarkan dari penjelasan diatas, mengingat aktifitas fisik dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup ibu hamil, maka dari itu penjelasan diatas menjadi indikasi pentingnya melakukan penelitian yang berjudul “Analisis aktifitas fisik ibu hamil terhadap kualitas hidup di Puskesmas Plaju Kota Palembang”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana aktivitas fisik sehari-hari mempengaruhi kualitas hidup pada ibu hamil yang berkunjung ke puskesmas plaju kota palembang, mengingat aktifitas fisik sehari-hari yang dilakukan ibu hamil dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada ibu hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui proporsi kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.
3. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.
4. Menganalisis hubungan antara usia ibu, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status paritas, insomnia, senam hamil, status gizi dengan kualitas hidup pada ibu hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.
5. Mengkaji faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap kualitas hidup pada ibu hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan berfikir, serta sebagai bahan suatu proses belajar mengembangkan kemampuan minat dan bakat dalam mengevaluasi maupun mengatur program Puskesmas dan berpikir secara ilmiah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak puskesmas mengenai masalah-masalah yang timbul pada ibu hamil, memperoleh masukan-masukan berupa hasil evaluasi dan saran untuk meningkatkan pelayanan kesehatan bagi masyarakat, sertadapat memberikan pengetahuan khususnya untuk ibu hamil agar lebih memperhatikan kehamilannya dan menjaga kualitas hidupnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Plaju Kota Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2019.

1.5.3 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup penelitian ini mencakup ilmu di bidang kesehatan dan keselamatan kerja (K3).

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S.,2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Akhyar, Y. (2010). Deteksi Ibu Hamil Resiko Tinggi (Bumil Risti).
3. Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A.2015. Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah.Yogyakarta: UNY Press.
4. Apriana, W.(2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
5. Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
6. Arovah, N.I. (2012). Program Latian Fisik Rehabilitatif Pada Penderita Penyakit Jantung, Diakses pada 30 Maret 2019, dari <http://staff.uny.ac.id>
7. Balitbang kemenkes RI.(2013).*reset kesehatan dasar; RISKESDAS*. Jakarta : Balitbang kemenkes RI.
8. Bappenas,(2009). *Pedoman Evaluasi Kinerja Pembangunan Sektoral*, Jakarta: Kedeputian Evaluasi Kinerja Pembangunan.
9. Billington, D. Rex., Landon, Jason., Christian, & Shepherd, Daniel. (2010). *The New Zealand World HealthOrganization Quality of Life (WHOQoL) Group*.*Journal of the New Zealand Medical Association*.Vol.123, (65-70).
10. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. 2007. *Physical Activity and Health*.*United States: Human Kinetics*.
11. Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M., (1985). *Physical Activity, Exercise, And Physical Fitness: Definitions And Distinctions For Health-Related Research*, *Public Health Reports*, Vol.100(2) : 126-131.
12. Dinkes Kota Palembanng. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.2017. Pusat data dan Informasi Kesehatan: Palembang.
13. Downs, A.S, DKK (2012). Physical Activity and Pregnancy : Past and Present Evidance and Future Recomendations. *NIH Public Access*
14. Elvina M. (2011). *Skoring kualitas hidup ibu post partum berdasarkan faktor-faktor demografi ibu yang diukur dengan kuesioner short form-36* [tesis]. Universitas Sumatera Utara, Medan.
15. Erry. (2000). Pengaruh Insomnia dalam Aktivitas Sehari-hari. Jakarta: Dexe Medika.

16. Fauzy Rizky dan Fourianalisyawati Endang.(2016). *Hubungan Antara Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi*. Jurnal Psikogenesis Universitas YARSI.Vol.4 No.2. Jakarta.
17. Fitirana, N.A dan Ambarini, T.K.(2012). *Kualitas hidup pada penderita kanker serviks yang menjalani pengobatan radio terapi*. Jurnal psycologi klinis dan kesehatan mental vol 1 no. 02 hal 123-129.
18. Fitriani,E.(2014).*Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang kehamilan Resiko Tinggi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil*. Jurnal Psikologi vol 1 No.2. Universitas Riau.
19. Hardinge, M.G. dan Shryock, H.(2003). *Kiat Keluarga Sehat mencapai Hidup Prima dan Bugar*.
20. Khazie H, et al. (2013). *Evaluation of sleep problems in preeclamptic, healty pregnant and non-pregnant women*. Iranian Journal of Psychi.
21. Kasenda,P,Wungouw,H,Lolong,J.(2017).*Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado*.e-Journal Keperawatan.Vol.5 No.1
22. Lopez, & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures*.Washington. DC : APA.
23. Miles, L.(2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314-363.
24. Musbikin, I.(2008). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
25. Numbeo.(2017). Quality of life, index by country. <https://www.numbeo.com> diakses pada 01 Mei 2019.
26. Nascimento, S.L., Surita, F.G., Godoy, A.C., Kasawara, T., & Morais, S.S during Pregnancy. *PLOS ONE*. (Vol 1 No 1371) : 1-14
27. Okun ML, Schetter CD, dan Glynn LM. (2011). *Poor sleep quality is associated with preterm birth*. *Sleep*. 34(11):1493-8.
28. Romauli,S.(2011).Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan.Yogyakarta: Nuha Medika.
29. Salsabila, mustamira sofa. 2012. *Kualitas hidup pasien epilepsi (studi kasus pasien epilepsi dewasa awal di Yogyakarta)*. Skripsi. Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga.
30. Sekarwiri, Edesia.2008. *Hubungan Antara Kualitas Hidup Dan Sense Of Community pada Warga DKI Jakarta yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.

31. Sravya, I (2016). Importance of Physical Awareness in Pregnant Women. *Research and Reviews :Journal of Medical and Health Sciences*. (Vol 5 No 3) : 1-6
32. Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
33. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012). *Angka Kematian Ibu*. Dikutip dari www.bkkbn.co.id diakses pada tanggal 28 Maret 2019.
34. Welis, Wilda dan Sazeli, Rifki Muhammad (2013) *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
35. World Health Organization.(2004). *International Statistical Classification of Disease and Related Health Problems Tenth Revision Volume 2second edition*. Geneva: World Health Organization.
36. _____.(2010).*Physical Activity. In Guide to Community Preventive Service*.
37. _____.(2004). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) BREF*.
38. Wirakusumah, ES.2010. *Perencanaan Menu Anemia Gizi Besi*. PT. Trubus Agriwidya. Jakarta.
39. Wiknjosastro,H.(2007).*Ilmu Kandungan*.Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Jakarta. Bagian Obstetri dan Ginekologi FKUI Jakarta.
40. Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (1997). *Sinopsis Psikiatri*. Alih bahasa oleh Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.

