

LAPORAN HASIL PENELITIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
STRES PADA IBU HAMIL**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

CHOIRUL AMIN

20170320073

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Choirul Amin

NIM :20170320073

Program Studi : Ilmu keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber literatur yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 19 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Choirul Amin

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas izin-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses pembuatan skripsi ini. Dengan bangga skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Terimakasih kepada Allah SWT.
2. Terimakasih kepada Ayah dan Ibu tercinta, yang tiada hentinya memberikan doa dan support baik moral, nasehat dan finansial setiap waktu hingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Terimakasih kepada Irgi, Sayuti, Fauzi, Agista yang selalu menjadi teman dalam suka maupun duka dalam penyusunan skripsi ini.
4. Terimakasih kepada Marina dan Faqih selaku teman sebimbimbingan Ibu Yuni Astuti, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Mat yang selalu memberikan semangat dan bantuannya dalam penulisan skripsi ini.
5. Terimakasih kepada teman-teman PSIK 2017 yang telah memberikan semangat luar biasa dan doa-doa baiknya dalam penulisan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat dan Salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di hari kiamat amin ya robbal'alamin. Atas kesempatannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan hasil penelitian skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Ibu Hamil”. Penulisan laporan hasil penelitian skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sarjana strata satu pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari banyak pihak maka penyusunan laporan hasil penelitian penelitian ini tidak mungkin dapat terselesaikan seperti sekarang ini. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Shanti Wardaningsih, M. Kep., Ns., Sp. Jiwa., P. hD selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Yuni Astuti, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Mat, selaku pembimbing yang sudah meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan secara online di tengah suasana pandemi COVID-19 dan kesibukan sebagai ibu dirumah.
5. Kedua orang tua yang senantiasa mendukung, memfasilitasi, dan menyemangati untuk menyelesaikan laporan hasil penelitian ini.

6. Teman-teman PSIK 17 yang selalu kebersamai dan membantu dalam penyusunan laporan hasil penelitian.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih perlu untuk disempurnakan karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Harapan peneliti, semoga laporan hasil penelitian penelitian ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu khususnya keperawatan.

Yogyakarta, 6 Oktober 2020



Choirul Amin

DAFTAR ISI

LAPORAN HASIL PENELITIAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN HASIL PENELITIAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Penelitian Terkait	4
BAB II LITERATURE REVIEW	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep.....	19
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Teknik Sampling	21
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
E. Variabel penelitian	22
F. Definisi operasional	23
G. Alat Penelitian atau Instrumen Penelitian	23
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	25
I. Cara Pengumpulan Data.....	26

J. Analisis Data	28
K. Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil penelitian	31
B. Pembahasan	39
C. Kekuatan dan kelemahan penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2. Definisi Operasional	22
Tabel 3. Kategori DASS 42	24
Tabel 4. Pedoman Nilai Koefisien Korelasi.....	29
Tabel 5. Usia Ibu hamil.....	33
Tabel 5.1 Usia Kehamilan.....	33
Tabel 5.2 Pekerjaan	34
Tabel 5.3 Pendidikan.....	34
Tabel 5.4 Jarak Kehamilan.....	35
Tabel 5.5 Pendapatan	35
Tabel 5.6 Paritas Kehamilan	36
Tabel 6. Tingkat Aktivitas Fisik.....	36
Tabel 7. Tingkat Stres	37
Tabel 8. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	18
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR SINGKATAN

AKI	Angka Kematian Ibu
HCG	<i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
MET	<i>Metabolic Equivalent</i>
PPAQ	<i>Pregnancy Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Science</i>
MTBS	Manajemen Terpadu Balita Sakit
PHBS	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
IRT	Ibu Rumah Tangga
UMR	Upah Minimum Regional
ANC	<i>Antenatal care</i>
GDM	<i>Gestational Diabetes Mellitus</i>
ACOG	<i>American College Obstetry and Gynecology</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Penelitian	64
Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	66
Lampiran 4. Demografi	67
Lampiran 5. Kuesioner DASS 42.....	68
Lampiran 6. Kuesioner PPAQ.....	71
Lampiran 7. Surat Ijin Studi Pendahuluan	78
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	80
Lampiran 9. Permohonan Pengajuan <i>Ethical Clearance</i>	81
Lampiran 10. Keterangan Layak Etik	82
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran 12. Bukti Bimbingan.....	84
Lampiran 13. Perijinan Kuesioner	86