

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU
HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH
PUSKESMAS KARANGASEMI I



Oleh:
I GUSTI AGUNG INTAN BERLIANA
NIM. P07120018100

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU
HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH
PUSKESMAS KARANGASEMI I**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

I GUSTI AGUNG INTAN BERLIANA
NIM. P07120018100

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU
HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH
PUSKESMAS KARANGASEMI I**

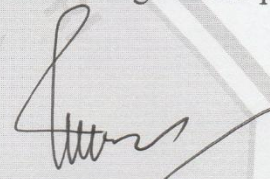
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Suratiah, S.Kep.,Ners.,M.Biomed.
NIP. 197112281994022001

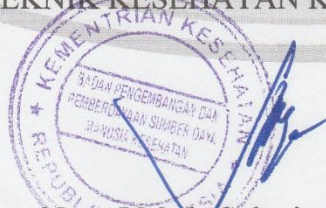
Pembimbing Pendamping



Ns.Nengah Runiari,S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat.
NIP. 197202191994012001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU
HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH
PUSKESMAS KARANGASEMI I**

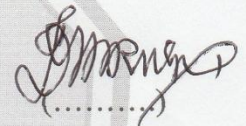
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin

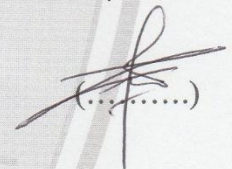
TANGGAL : 24 Mei 2021

TIM PENGUJI :

1. Drs.I D M Ruspawan,SKp.,M.Biomed (Ketua Penguji)
NIP. 196005151982121001
2. Dra.I.D.A.Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota I)
NIP. 196412311985032010
3. Suratih, S.Kep.,Ners.,M.Biomed. (Anggota II)
NIP. 197112281994022001


(.....)




(.....)

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Gusti Agung Intan Berliana
NIM : P07120018100
Program Studi : D III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Br. Buayang, Desa Culik, Kecamatan Abang, Kabupaten
Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Dan Rekreasi Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Di Wilayah Puskesmas Karangasem I” adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Januari 2021
Yang membuat pernyataan



I Gusti Agung Intan Berliana
NIM. P07120018100

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik dan Rekreasi Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi di Wilayah Puskesmas Karangasem I” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep. Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Suratiah, S.Kep.,Ners.,M.Biomed. Selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan arahan, masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ns. Nengah Runiari, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat. Selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan arahan, masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dra. I.D.A. Ketut Surunati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. Selaku anggota Penguji I yang memberikan banyak masukan, pengetahuan dan bimbingan saat ujian Karya Tulis Ilmiah Berlangsung.

7. Drs. I DM Ruspawan, SKp.,M.Biomed. selaku ketua penguji Karya Tulis Ilmiah yang memberikan masukan dan saran sebagai motivasi dan perbaikan untuk peneliti.
8. Kepada Kepala Puskesmas Karangasem I yang sudah mengizinkan melakukan penelitian di Puskesmas Karangasem I.
9. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah.
10. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan beserta inspirasi dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Mahasiswa angkatan XXXIII D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan semangat dan masuan pada peneliti,
12. Teman-teman semua khususnya Gita Ginanti dan Indah Wiridarmiantini yang telah memberikan motivasi, dukungan, semangat dan membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Proposal Penelitian ini. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 01 Mei 2021

Peneliti

**DESCRIPTION OF PHYSICAL AND RECREATIONAL
ACTIVITIES IN PREGNANT WHEN DURING THE
PANDEMIC PERIOD IN THE KARANGASEM
I HEALTH CENTER AREA**

ABSTRACT

At the end of 2019 the world was shocked by the Corona Virus (COVID-19) incident. In the COVID-19 pandemic situation, many restrictions were imposed by the government, one of which was the health aspect which included all routine services including maternal and neonatal health services. The purpose of this study was to determine the description of physical activity and recreation in pregnant women during the pandemic in the Karangasem I Community Health Center. This study used a descriptive study. Descriptive research is one type of research that aims to describe or describe a situation objectively. The sample used was 43 people who met the inclusion criteria. The average age of the respondents was 24.91 years with the youngest age being 21 years and the oldest age was 30 years and a standard deviation of 2.359. Respondents based on physical activity and recreation of pregnant women during the COVID-19 pandemic obtained 23 people (53.5%). This research is expected to be used as basic data for further research and this research can be developed with the latest theories and supported by research journals.

Keywords: *Pandemic Covid-19, Prevention, Physical activity and recreation*

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGASEMI I

ABSTRAK

Akhir tahun 2019 dunia dihebohkan dengan kejadian Virus Corona (COVID-19), Dalam situasi pandemi COVID-19, banyak pembatasan yang dilakukan oleh pihak pemerintah salah satunya adalah aspek kesehatan yang termasuk semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan rekreasi pada ibu hamil di masa pandemi di wilayah puskesmas karangasem I. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif. Sampel yang digunakan adalah 43 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Rata-rata usia responden adalah 24,91 tahun dengan usia termuda adalah 21 tahun dan usia tertua adalah 30 tahun serta standar deviasi sebesar 2.359, Responden berdasarkan aktivitas fisik dan rekreasi ibu hamil yang dilakukan selama pandemi covid-19 diperoleh hasil dengan kategori sedang sebanyak 23 orang (53,5%). Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan penelitian ini dapat dikembangkan dengan teori-teori terbaru serta didukung oleh jurnal penelitian.

Kata Kunci : Pandemi Covid-19, Pencegahan, Aktivitas fisik dan rekreasi

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGASEM I

Oleh : I Gusti Agung Intan Berliana (P07120018100)

Pada akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan Desember, dunia dihebohkan dengan kejadian yang membuat masyarakat resah yaitu yang dikenal dengan Virus Corona (COVID-19). Pada awalnya virus ini diduga akibat paparan pasar grosir makanan laut huanan yang banyak menjual spesies hewan hidup (Dong et al., 2020). Pulau bali menjadi daerah yang terdampak COVID-19 khususnya pada Kabupaten Karangasem. Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem selaku koordinator bidang penanganan kesehatan satuan tugas penanganan COVID-19 di Kabupaten Karangasem dapat disampaikan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 1.141 kasus. Pada Kecamatan Karangasem terdapat 1 kasus ibu hamil yang terkonfirmasi positif COVID-19 dan dinyatakan bayi yang dikandung meninggal dunia. Dilansir dari tribun bali, ibu hamil pada saat terkonfirmasi sudah melahirkan bayi dan sudah menjalani perawatan di Rumah Sakit PTN Udayana Denpasar.

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Prawirohardjo, 2014). Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan yang dilakukan oleh pihak pemerintah mulai dari aspek ekonomi, sosial-budaya, politik, pendidikan, hingga aspek kesehatan. Dalam pelayanan kesehatan semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yang dilakukan secara *cross sectional*. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Karangasem I selama bulan

Maret - April 2021. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Karangasem I yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 43 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non-probability sampling* dan *Purposive sampling*. Untuk memperoleh data yang diperlukan, peneliti menggunakan metode kuesioner AK.

Berdasarkan karakteristik responden diketahui sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dan rekreasi yang sedang berusia 27 tahun yaitu sebanyak 6 responden (14.0%), berpendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 23 responden (53.5%), bekerja sebagai pegawai swasta yaitu sebanyak 11 responden (25.6%) dan mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik dan rekreasi dari media sosial yaitu sebanyak 18 responden (41.9%).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN PENELITIAN	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Pandemi Virus Corona	5
1. Definisi Virus Corona	5
2. Penyakit Manusia Akibat Virus	5
3. Diagnosis COVID-19.....	6
4. Pencegahan COVID-19.....	7
5. Tatalaksana COVID-19.....	8
B. Konsep Kehamilan	9
1. Definisi Kehamilan	9
2. Perubahan Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan.....	9

3.	Perubahan Psikologi Ibu Hamil	11
4.	Tanda-Tanda Kehamilan	12
5.	Pengaruh COVID-19 pada Ibu Hamil.....	13
6.	14 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil.....	14
C.	Konsep Dasar Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi.....	15
1.	Definisi Aktivitas Fisik	15
2.	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	15
3.	Tingkatan Aktivitas Fisik.....	16
4.	Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
5.	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	17
6.	Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil.....	19
7.	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil.....	20
8.	Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil	20
D.	Konsep Dasar Rekreasi Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi	21
1.	Definisi Rekreasi	21
2.	Jenis-Jenis Rekreasi	22
3.	Kegunaan Rekreasi.....	24
4.	Kategori Rekreasi.....	24
5.	Rekreasi Pada Ibu Hamil.....	24
6.	Faktor Yang Mempengaruhi Rekreasi Pada Ibu Hamil	25
 BAB III KERANGKA TEORI		
A.	Kerangka Konsep	26
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
1.	Variabel Penelitian	27
2.	Definisi Operasional.....	27
 BAB IV METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian.....	29
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	29
C.	Populasi dan Sampel	29
1.	Populasi Penelitian	29
2.	Sampel Penelitian.....	29
3.	Jumlah dan Besar Sampel	30
4.	Teknik Sampling	31
D.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	32
1.	Jenis Data Yang Dikumpulkan.....	32
2.	Cara Pengumpulan Data.....	32
3.	Instrumen Penelitian.....	33

E. Metode dan Analisa Data	34
1. Teknik Pengolahan Data	34
2. Teknik Analisis Data.....	35
F. Etika Penelitian	36
1. <i>Respect For Person</i>	36
2. <i>Benefience</i>	36
3. <i>Non Malefience</i>	36
4. <i>Justice</i>	36
 BAB V HASIL PENELITIAN KASUS	
A. Hasil Penelitian Kasus.....	37
1. Kondisi Lokasi Penelitian	37
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	37
3. Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian Berdasarkan Variabel	40
4. Hasil Analisa Data.....	41
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan.....	47
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi aktivitas fisik menurut FAO/WHO/UNU (2001)	19
Tabel 2 Definisi Operasional Variabel Gambaran Aktivitas Fisik dan Rekreasi Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi di Wilayah Puskesmas Karangasem I.....	28
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Tentang Aktivitas Fisik	33
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Tentang Aktivitas Fisik.....	34
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan	39
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	39
Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi	40
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Dan Rekreasi.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Gambaran Aktivitas Fisik dan Rekreasi Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi di Wilayah Puskesmas Karangasem I ..	26
Gambar 2 Gambaran Aktivitas Fisik Dan Rekreasi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Usia	41
Gambar 3 Gambaran Aktivitas Fisik Dan Rekreasi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan.....	42
Gambar 4 Gambaran Aktivitas Fisik Dan Rekreasi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan	43
Gambar 5 Gambaran Aktivitas Fisik Dan Rekreasi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Sumber Informasi.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	55
Lampiran 2 Rencana Anggaran Penelitian.....	56
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden	57
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	58
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	59
Lampiran 6 Master Tabel	65
Lampiran 7 Rekomendasi Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal Provinsi Bali	68
Lampiran 8 Rekomendasi Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal Kabupaten Karangasem	69
Lampiran 9 Surat Keterangan Kelaiakan Etika Penelitian.....	70
Lampiran 10 Bukti Validasi Bimbingan	71
Lampiran 11 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Respository	72