

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Tujuan	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Akademis.....	7
1.4.1 Praktis	7
BAB II	8
2.1. Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Lansia	8
2.1.2 Olahraga	13
2.1.3 Senam Lansia	19
2.1.4 Tes Evaluasi Fungsional Tubuh	22
2.1.5 Uji Jalan 6 Menit	22
2.2. Kerangka Pemikiran.....	26
BAB III.....	30
3.1 Subjek Penelitian.....	30
3.1.1 Populasi Penelitian	30
3.1.1.1 Populasi Target.....	30
3.1.1.2 Populasi Terjangkau.....	30
3.1.2 Teknik Pemilihan Sampel	30
3.1.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	31
3.1.3.1 Kriteria Inklusi	31

3.1.3.2	Kriteria Eksklusi.....	31
3.2	Metode Penelitian.....	32
3.2.1	Rancangan Penelitian	32
3.2.2	Definisi Konsep dan Variable Operasional Penelitian.....	32
3.2.2.1	Definisi Konsep.....	32
3.2.2.2	Definisi Operasional Variabel.....	32
3.2.3	Prosedur Penelitian.....	33
3.2.3.1	Alur Penelitian	34
3.2.3.2	Analisis Data	34
3.2.4	Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.2.4.1	Tempat penelitian.....	34
3.2.4.2	Waktu Penelitian	35
3.2.5	Aspek Penelitian.....	35
BAB IV	37
4.1.	Hasil Penelitian	37
4.1.1	Karakteristik responden.....	37
4.1.2	Jarak tempuh dan persentase prediksi jarak tempuh pada lansia yang rutin senam lansia.....	38
4.1.3	Jarak Tempuh dan persentase prediksi jarak tempuh pada lansia yang tidak rutin senam lansia.....	38
4.1.4.	Perbandingan Rata-Rata Jarak Tempuh dan Persentase Prediksi Jarak Tempuh pada Lansia yang Rutin Senam Lansia dan Tidak Rutin Senam Lansia.....	39
4.2.	Pembahasan.....	41
4.3.	Keterbatasan Penelitian	43
BAB V	45
5.1.	Simpulan	45
5.1.1.	Simpulan Umum	45
5.1.2.	Simpulan Khusus.....	46
5.2.	Saran.....	46
5.2.1	Saran Akademis.....	46
5.2.2	Saran Praktis.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50
RIWAYAT HIDUP	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1 Persentase Penduduk Lansia di Dunia.....	9
2.2 Diagram Kerangka Pemikiran.....	29
3.3 Diagram Alur Penelitian.....	35



DAFTAR TABEL

Tabel

2.1 Perbandingan Komposisi Tubuh.....	11
2.2 Nilai Normal Pria.....	26
2.3 Nilai Normal Wanita.....	33
3.1 Definisi Operasional.....	38
4.1 Karakteristik Responden.....	38
4.2 Data Kelompok Rutin Enam Lansia.....	39
4.3 Data Kelompok Tidak Rutin Senam Lansia.....	40
4.4 Perbandingan Data 2 Kelompok.....	41
4.5 Perbandingan Data 2 Kelompok berdasarkan umur.....	42

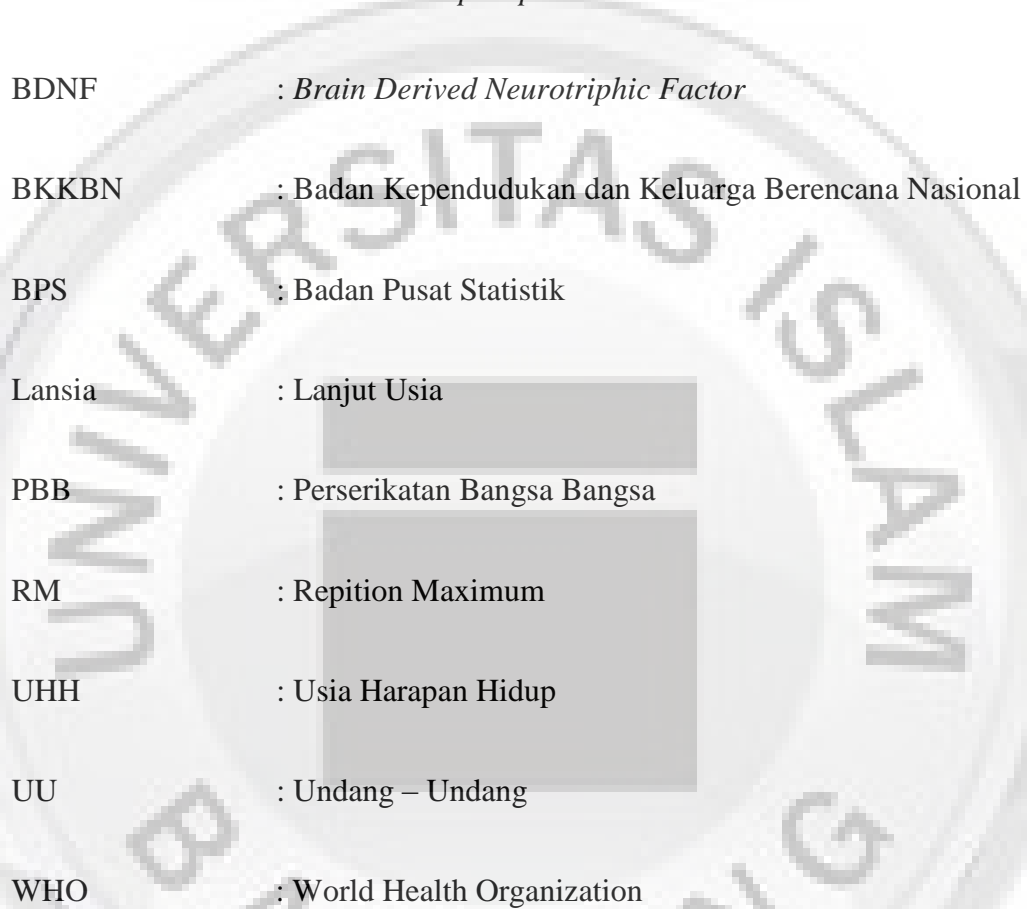
DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Tabel Hasil Uji Jalan 6 Menit Pada Kelompok Rutin Senam Lansia.....49
2. Tabel Hasil Uji Jalan 6 Menit Pada Kelompok Tidak Rutin Senam Lansia.51



DAFTAR SINGKATAN



ADP	: <i>Adenosin Diphosphate</i>
ATP	: <i>Adenosin Triphosphate</i>
BDNF	: <i>Brain Derived Neurotrophic Factor</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BPS	: Badan Pusat Statistik
Lansia	: Lanjut Usia
PBB	: Perserikatan Bangsa Bangsa
RM	: Repition Maximum
UHH	: Usia Harapan Hidup
UU	: Undang – Undang
WHO	: World Health Organization