

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1.....	Latar
Belakang Penelitian.....	1
1.2.....	Rumusan
Masalah	4
1.3.....	Tujuan
Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4.....	Manfaat
Penelitian	5
1.4.1.....	Aspek Teoritis
.....	5
1.4.2.....	Aspek Praktis
.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Lansia	6
2.1.2 Perubahan pada Lansia	9
2.1.3 Anatomi Rongga Toraks	18
2.1.4 Anatomi Sistem Pernapasan.....	20
2.1.4.1 Struktur Paru	20
2.1.4.2 Pohon Trakeobronkial	21
2.1.5 Fisiologi Rongga Toraks	23
2.1.5.1 Pergerakan Rongga Toraks dan Kontraksi Otot saat Inspirasi dan Ekspirasi.....	23
2.1.5.2 Volume dan Kapasitas Paru.....	25
2.1.6 Ekspansi Paru	26
2.1.7 Hubungan Ekspansi Paru dengan Fungsi Paru	31

2.1.8 Senam Lansia	32
2.1.9 Olahraga Tai Chi	35
2.1.10 Analisis Gerakan Senam Lansia dan Olahraga Tai Chi	37
2.2 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	39
2.2.1 Kerangka Pemikiran	39

BAB III SUBJEK/ OBJEK/ BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian	41
3.1.1 Populasi dan Subjek	41
3.1.2 Alat dan Bahan Penelitian	42
3.1.3 Sampel Penelitian	42
3.2 Metode Penelitian	42
3.2.1 Rancangan Penelitian	42
3.2.2 Variabel Penelitian	43
3.2.2.1 Variabel Bebas	43
3.2.2.2 Variabel Terikat	43
3.2.2.3 Definisi Operasional	43
3.2.3 Prosedur Penelitian	44
3.2.4 Analisis Data	46
3.2.5 Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.2.6 Aspek Etika Penelitian	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Hasil Analisis Univariat	48
4.1.1.1 Distribusi Usia dan Ekspansi Paru Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia	48
4.1.1.2 Distribusi Ekspansi Paru Lansia yang Rutin Melakukan Berdasarkan Usia	50
4.1.2 Hasil Analisis Bivariat	51
4.1.2.1 Perbedaan Ekspansi Paru Segmen Atas antara Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia dan Olahraga Tai Chi	51
4.1.2.2 Perbedaan Ekspansi Paru Segmen Bawah antara Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia dan Olahraga Tai Chi	52
4.2 Pembahasan	52
4.3 Keterbatasan Penelitian	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	56
5.1.1 Simpulan Umum	56
5.2.2 Simpulan Khusus	56
5.2 Saran	57
5.2.1 Saran Akademis	57
5.2.2 Saran Praktis	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61
RIWAYAT HIDUP	76



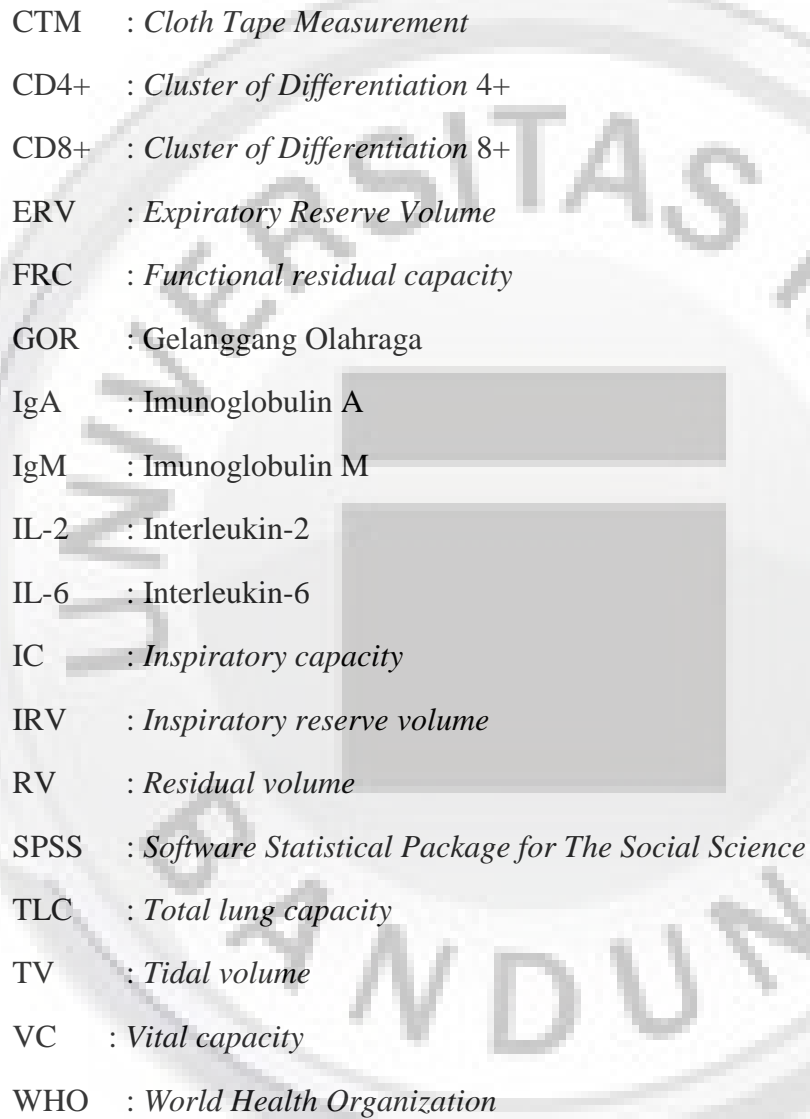
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Persentase Penduduk Lansia di Dunia, Asia dan Indonesia	
Tahun 1950 – 2050	6
2.2 Penduduk Lanjut Usia Menurut Provinsi	7
2.3 Persentase Penduduk Lansia Menurut Jenis Kegiatan	
Tahun 2011	8
2.4 Pohon Trakeobronkial	23
2.5 Pergerakan Otot Pernapasan dan Rongga Toraks	25
2.6 Grafik Volume dan Kapasitas paru	26
2.7 Pengukuran Manual Ekspansi Paru	28
2.8 Pengukuran Ekspansi Paru Atas dan Bawah dengan	
Pita Ukur	29
2.9 Pengukuran Ekspansi Paru Menggunakan Pita Ukur	30
2.10 Pengukuran Ekspansi Paru dengan Menggunakan Kaliper	30
2.11 Kerangka Pemikiran	40
3.1 Pengukuran Ekspansi Paru Segmen Atas dan Segmen Bawah	
pada Subjek Penelitian	45
3.2 Prosedur Penelitian	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Volume Paru	25
2.2 Kapasitas Paru	26
2.3 Analisis Gerakan Senam Lansia dan Olahraga Tai Chi	37
3.1 Definisi Operasional	43
4.1 Distribusi Usia Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia	49
4.2 Ekspansi Paru Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia	49
4.3 Distribusi Usia Lansia yang Rutin Melakukan Olahraga Tai Chi	50
4.4 Ekspansi Paru Lansia yang Rutin Melakukan Olahraga Tai Chi	51
4.5 Uji Mann-Whitney Ekspansi Paru Segmen Atas antara Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia dan Olahraga Tai Chi	52
4.6 Uji Mann-Whitney Ekspansi Paru Segmen Bawah antara Lansia yang Rutin Melakukan Senam Lansia dan Olahraga Tai Chi	52

DAFTAR SINGKATAN



CTM	: <i>Cloth Tape Measurement</i>
CD4+	: <i>Cluster of Differentiation 4+</i>
CD8+	: <i>Cluster of Differentiation 8+</i>
ERV	: <i>Expiratory Reserve Volume</i>
FRC	: <i>Functional residual capacity</i>
GOR	: <i>Gelanggang Olahraga</i>
IgA	: <i>Imunoglobulin A</i>
IgM	: <i>Imunoglobulin M</i>
IL-2	: <i>Interleukin-2</i>
IL-6	: <i>Interleukin-6</i>
IC	: <i>Inspiratory capacity</i>
IRV	: <i>Inspiratory reserve volume</i>
RV	: <i>Residual volume</i>
SPSS	: <i>Software Statistical Package for The Social Science</i>
TLC	: <i>Total lung capacity</i>
TV	: <i>Tidal volume</i>
VC	: <i>Vital capacity</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 Penjelasan Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	61
2. Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden Penelitian	63
3. Lampiran 3 <i>Form</i> Pemeriksaan	64
4. Lampiran 4 Surat Perizinan Penelitian	65
5. Lampiran 5 Data Subjek Penelitian	66
6. Lampiran 6 Output SPSS	67