

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xviii

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
E. Keaslian Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	6
1. Lansia	6
a. Definisi.....	6
b. Batasan Lansia	7
c. Perubahan pada Lansia	7
2. Stres	11
a. Definisi.....	11
b. Tingkatan Stres	11
c. Sumber Stres	12
d. Tanda dan Gejala	13
e. Hal-Hal yang Mempengaruhi Stres	13
f. Mekanisme Stres pada Lansia.....	15
g. Pengukuran Tingkat Stres.....	16
3. Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	18
a. Definisi	18
b. Manfaat Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	19

c. Gerakan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	19
d. Dosis Latihan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	20
e. Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> terhadap stres	20
B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Teori	25
D. Kerangka Konsep	26
E. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	27
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi Dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
3. Besar Sampel	29
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	30
1. Variabel Penelitian	30
2. Definisi Operasional	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Dan Jenis Pengumpulan Data	31
1. Teknik Pengumpulan Data	31
2. Jenis Data	31
G. Teknik Analisa Data	33
1. Proses Pengolahan Data	33
a. <i>Editing</i>	33
b. <i>Transferring</i>	33
c. <i>Coding</i>	33
d. <i>Tabulating</i>	34
2. Jalannya Penelitian	34
a. Tahap Persiapan	34
b. Tahap pelaksanaan	34
c. Tahap Pelaporan	35
3. Analisa Data	35
a. Analisa Univariat	35
b. Analisa Bivariat	35
H. Etika Penelitian	35
1. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan)	35
2. <i>Anonim</i> (Tanpa Nama)	36
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	26
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Definisi Operasional	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Surat Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 9	Kuesioner Penyaring Responden
Lampiran 10	Kuesioner Alat Ukur
Lampiran 11	SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam <i>Aerobic Low Impact</i>
Lampiran 12	Jadwal Penelitian
Lampiran 13	Daftar hadir Responden
Lampiran 14	Data responden
Lampiran 15	Hasil Analisa Data
Lampiran 16	Dokumentasi
Lampiran 17	Lembar Konsultasi Pembimbing

DAFTAR SINGKATAN

DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
LANSIA	: Lanjut Usia
LC	: <i>Locus Ceruleus</i>
NE	: <i>Norepinephrin</i>
SALI	: <i>Senam Aerobic Low Impact</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	: Persentase
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
N	: Ukuran populasi
n	: Ukuran sampel