

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Definisi Lansia.....	6
2. Batasan Lansia.....	6
3. Teori Penuaan.....	6
4. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	9
5. Kualitas Hidup.....	15
6. Latihan Fisik.....	19
B. Penelitian Terdahulu	23
C. Kerangka Teori.....	25
D. Kerangka Konsep.....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
E. Instrumen Penelitian	30
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisa Data	32
I. Jalannya Penelitian	34
J. Etika Penelitian Fisioterapi	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Analisa Univariat	36
2. Analisa Bivariat.....	36
B. Pembahasan	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Perubahan Struktur Tulang.....	11
Gambar 2.2. <i>Gait Cycle</i>	21
Gambar 2.3. Kerangka Teori.....	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Tabel Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1. Karakteristik Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4.2. Hasil Pengukuran Sebelum Perlakuan.....	36
Tabel 4.3. Hasil Pengukuran Sesudah Perlakuan.....	37
Tabel 4.4. Uji Pengaruh.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5. Surat Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 10. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Formulir Persetujuan Pemberian Izin Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 12. Kuisioner Penyaring Responden & Kuesioner WHOQOL BREF
- Lampiran 13. SOP Latihan Jalan Kaki
- Lampiran 14. Jadwal Penelitian
- Lampiran 15. Daftar Hadir Asisten Penelitian
- Lampiran 16. Daftar Hadir Responden
- Lampiran 17. Data Responden
- Lampiran 18. Hasil Analisa Data
- Lampiran 19. Dokumentasi
- Lampiran 20. Lembar Konsul

DAFTAR SINGKATAN

IQ	: <i>Intelegentia Quantion</i>
Lansia	: Lanjut Usia
QOL	: <i>Quality of Life</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SWT	: Subhanahu wa Ta'ala
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHOQOL	: <i>World Health Organization Quality of Life</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

- % : Persen
- × : Kali
- P : Populasi
- S : Sampel
- O1 : Sebelum Perlakuan
- X : Perlakuan
- O2 : Sesudah Perlakuan