

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Dasar Lansia .....	6
1. Pengertian .....	6
2. Batasan-batasan Lanjut Usia .....	7
3. Tipe Lansia .....	8
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penuaan .....	9
5. Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	10
B. Nyeri .....	12
1. Pengertian .....	12
2. Penyebab .....	13
3. Mekanisme .....	14
4. Klasifikasi .....	14
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri .....	15
6. Alat Ukur Nyeri .....	16
7. Pengkajian Nyeri .....	17
8. Penatalaksanaan Nyeri .....	17
C. Sendi .....	19
1. Pengertian .....	19
2. Klasifikasi .....	19
D. Nyeri Sendi .....	23

E. Konsep Dasar <i>Stretching</i> .....	23
1. Pengertian .....	24
2. Tujuan <i>Stretching</i> .....	24
3. Manfaat <i>Stretching</i> .....	24
4. Indikasi <i>Stretching</i> .....	24
5. Kontra Indikasi <i>Stretching</i> .....	24
6. Prosedur Latihan <i>Stretching</i> .....	25
7. Pengaruh <i>stretching</i> terhadap penurunan nyeri sendi lutut.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Rencana Penelitian .....	32
B. Subjek Penelitian .....	32
C. Fokus Penelitian .....	33
D. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Definisi Operasional .....	34
G. Metode Pengumpulan Data .....	34
H. Penyajian Data .....	35
I. Etika Penelitian .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	41
C. Keterbatasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN