

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PRASYARATAN GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL .....	xix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	3
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	4
D. MANFAAT PENELITIAN .....	4
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	4

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. LANDASAN TEORI	
1. Lansia .....	7
2. Keseimbangan Lansia .....	13
B. SENAM OSTEOPOROSIS	
1. Senam Osteoporosis .....	16
C. PENELITIAN YANG RELEVAN .....	19
D. KERANGKA TEORI .....	21
E. KERANGKA KONSEP .....	22
D. HIPOTESIS PENELITIAN .....	22

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN .....	24
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	24
C. POPULASI DAN SAMPEL .....	25
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	26
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	29
F. TEKNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA .....	29
G. TEKNIK ANALISA DATA .....	30

H. JALAN PENELITIAN.....	33
I. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI .....	34

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. HASIL PENELITIAN .....	35
1. LOKASI PENELITIAN.....	35
2. ANALISA UNIVARIAT.....	35
3. ANALISA BIVARIAT .....	37
B. PEMBAHASAN .....	38
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	41

#### **BAB V PENUTUP**

A. KESIMPULAN.....	42
B. SARAN.....	42

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Garis Gravitasi (Line of Gravity – LOG).....	15
Gambar 2.2. Garis Tumpu (Base of Suport-BOS) .....	16

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Oprasional .....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keseimbangan Lansia Sebelum dilakukan Senam Osteoporosis .....	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keseimbangan Lansia Sesudah dilakuan Senam Osteoporosis .....	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Pre-test dan Post-Test Senam Osteoporosis dengan Uji Shapiro-Wilk .....	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Pre-test dan Post-Test Senam Osteoporosis dengan Uji Wilcoxon .....	37

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.3. Kerangka Teori .....	21
Bagan 2.4. Kerangka Konsep.....	22
Bagan 3.1. Rancangan Penelitian.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 Lembar Kuisisioner Penyaringan Responden
- Lampiran 4 Lembar Standar Operasional Prosedur (*SOP*) TUG
- Lampiran 5 Lembar Presensi Responden
- Lampiran 6 Lembar Pemeriksaan Responden
- Lampiran 7 Surat Pendahuluan
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Jadwal Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 11 Formulir Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur (*SOP*) Senam Osteoporosis
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Analisa Data

## DAFTAR SINGKATAN

TUG	: <i>Time Up and Go Test</i>
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
BOS	: <i>Base of Support</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR SIMBOL

$\%$  = persen

$\pm$  = kurang lebih

$\geq$  = lebih dari sama dengan

$>$  = lebih dari

$\leq$  = kurang dari sama dengan

$<$  = kurang dari