

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Lanjut Usia (Lansia).....	8
a. Definisi Lanjut Usia .....	8

b.	Perubahan Fisiologi pada Lanjut Usia .....	9
2.	Aktivitas Fisik .....	12
3.	Sarcopenia .....	15
4.	Hubungan Aktivitas fisik dengan Sarcopenia .....	22
B.	Kerangka Teori.....	23
C.	Kerangka Konsep .....	24
D.	Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III .....		25
METODE PENELITIAN .....		25
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	25
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	25
C.	Populasi dan Sampel .....	25
D.	Variabel dan Definisi Penelitian .....	26
E.	Instrumen Penelitian.....	27
F.	Tehnik dan Pengambilan Data .....	29
G.	Analisa Data .....	30
H.	Jalannya Penelitian.....	32
J.	Etika Penelitian .....	33
BAB IV .....		35
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		35
A.	Hasil Penelitian .....	35
1.	Gambaran Umum Penelitian .....	35
2.	Analisa Univariat .....	35
3.	Analisa Bivariat.....	37
B.	Pembahasan.....	38
1.	Analisa Univariat .....	38
2.	Analisa Bivariat.....	43
C.	Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V.....		46
PENUTUP.....		46

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN.....	57