

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Tinjauan Teori	13
1. Jenis Kelamin	13
2. Lansia	13
3. Sarkopenia	17
4. Aktivitas fisik	24
B. Landasan Teori	34
C. Kerangka Teori	38
D. Kerangka Penelitian	39
E. Pertanyaan Penelitian dan Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN	40
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
D. Variabel Penelitian	44
E. Definisi Operasional	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
H. Teknik Pengumpulan Data.....	56
I. Jalannya Penelitian.....	57
J. Etika Penelitian.....	60
K. Analisis Data	61
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan	71
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	93