

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Keaslian Penelitian.....	6
I.5 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	11
II.1 Tinjauan Pustaka.....	11
II.1.1 Masalah fungsi fisik pada lansia.....	11
II.1.2 Penuaan dan dampaknya pada fungsi fisik.....	13
II.1.3 Mekanisme penurunan fungsi fisik pada penuaan: <i>inflammaging</i>	16
II.1.4 Mekanisme penurunan fungsi fisik pada penuaan: <i>Brain-derived neurotrophic factor</i> (BDNF).....	19
II.1.4 Mekanisme penurunan fungsi fisik pada penuaan: stres kronis.....	21
II.1.5 Peran triptofan terhadap fungsi fisik.....	22
II.1.6 Peran <i>brain gym</i> (senam otak) terhadap fungsi fisik.....	26
II.1.7 Penilaian fungsi fisik: <i>Handgrip strength</i> dan <i>Timed Up and Go</i> (TUG) <i>test</i>	27
II.2 Kerangka Teori.....	30
II.3 Kerangka Konsep.....	31
II.4 Hipotesis.....	32
II.4.1 Hipotesis umum.....	32

II.4.2 Hipotesis khusus	32
BAB III	33
III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	33
III.1.1 Desain penelitian	33
III.1.2 Populasi dan subjek penelitian	33
III.1.3 Waktu dan lokasi penelitian	35
III.2 Variabel Penelitian	36
III.3 Definisi Operasional	37
III.4 Bahan dan Alat	39
III.5 Alur/Tahapan Penelitian	42
III.5.1 Tahap persiapan	42
III.5.2 Tahap pelaksanaan	44
III.6 Analisis Hasil	48
BAB IV	51
IV.1 Hasil Penelitian	51
IV.1.1 Karakteristik dasar subjek penelitian	51
IV.1.2 Perubahan variabel sebelum dan sesudah intervensi	54
IV.1.3 Analisis Korelasi (Δ Perubahan)	64
IV.1.4 Analisis Faktor Pengganggu	66
IV.2 Pembahasan	67
IV.2.1 Karakteristik dasar subjek penelitian	67
IV.2.2 Inflamasi: Kadar protein IL-6 dan TNF- α pada plasma	69
IV.2.3 Faktor Neurotrofin: Kadar protein BDNF pada plasma	75
IV.2.3 Fungsi fisik: <i>Handgrip strength</i> dan <i>Timed Up and Go (TUG) test</i> ..	77
IV.2.4 Korelasi antara perubahan kadar protein IL-6, TNF- α , dan BDNF pada plasma dengan perubahan <i>Handgrip strength</i> dan <i>Timed Up and Go (TUG) test</i>	82
IV.2.5 Implikasi Klinis	85
IV.2.6 Keterbatasan Penelitian	86
BAB V	88
KESIMPULAN DAN SARAN	88
V.1 Kesimpulan	88
V.2 Saran	89

DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	106