

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK .....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Teori .....	12
1. Lanjut Usia .....	12
2. Kualitas Hidup .....	16
3. Latihan Fisik.....	22
4. Panti Sosial Tresna Werdha .....	27
B. Landasan Teori .....	28
C. Kerangka Teori.....	31
D. Kerangka Penelitian .....	32
E. Pertanyaan Penelitian .....	32
F. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Variabel Penelitian .....	34
E. Definisi Operasional.....	34

F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	38
H. Teknik Pengumpulan Data .....	39
I. Jalannya Penelitian .....	40
J. Etika Penelitian .....	42
K. Analisa Data .....	42
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Gambaran umum tempat penelitian .....	45
2. Karakteristik responden.....	46
3. Gambaran frekuensi latihan fisik .....	48
4. Gambaran kualitas hidup.....	49
5. Hubungan frekuensi latihan fisik dan kualitas hidup .....	51
B. Pembahasan .....	53
1. Karakteristik responden.....	53
2. Gambaran frekuensi latihan fisik .....	54
3. Gambaran kualitas hidup.....	57
4. Hubungan frekuensi latihan fisik dan kualitas hidup .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Cut of point <i>Mini Mental Scale Examination</i> (MMSE).....	37
Tabel 2 Kisi – kisi instrumen fungsi kognitif .....	38
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	47
Tabel 4 Gambaran Frekuensi Latihan Fisik .....	48
Tabel 5 Perbedaan Frekuensi Latihan Fisik dilihat dari Karakteristik Responden	49
Tabel 6 Gambaran Kualitas Hidup.....	50
Tabel 7 Skor Domain Kualitas Hidup.....	50
Tabel 8 Perbedaan Kualitas Hidup dilihat dari Karakteristik Responden.....	51
Tabel 9 Hubungan Frekuensi Latihan Fisik dengan Kualitas Hidup .....	51
Tabel 10 Hubungan Frekuensi Latihan Fisik dengan Domain Kualitas Hidup .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Hadir Latihan Fisik Lanjut Usia.....	75
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	78
Lampiran 3. Lembar Penjelasan kepada Calon Responden .....	79
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian .....	81
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Responden .....	82
Lampiran 6. Lembar Data Responden .....	83
Lampiran 7. Lembar Instrumen Evaluasi Status Mental Mini (MMSE) .....	84
Lampiran 8. Lembar Instrumen Kualitas Hidup Lansia : WHOQOL-Bref .....	86
Lampiran 9. Surat Kelayakan Etik .....	89
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian .....	90
Lampiran 11. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	92