

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
INTISARI.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Teoritis.....	12
1. Lansia.....	12
2. Keseimbangan.....	21
3. Aktivitas Fisik.....	29
B. Landasan Teori.....	38
C. Kerangka Teori.....	40
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	41
E. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III.....	42
METODE PENELITIAN .....	42
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Variabel Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional .....	45
E. Instrumen Penelitian .....	47
1. Kuesioner untuk melihat data demografi lansia.....	47
2. Absensi latihan fisik .....	47
3. Lembar Observasi <i>Berg Balance Scale</i> ( BBS) .....	47
F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	48
G. Teknik Pengumpulan Data.....	49
H. Jalanya Penelitian.....	50
1. Tahap Persiapan.....	50
2. Tahap Pelaksanaan .....	51
3. Tahap Pengolahan Data.....	51
4. Tahap Pelaporan .....	51
I. Etika Penelitian .....	52
1. <i>Ethical Clereance</i> .....	52
2. <i>Informed consent</i> .....	52
3. <i>Anonymity</i> .....	52
4. <i>Confidentiality</i> .....	52
5. Asas manfaat .....	52
6. Asas Keadilan.....	53
J. Analisis Data Penelitian .....	53
1. <i>Editing</i> .....	53
2. <i>Coding</i> .....	53
3. <i>Entry Data</i> .....	53
4. <i>Cleaning</i> .....	53
5. <i>Tabulating</i> .....	53
6. Analisa Data .....	54

K.	Hambatan dan Keterbatasan Penelitian.....	55
1.	Hambatan Penelitian.....	55
2.	Keterbatasan penelitian.....	55
BAB IV	.....	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		56
A.	Hasil Penelitian.....	56
1.	Analisis Univariat.....	56
2.	Analisis Bivariat.....	60
B.	Pembahasan.....	69
1.	Gambaran Frekuensi Latihan Fisik Lansia di BPSTW unit Abiyoso.....	69
2.	Gambaran Keseimbangan Lansia di BPSTW unit Abiyoso.....	70
3.	Hubungan Frekuensi Latihan Fisik Terhadap Keseimbangan.....	72
BAB V	.....	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....		74
A.	Kesimpulan.....	74
B.	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....		76
LAMPIRAN.....		xvi