

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| DAFTAR SINGKATAN | xi |
| INTISARI | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Keaslian Penelitian | 5 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Gangguan Kecemasan pada Lansia | 7 |
| A.1. Prevalensi Gangguan Kecemasan pada Lansia | 8 |
| A.2. Patofisiologi Gangguan Kecemasan | 9 |
| A.3. Diagnosis Gangguan Kecemasan | 11 |
| A.4. Efek Gangguan Kecemasan pada Lansia | 16 |
| B. Gangguan Kecemasan pada Lansia Jamaah Calon Haji | 18 |
| C. Tatalaksana Gangguan Kecemasan pada Lansia | 20 |
| C.1. Latihan Fisik pada Gangguan Kecemasan | 20 |
| C.2. Mekanisme Latihan Fisik dalam Mengurangi Kecemasan | 21 |
| C.3. Penelitian Sebelumnya terkait Latihan Fisik terhadap Kecemasan | 23 |
| C.4. Macam-macam Latihan Fisik | 25 |
| C.5. Latihan Zikir pada Gangguan Kecemasan | 27 |
| C.6. Mekanisme Zikir dalam Mengurangi Kecemasan | 27 |
| C.7. Penelitian Sebelumnya terkait Zikir terhadap Kecemasan | 30 |
| D. PAR-Q and You (<i>The Physical Activity Readiness Questionnaire</i>) | 31 |
| D.1. Kegunaan PAR-Q and You | 31 |
| D.2. Prosedur tes | 33 |
| E. Kerangka Teori | 34 |
| F. Kerangka Konsep | 35 |
| G. Hipotesis | 35 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 36 |
| A. Desain Penelitian | 36 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 36 |
| C. Populasi Penelitian | 36 |
| D. Subjek Penelitian | 36 |
| E. Besar Sampel | 37 |



| | |
|--|-----------|
| F. Variabel Pengukuran..... | 38 |
| G. Protokol Penelitian..... | 39 |
| H. Definisi Operasional | 40 |
| I. Analisis Statistik | 43 |
| J. Pertimbangan Etik | 44 |
| K. Alur Penelitian..... | 45 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 46 |
| A. Hasil Penelitian..... | 46 |
| A.1. Karakteristik Dasar | 47 |
| A.2. Pengaruh Latihan Fisik dan Zikir terhadap Perbaikan Kecemasan Jamaah Calon Haji di Kabupaten Sragen..... | 48 |
| B. Pembahasan..... | 49 |
| B.1. Karakteristik Responden..... | 49 |
| B.2. Pengaruh Latihan Fisik dan Zikir terhadap Perbaikan Kecemasan Jamaah Calon Haji di Kabupaten Sragen..... | 53 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 56 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| A. Kesimpulan..... | 57 |
| B. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN | 65 |