UNIVERSITAS GADJAH MADA
PENGARUH SENAM USIA LANJUT TERHADAP PERBAIKAN KESEIMBANGAN USIA LANJUT PESERTA UMRAH YANG DIUKUR DENGAN UJI TIME UP AND GO
ZAINUL ARIFIN, Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer.; dr. Eko Aribowo, M.Kes, SpPD, KGer,
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

Halaman Judul	.....	i
Halaman Pengesahan	.....	ii
Pernyataan	.....	iii
Kata Pengantar	.....	iv
Daftar Isi	.....	vii
Daftar Gambar	.....	ix
Daftar Tabel	.....	x
Daftar Lampiran	.....	xi
Daftar Singkatan	.....	xii
BAB I	PENDAHULUAN.....	1
	A. Latar Belakang.....	1
	B. Rumusan Masalah.....	5
	C. Pertanyaan Penelitian.....	6
	D. Tujuan Penelitian.....	6
	E. Manfaat Penelitian.....	6
	F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA.....	10
	A. Gangguan Keseimbangan pada Usia Lanjut..	10
	1. Definisi Keseimbangan.....	10
	2. Penyebab Gangguan Keseimbangan.....	10
	3. Mekanisme Fisiologi Keseimbangan.....	11
	4. Dampak Gangguan Keseimbangan.....	11
	5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Tubuh pada Usia Lanjut...	11
	6. Pengukuran Keseimbangan.....	18
	B. Jatuh pada Usia Lanjut.....	24
	1. Definisi Jatuh.....	24
	2. Epidemiologi Jatuh.....	24
	3. Dampak Jatuh.....	25
	4. Mekanisme Jatuh.....	26
	5. Pencegahan Jatuh.....	28
	C. Olahraga Pada Usia Lanjut.....	29
	1. Efek olahraga terhadap perubahan otot rangka.....	29
	2. Jenis olahraga untuk usia lanjut.....	30
	3. Frekuensi Olahraga.....	30
	D. Senam Usia Lanjut.....	31
	1. Definisi senam usia lanjut.....	31
	2. Keuntungan senam.....	31
	3. Gerakan senam usia lanjut.....	32
	E. Kerangka Teori.....	34
	F. Kerangka Konsep.....	35
	G. Hipotesis.....	36

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH SENAM USIA LANJUT TERHADAP PERBAIKAN KESEIMBANGAN USIA LANJUT PESERTA UMRAH YANG DIUKUR DENGAN UJI TIME UP AND GO
ZAINUL ARIFIN, Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer.; dr. Eko Aribowo, M.Kes, SpPD, KGer,
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

BAB III	METODE PENELITIAN……..	37
	A. Desain Penelitian……..	37
	B. Populasi dan Sampel Penelitian……	38
	1. Populasi penelitian……..	38
	2. Populasi target…….	38
	3. Populasi terjangkau……..	38
	C. Subyek Penelitian…….	39
	1. Kriteria inklusi……..	39
	2. Kriteria eksklusi……	39
	D. Besar Sampel……	40
	E. Alur Penelitian……..	41
	F. Cara Penelitian……..	42
	G. Tempat dan Waktu Penelitian……..	43
	H. Identifikasi Variabel…….	43
	I. Pengukuran……	44
	J. Definisi Operasional……..	45
	K. Analisis Statistik……..	51
	L. Pertimbangan Etik…….	54
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN…….	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN……..	75
BAB VI	DAFTAR PUSTAKA…….	76

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH SENAM USIA LANJUT TERHADAP PERBAIKAN KESEIMBANGAN USIA LANJUT PESERTA UMRAH YANG DIUKUR DENGAN UJI TIME UP AND GO
ZAINUL ARIFIN, Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer.; dr. Eko Aribowo, M.Kes, SpPD, KGer,
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2. 1	Kerangka Teori	34
Gambar 2. 2	Kerangka Konsep	35
Gambar 3. 1	Skema Rancangan Penelitian	37
Gambar 3. 2	Alur Penelitian	41
Gambar 4. 1	Alur Peserta Penelitian	55

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH SENAM USIA LANJUT TERHADAP PERBAIKAN KESEIMBANGAN USIA LANJUT PESERTA UMRAH YANG DIUKUR DENGAN UJI TIME UP AND GO
ZAINUL ARIFIN, Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer.; dr. Eko Aribowo, M.Kes, SpPD, KGer,
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.1	Daftar Penelitian Pengaruh Latihan Fisik terhadap Keseimbangan yang Dinilai dengan Uji TUG	8
Tabel 2.1	Jenis Uji Pengukuran Keseimbangan	19
Tabel 2.2	Nilai Acuan Normatif TUG Menurut Usia dan Jenis Kelamin	23
Tabel 2.3	Nilai Ambang Batas TUG Menurut Populasi	23
Tabel 4.1	Data Dasar Sampel Penelitian	57
Tabel 4.2	Data Nilai TUG Kelompok Senam dan Kelompok Kontrol	60
Tabel 4.3	Hasil analisis Fisher’s TUG Awal	61
Tabel 4.4	Hasil analisis Fisher’s TUG Akhir	61

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH SENAM USIA LANJUT TERHADAP PERBAIKAN KESEIMBANGAN USIA LANJUT PESERTA UMRAH YANG DIUKUR DENGAN UJI TIME UP AND GO
ZAINUL ARIFIN, Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer.; dr. Eko Aribowo, M.Kes, SpPD, KGer,
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.	Pernyataan Persetujuan	83
Lampiran 2.	Keterangan Kelaikan Etik	86
Lampiran 3.	Kuesioner Kesiapan Aktivitas Fisik (PAR-Q revisi 2002)	87
Lampiran 4.	Kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE)	89
Lampiran 5.	Hasil Analisis Statistika dengan SPSS	91

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH SENAM USIA LANJUT TERHADAP PERBAIKAN KESEIMBANGAN USIA LANJUT PESERTA UMRAH YANG DIUKUR DENGAN UJI TIME UP AND GO
ZAINUL ARIFIN, Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer.; dr. Eko Aribowo, M.Kes, SpPD, KGer,
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR SINGKATAN

BBS	: *Berg Balance Scala*
CHF	: *Chronic Heart Failure*
CI	*: Confidential Interval*
DEXA	*: Dual-Energy X-Ray Absorptimetry*
Dirjen	: Direktorat Jenderal
DM	: Diabetes Melitus
FRT	: *Functional Reach Test*
GGK	: Gagal Ginjal Kronik
IMT	: Indeks Massa Tubuh
MMSE	*: Mini Mental State Examination*
Par-Q	*: Physical Activity Readdines Questionnaire*
PHU	: Penyelenggaraan Haji dan Umrah
POMA	: *Performance Orientated Mobility Assessment*
PPOK	: Penyakit Paru Obstruktif Kronik
SSP	: Sistem Saraf Pusat
TUG	*: Time Up and Go*
Usila	: Usia Lanjut