

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PENENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
ABSTRAK	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Keaslian Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Gizi pada Proses Menua	8
B. Kecukupan Gizi bagi Usia Lanjut	9
1. Energi	10
2. Protein	12
3. Lemak	12
4. Karbohidrat	13
5. Vitamin dan Mineral	13
C. Status Gizi Usia Lanjut	14
D. Kebiasaan Makan	15
E. Masalah Gizi Usia Lanjut	16
F. Program Kebugaran Jasmani	20
1. Kebugaran Jasmani	20
2. Pengertian dan Manfaat Kebugaran	21
3. Prinsip Program Latihan Fisik	22
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani	23
G. Landasan Teori	27
H. Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian	27

BAB III	: METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis, Rancangan Penelitian	29
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
	C. Populasi Penelitian	29
	D. Subyek Penelitian	29
	E. Variabel dan Definisi Oprerasional	30
	F. Pengumpulan Data	33
	G. Instrumen Penelitian	36
	H. Proses Penelitian	37
	I. Analisis Data	39
	J. Penyajian Data	40
	K. Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian	40
BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	41
	1. Gambaran Umum	41
	2. Analisis Univariat	42
	3. Analisis Bivariat	47
	4. Analisis Multivariat	59
	B. Pembahasan	61
BAB V	: KESIMPULAM DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	77
	B. Saran	77
RINGKASAN	78
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN	97

Daftar Tabel

Nomor		Halaman
Tabel 1	Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	15
Tabel 2	Norma Penilaian Denyut Nadi	24
Tabel 3	Indeks Kebugaran Jasmani untuk Usia Lanjut	25
Tabel 4	Klasifikasi Kemampuan Aerobik Usia Lanjut menurut Jenis Kelamin	26
Tabel 5	Distribusi Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat	42
Tabel 6	Distribusi Asupan Vitamin Dan Mineral	43
Tabel 7	Distribusi Frekuensi menurut Status Gizi (IMT)	44
Tabel 8	Distribusi Usia Lanjut menurut Kebiasaan Makan	44
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Lanjut	46
Tabel 10	Distribusi Usia Lanjut menurut Tingkat Kebugaran ...	47
Tabel 11	Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran	47
Tabel 12	Hubungan Asupan Protein dengan Tingkat Kebugaran	48
Tabel 13	Hubungan Asupan Lemak dengan Tingkat Kebugaran	49
Tabel 14	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran	49
Tabel 15	Hubungan Asupan Vitamin dengan Tingkat Kebugaran	52
Tabel 16	Hubungan Asupan Mineral dengan Tingkat Kebugaran	54
Tabel 17	Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran	54
Tabel 18	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Tingkat Kebugaran	55
Tabel 19	Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kebugaran	56
Tabel 20	Hubungan Status Keluarga dengan Tingkat Kebugaran	56
Tabel 21	Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Kebugaran	57
Tabel 22	Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Tingkat Kebugaran	58
Tabel 23	Hubungan Status Bekerja dengan Tingkat Kebugaran	58
Tabel 24	Hubungan antara Frekuensi Senam dengan Tingkat Kebugaran	59
Tabel 25	Analisis Regresi Logistik antara Status Gizi, Kebiasaan Makan dan Status Bekerja dengan Tingkat Kebugaran	60