

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Menopause.....	10
A.1. Pengertian Menopause.....	10
A.2. Fisiologi Menopause.....	10
A.3. Fase Klimakterik.....	12
A.4. Perubahan Pada Pasca Menopause.....	14
B. Konsep Kualitas Hidup.....	20
B.1. Definisi Kualitas Hidup.....	20
B.2. Pengukuran Kualitas Hidup.....	24
C. Konsep Latihan Fisik.....	29
C.1. Definisi Latihan Fisik.....	29
C.2. Prinsip Latihan Fisik.....	30

	D. Senam Tera.....	35
	D.1 Pengertian Senam Tera.....	35
	D.2. Manfaat Senam Tera.....	35
	E. Kerangka Teori.....	40
	F. Kerangka Konsep.....	41
	G. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	42
	A. Rancangan Penelitian.....	42
	B. Subyek Penelitian.....	43
	B.1. Populasi.....	43
	B.2. Sampel.....	43
	B.3. Besar Sampel.....	44
	C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
	D. Instrumen Penelitian.....	46
	E. Variabel Penelitian.....	46
	F. Definisi Operasional.....	47
	G. Cara Pengumpulan Data.....	47
	H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
	I. Jalannya Penelitian.....	52
	J. Pengolahan dan Analisis Data.....	54
	K. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian.....	56
	L. Etika Penelitian.....	58
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
	A. Hasil Penelitian.....	59
	B. Pembahasan.....	67
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
	A. Kesimpulan.....	77
	B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Table 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. Definisi Operasional.....	47
Tabel 3. Cara Mengumpulkan Data	47
Tabel 4. Klasifikasi Hasil Tes Jalan Enam Menit	49
Tabel 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
Tabel 6. Distribusi Karakteristik Sosiodemografi Responden.....	60
Tabel 7. Distribusi Karakteristik Umur,Paritas,Kemandirian	61
Tabel 8. Homogenitas Karakteristik Subyek Penelitian.....	62
Tabel 9. Perbedaan Rerata Pre Test dan Post Test antar Kelompok Perlakuan.....	63
Tabel 10. Perbedaan Rerata Pre Test dan Post Test Tiap Kelompok Perlakuan.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Neuroendokrin Sistem Reproduksi.....	11
Gambar 2. Patofisiologi Perubahan pada Menopause.....	19
Gambar 3. Kerangka Teori.....	40
Gambar 4. Kerangka Konsep.....	41
Gambar 5. Rancangan Penelitian.....	42
Gambar 6. Teknik Pengambilan Sampel.....	45
Gambar 7. Lintasan Tes Jalan Enam Menit.....	49
Gambar 8. Nilai Rerata Pre Test dan Post Test Berdasar Kelompok Perlakuan.....	63
Gambar 9. Kategori Kualitas Hidup Pre Test dan Post Test Berdasar Kelompok Perlakuan.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Lembar Penjelasan Kepada Responden
2. Lampiran 2 Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
3. Lampiran 3 Identitas Responden
4. Lampiran 4 Instrumen Penelitian
5. Lampiran 5 Etichal Approval
6. Lampiran 6 Keterangan Pelatihan Senam Tera
7. Lampiran 7 Sertifikat GCP
8. Lampiran 8 Uji Validitas Reliabilitas
9. Lampiran 9 Uji Homogenitas
10. Lampiran 10 Analisis Data