

## DAFTAR ISI

HALAMAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PANITIA UJIAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus .....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Ruang Lingkup .....	10
F. Penelitian Terkait.....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Gerontik.....	12
1. Definisi lanjut Usia .....	12
2. Batasan-Batasan Umur Lanjut Usia.....	13
3. Teori Proses Menua .....	13
4. Perubahan Akibat Proses Menua .....	17
a. Perubahan Fisik .....	17
b. Perubahan sosial.....	23
c. Perubahan Psikologis.....	24
d. Perubahan Spiritual .....	24
B. Konsep Senam Lansia.....	25
1. Pengertian .....	25
2. Manfaat Senam .....	26
3. Prinsip Latihan.....	28
4. Intensitas Latihan.....	28
5. Ketentuan – Ketentuan Latihan Fisik.....	29

6. Kontraindikasi Senam Lansia.....	30
7. Teknik dan Cara Berlatih.....	31
8. Rangkain gerak Senam Kebugaran Jasmani .....	32
C. Konsep Eliminasi.....	43
1. Eliminasi Urine .....	43
2. Eliminasi Bowel.....	48
D. Kerangka Teori.....	53

### **BAB III. KERANGKA KONSEP**

A. Definisi Konsepsional.....	56
B. Definisi Operasional .....	57
C. Hipotesis .....	57

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	58
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	59
C. Populasi dan Sampel.....	59
D. Teknik Pengumpulan data.....	61
E. Alat pengumpulan data .....	62
F. Teknik Analisa Data .....	64
G. Waktu penelitian.....	67
H. Etika Penelitian.....	68

### **BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran tempat penelitian .....	70
B. Uji normalitas .....	72
C. Hasil penelitian.....	73
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	78
E. Keterbatasan penelitian.....	83

### **BAB VI PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	84
B. Saran .....	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terkait .....	11
Tabel 2 Intensitas Latihan Senam.....	29
Tabel 3 Definisi Operasional.....	57
Tabel 3 Waktu pelaksanaan penelitian .....	65
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden sebelum.....	73
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden setelah.....	74
Tabel 5.3 Uji Normalitas Sebelum Dan Sesudah .....	75
Tabel 5.4 <i>Uji Transform Data</i> .....	76
Tabel 5.5 Pengaruh pola eliminasi lansia sebelum dan sesudah .....	77

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori .....	53
Bagan 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	56
Bagan 3 Alur Penelitian .....	63

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Format Persetujuan Pembimbing
- Lampiran 2. Format Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 3. Format Perbaikan Skripsi
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 9. Lembar Kuesioner
- Lampiran 10. Format Usulan Seminar Skripsi
- Lampiran 11. Hasil Uji Validasi
- Lampiran 12. Hasil Uji Statistik Penelitian
- Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis