

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| HALAMAN PANITIA SIDANG | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vii |
| ABSTRAK BAHASA INDONESIA | viii |
| ABSTRAK BAHASA INGGRIS | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR SKEMA | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Ruang Lingkup Penelitian..... | 6 |
| F. Penelitian Terkait | 6 |
| G. Definisi Istilah Kata Kunci..... | 8 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Lanjut Usia | |
| 1. Pengertian Lansia | 9 |
| 2. Batasan-batasan Lansia | 10 |
| 3. Klasifikasi Lansia..... | 11 |
| 4. Tipe Lansia..... | 12 |
| 5. Beberapa Perubahan Pada Lansia | 13 |
| B. Stress | |
| 1. Pengertian Stress | 16 |
| 2. Sumber Stress..... | 17 |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress..... | 18 |
| 4. Tahapan Stress | 20 |
| 5. Tingkat Stress..... | 23 |
| 6. Jenis Stress | 25 |
| 7. Cara Menilai Tingkat Stress..... | 25 |
| 8. Manajemen Stress | 26 |

| | |
|----------------------------------------------|-----------|
| C. Senam Lansia | |
| 1. Pengertian | 29 |
| 2. Prinsip Senam Lansia | 30 |
| 3. Tujuan Senam Lansia | 30 |
| 4. Manfaat Senam Lansia | 30 |
| 5. Tehnik Dan cara Senam Lansia..... | 31 |
| 6. Prosedur Senam Lansia | 32 |
| D. Kerangka Teori | 34 |
| | |
| BAB III KERANGKA KONSEP | |
| A. Kerangka Konsep | 35 |
| B. Definisi Operasional..... | 37 |
| C. Hipotesis..... | 38 |
| | |
| BAB IV METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 39 |
| B. Tempat/ Lokasi Penelitian | 40 |
| C. Populasi Dan sampel..... | 40 |
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 41 |
| E. Teknik Pengolahan Data | 43 |
| F. Analisa Data | 44 |
| G. Jadwal Penelitian..... | 46 |
| H. Etika Penelitian | 46 |
| | |
| BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Gambaran Umum Tempat Penelitian..... | 49 |
| B. Hasil Penelitian | 52 |
| C. Pembahasan..... | 56 |
| D. Keterbatasan Peneliti..... | 61 |
| | |
| BAB VI PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 62 |
| B. Saran..... | 62 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 37 |
| Tabel 5.1 Tingkat Stress Lansia Sebelum Diberikan Intervensi Senam Lansia di Panti Wherda Darma Bhakti KM 7 Palembang Tahun 2015 | 53 |
| Tabel 5.2 Tingkat Stress Lansia Sesudah Diberikan Intervensi Senam Lansia di Panti Wherda Darma Bhakti KM 7 Palembang Tahun 2015 | 53 |
| Tabel 5.3 Tingkat Stress Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Lansia di Panti Wherda Darma Bhakti KM 7 Palembang Tahun 2015 | 55 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Skema 2.1 Kerangka Teori..... | 34 |
| Skema 3.1 Kerangka Konsep | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Lembar Konsultasi

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6 Kuesioner Penelitian

Lampiran 7 Hasil Penelitian

Lampiran 8 Riwayat Penelitian