

DAFTAR ISI

Kata pengantar	i
Daftar isi	iv
Daftar gambar	vi
Daftar skema	viii
Daftar tabel	ix
Daftar grafik	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan masalah	7
D. Tujuan penelitian	7
E. Manfaat penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi teoritis	9
1. Gerontolgi	9
2. Lansia	10
a. Definisi proses penuaan	10
b. Batasan usia lanjut	11
3. Keseimbangan	12

a.	Batasan-batasan keseimbangan	12
b.	Keseimbangan pada lanjut usia	13
c.	Faktor keseimbangan pada lansia	16
d.	Mekanisme keseimbangan postural lansia	21
e.	Komponen motoris keseimbangan	22
f.	Peningkatan postural pada lansia	26
g.	Penilaian keseimbangan pada lansia	27
h.	Latihan keseimbangan pada lansia	28
i.	Kriteria latihan keseimbangan pada lansia	30
4.	Senam lansia	34
a.	Pengertian senam lansia	34
b.	Manfaat senam untuk lansia	36
c.	Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan Lansia	38
d.	Contoh program senam lansia	42
B.	Kerangka berpikir.....	50
C.	Kerangka konsep	51
D.	Hipotesis penelitian	51
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Tempat dan waktu	52
B.	Metodologi penelitian	52
C.	Populasi dan sampel	53

	D. Instrumen penelitian	54
	E. Tehnik analisa data	60
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi data.....	62
	B. Uji persyaratan analisa.....	66
	C. Uji hipotesis.....	66
BAB V	PEMBAHASAN	
	A. Hasil dari penelitian.....	62
	B. Keterbatasan penelitian.....	69
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	70
	B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		