

DAFTAR ISI

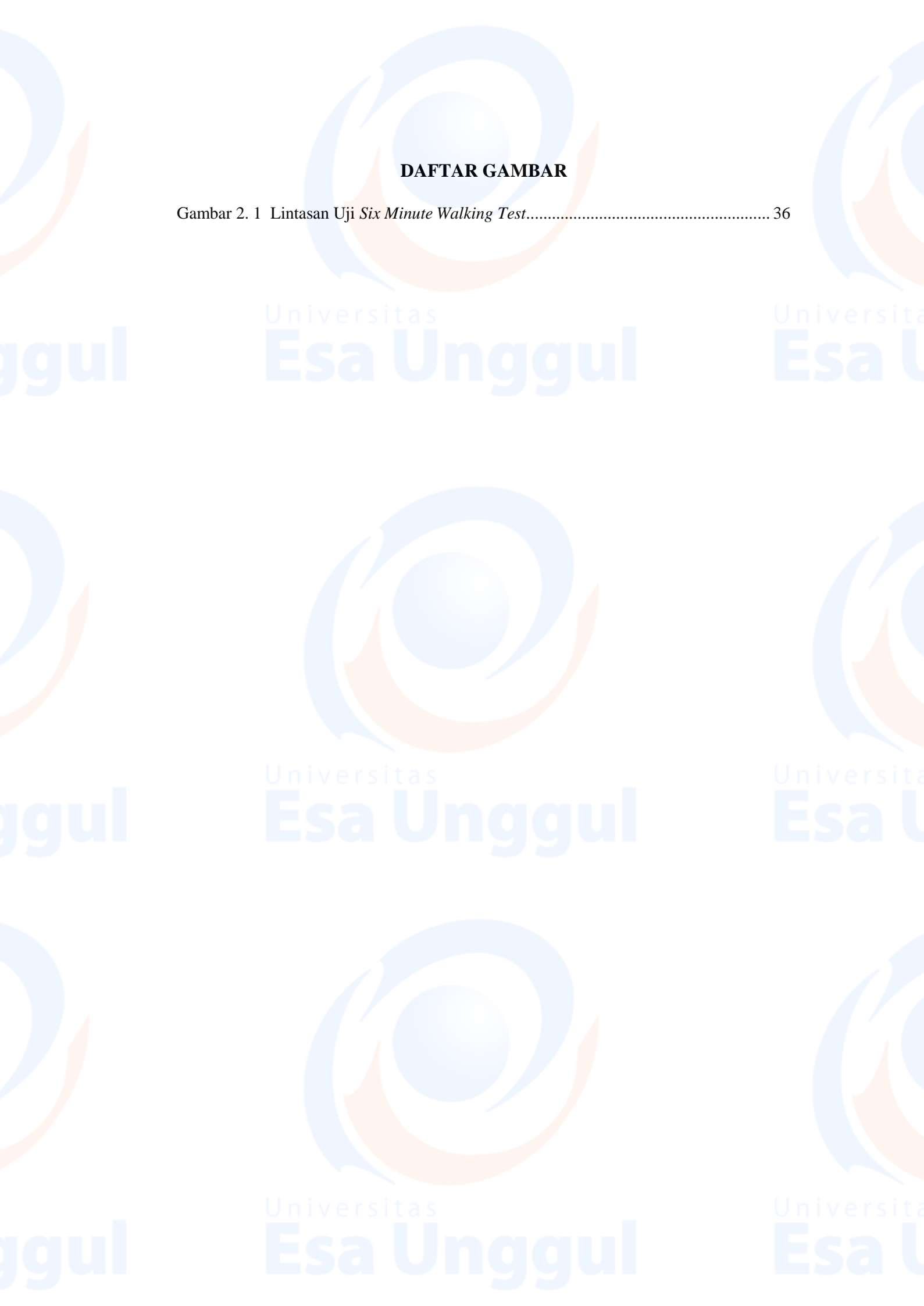
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	15
1.1 Latar Belakang.....	15
1.2 Identifikasi Masalah.....	17
1.3 Batasan Masalah	18
1.4 Rumusan Masalah.....	18
1.5 Tujuan Penelitian	19
1.5.1 Tujuan Umum	19
1.5.2 Tujuan Khusus	19
1.6 Manfaat Penelitian.....	20
1.7 Keterbaruan Penelitian.....	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Lansia.....	24
2.2 Kebugaran.....	26
2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	27
2.3.1 Tes Kebugaran Jasmani pada Lansia	29
2.3.1.1 <i>Chair Sit and Reach Test (CSRT)</i>	29
2.3.1.2 <i>Back Scratch</i>	30
2.3.1.3 <i>8 Foot Up and Go Test (FUGT)</i>	30
2.3.1.4 <i>Arm Curl Test (ACT)</i>	31
2.3.1.5 <i>Chair Stand Test (CST)</i>	31
2.3.1.6 <i>6 Minutes Walk atau tes jalan 6 menit</i>	32
2.3.1.6.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai VO ₂ max	33
2.4.1 Asupan Protein.....	38
2.4.2 Asupan Lemak	38
2.4.3 Asupan Karbohidrat	39
2.5 Status Gizi.....	39
2.6 Aktivitas Fisik.....	40
2.6.1 Manfaat Aktivitas Fisik.....	41
2.6.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	41
2.8 Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran	44

2.9	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran	45
2.10	Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Lansia	45
2.11	Kerangka Teori.....	48
2.12	Kerangka Konsep	94
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		50
3.2	Jenis Penelitian	50
3.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	51
3.4.2	Variabel Dependen.....	51
3.4.3	Variabel Independen	51
3.5	Definisi Operasional	52
3.6	Pengumpulan Data.....	55
3.7	Pengolahan Data	57
3.8	Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN		59
4.2	Deskripsi Data	59
4.2.1	Analisis Univariat	59
4.2.1.1	Karakteristik Responden	59
4.2.1.2	Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat)	60
4.2.1.3	Asupan Protein.....	60
4.2.1.4	Asupan Lemak	61
4.2.1.5	Asupan Karbohidrat	61
4.2.1.6	Status Gizi	61
4.2.1.7	Aktivitas Fisik	62
4.2.1.8	Tingkat Kebugaran.....	62
4.2.2	Analisis Bivariat.....	63
4.2.2.1	Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Tabel 4. 6 Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran	63
4.2.2.2	Hubungan Asupan Protein dengan Tingkat Kebugaran	64
4.2.2.3	Hubungan Lemak dengan Tingkat Kebugaran.....	65
4.2.2.4	Hubungan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran.....	66
4.2.2.5	Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran	67
4.2.2.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran	68
BAB V PEMBAHASAN		69
5.1	Usia.....	69
5.2	Asupan Energi	69
5.3	Asupan Protein.....	70
5.4	Asupan Lemak	71
5.5	Asupan Karbohidrat	71
5.6	Status Gizi.....	72
5.7	Aktivitas Fisik.....	73
5.8	Tingkat Kebugaran	73
5.9	Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran	74
5.10	Hubungan Asupan Protein dengan Tingkat Kebugaran.....	75
5.11	Hubungan Asupan Lemak dengan Tingkat Kebugaran	78

5.12 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran.....	79
5.12 Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran.....	81
5.13 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran.....	82
BAB VI PENUTUP	83
6.1 KESIMPULAN.....	83
6.2 SARAN.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN.....	89
FORMULIR AKTIVITAS FISIK 2 x 24 JAM.....	91
FORMULIR FOOD WEIGHING 2 X 24 JAM.....	93
<i>OUTPUT SPSS</i>	94
DOKUMENTASI	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lintasan Uji *Six Minute Walking Test*..... 36



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian.....	21
Tabel 2. 1 Norma Skor laki-Laki 6MWT Berdasarkan Umur Lansia	37
Tabel 2. 2 Norma Skor Perempuan 6MWT Berdasarkan Umur Lansia	37
Tabel 2. 3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	40
Tabel 2. 4 Physical Activity Ratio (PAR) berbagai aktivitas fisik.....	42
Tabel 2. 5 Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan nilai Physical Activity Level(PAL).....	44
Tabel 2. 6 Angka Kecukupan Gizi Lansia.....	46
Tabel 2. 7 Kategori Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro.....	46
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	52
Tabel 4. 1 Distribusi Usia.....	59
Tabel 4. 2 Distribusi Asupan Energi	59
Tabel 4. 3 Distribusi Asupan Protein	60
Tabel 4. 4 Distribusi Asupan Lemak.....	61
Tabel 4. 5 Distribusi Asupan Karbohidrat	61
Tabel 4. 6 Distribusi Status Gizi	62
Tabel 4. 7 Distribusi Aktivitas Fisik.....	64
Tabel 4. 8 Distribusi Tingkat Kebugaran	64
Tabel 4. 9 Hasil Uji Chi square Hubungan Asupan Karbohidrat dan Tingkat Kebugaran	65
Tabel 4. 10 Hasil Uji Chi square Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran.....	66
Tabel 4. 11 Hasil Uji Chi square Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran.....	67