

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I – PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II – KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	7
2.1 Deskripsi Teori.....	7
A. Lansia	7
B. Postur.....	7
C. Hiperkifosis	9
D. Anatomi	10
E. Biomekanik Regio Thoracal.....	21
F. Patologi.....	23
G. Alat Ukur Hiperkifosis	28
H. Postural Training	30
I. Deep Breathing Exercise	36
2.2 Kerangka Berpikir	38
2.3 Kerangka Konsep	41

2.4 Hipotesis.....	41
BAB III – METODE PENELITIAN	42
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.2 Metode Penelitian.....	42
3.3 Populasi dan Sampel	43
3.4 Instrumen Penelitian.....	46
3.5 Teknik dan Analisis Data	49
BAB IV – HASIL PENELITIAN	52
4.1 Deskripsi Data	52
A. Gambaran Umum Sampel Penelitian	52
B. Hasil Pengukuran Kurva Kifosis Thoracal.....	54
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	55
A. Uji Normalitas	55
B. Uji Homogenitas.....	56
4.3 Uji Hipotesis.....	56
A. Uji Hipotesis I	56
B. Uji Hipotesis II	57
C. Uji Hipotesis III.....	57
BAB V – PEMBAHASAN	58
5.1 Hasil Penelitian	58
5.2 Keterbatasan Penelitian	62
BAB VI – KESIMPULAN DAN SARAN	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Osteokinematik pada Thoracal	21
Tabel 2.2 Arthrokinematik pada Thoracal	22
Tabel 3.1 Prosedur Pemeriksaan Fisioterapi untuk Pemilihan Sampel Penelitian.	45
Tabel 3.2 Prosedur Postural Training	48
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian Kelompok 1	52
Tabel 4.2 Karakteristik Sampel Penelitian Kelompok 2	53
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	53
Tabel 4.4 Nilai Ekspansi Thorax.....	53
Tabel 4.5 Nilai Kurva Kifosis Thoracal pada Kelompok Perlakuan 1	54
Tabel 4.6 Nilai Kurva Kifosis Thoracal pada Kelompok Perlakuan 2	54
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.8 Uji Homogenitas	56
Tabel 4.9 Uji Hipotesis I.....	56
Tabel 4.10 Uji Hipotesis II.....	57
Tabel 4.11 Uji Hipotesis III	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ideal alignment.....	8
Gambar 2.2 Normal Kurva Spinal	9
Gambar 2.3 Lamellae	12
Gambar 2.4 Diskus Intervertebralis	12
Gambar 2.5 Diafragma.....	14
Gambar 2.6 Rumus Pengukuran Kurva Kifosis.....	29
Gambar 2.7 Kurva Kifosis	29
Gambar 2.8 Flexicurve Ruler.....	30
Gambar 2.9 Prone Trunk Extension Exc. Posisi Netral.....	32
Gambar 2.10 Prone Trunk Extension Exc. dengan Tahanan	32
Gambar 2.11 Superman.....	32
Gambar 2.12 Wall Push up	33
Gambar 2.13 Shoulder flexion/thoracic extension at wall.....	33
Gambar 2.14 Retraksi Shoulder	34
Gambar 2.15 Supine on Roler with Resisted Shoulder Flexion	34
Gambar 2.16 Scapular Retraction with band posisi berdiri	35
Gambar 2.17 Scapular Retraction	35
Gambar 2.18 Cervical Retraction Exc.	36
Gambar 2.19 Deep Breathing Exercise.....	37
Gambar 3.1 Rumus Pengukuran Kurva Kifosis.....	47
Gambar 3.2 Ilustrasi Pengukuran Kurva Kifosis	48

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbandingan Rata-rata Kurva Kifosis55



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Gangguan Biomekanik pada Hiperkifosis	23
Skema 2.2 Kerangka Berpikir	40
Skema 2.3 Kerangka Konsep	41
Skema 3.1 Perlakuan 1	43
Skema 3.2 Perlakuan 2	43



DAFTAR SINGKATAN

ALL : Anterior Longitudinal Ligament

BPS : Badan Pusat Statistik

Dll : Dan lain-lain

Exc : *Exercise*

ICF : *Internasional Classification of Functioning Disability, and health*

IMT : Index Massa Tubuh

Lansia : Lanjut Usia

PLL : Posterior Longitudinal Ligament

SPSS : *Statistical Program for Social Science*

ULTT : *Upper Limb Tension Test*

WHO : *World Health Organization*