

DAFTAR ISI

COVER	
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II : KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	5
A. Deskripsi Teori.....	5
1. Lansia	5
2. Keseimbangan Tubuh.....	7
3. Latihan Keseimbangan.....	15
4. Pengukuran.....	22
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III : METODE PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu.....	29
B. Metodologi Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel.....	30
D. Instrument Penelitian.....	32
E. Tehnik Analisa Data	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	38
2. Hasil Pengukuran Keseimbangan.....	39
B. Uji Pesyaratan Analisis.....	42
1. Uji normalitas.....	42
2. Uji Hipotesis.....	42

BAB V : PEMBAHASAN	44
A. Hasil penelitian.....	44
1. Ada pengaruh pemberian <i>Diafragma Breathing Exercise</i> terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia	45
2. Tidak ada perbedaan efek <i>Diafragma Breathing Exercise</i> kelompok perlakuan dengan kelompok tanpa perlakuan terhadap keseimbangan pada lansia	45
B. Implikasi Klinis	46
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Center Of Gravity	11
Gambar 2.2 Line Of Gravity.....	11
Gambar 2.3 Base Of Support.....	12
Gambar 2.4 Anatomi Diafragma	15
Gambar 2.5 Aktivitas Otot Pernapasan Saat Inspirasi.....	16
Gambar 2.6 Aktivitas Otot-otot Pernapasan Saat Ekspirasi	17
Gambar 2.7 Supine Breathing	19
Gambar 2.8 Crocodile Breathing.....	19
Gambar 2.9 Seated Breathing.....	20
Gambar 2.10 90/90/90 Breathing	20
Gambar 2.11 Pengukuran FRT.....	22
Gambar 2.12 Pengukuran TUG.....	24

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbandingan Nilai Hasil Pengukuran FRT Untuk Keseimbangan Pada Kelompok I dan Kelompok II.....	41
Grafik 4. 2 Perbandingan Nilai Hasil Pengukuran TUG Untuk Keseimbangan Pada Kelompok I dan Kelompok II.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Inform Consent	53
Lampiran 2 : Kuesioner dan Data Riwayat Sampel	54
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Penelitian	55
Lampiran 4 : Pengukuran dengan FRT dan TUG.....	56
Lampiran 5 : Absensi Penelitian.....	57
Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian	59
Lampiran 7 : Data Sampel Penelitian.....	60
Lampiran 8 : Hasil Pengolahan Data Dengan Menggunakan SPSS.....	62
Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup	64

DAFTAR SINGKATAN

FRT	: <i>Functional Reach Test</i>
TUGT	: <i>Timed Up and Go Test</i>
COG	: <i>Center Of Gravity</i>
BOS	: <i>Base On Support</i>
LOG	: <i>Line Of Gravity</i>
COM	: <i>Center Of Mass</i>
GTO	: <i>Golgi Tendon Organ</i>
SD	: <i>Standar Deviasi</i>
JK	: <i>Jenis Kelamin</i>
LGS	: <i>Lingkup Gerak Sendi</i>
P	: <i>Pria</i>
W	: <i>Wanita</i>

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	27
Skema 2.2 Kerangka Konsep	28
Skema 3.1 Alur Penelitian	30

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Desain Latihan.....	21
Tabel 3.1 Nilai normal FRT	34
Tabel 4.1 Distribusi Data Menurut Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Data Menurut Umur, Berat Badan, dan Tinggi Badan	39
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Kelompok I	39
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Kelompok II	40
Tabel 4.5 Uji Normalitas – Shapiro Wilk Test.....	42
Tabel 4.6 Uji hipotesis I – <i>Paired Sampel T-test</i>	42
Tabel 4.7 Uji hipotesis II FRT – Independent Sampel T-test.....	43
Tabel 4.8 Uji hipotesis II TUG – Independent Sampel T-test.....	43