

DAFTAR ISI

	Hlm.
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PEGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.5.1 Tujuan Umum	10
1.5.2 Tujuan Khusus	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	11
1.6.2 Bagi Perusahaan	11
1.6.3 Bagi Penulis	11

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Stress Pada Lansia	12
2.1.1 Definisi Stress Pada Lansia.....	12
2.1.2 Gejala-gejala Stress Pada Lansia	13
a. Gejala Fiskal.....	14
b. Gejala Emosional.....	15
c. Gejala Intelektual	16
d. Gejala Interpersonal.....	16
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Pada Lansia	17
a. Faktor Internal..	17
b. Faktor Eksternal.....	18
2.1.4 Tingkat Stress	19
2.1.5 Skala Pengukuran DASS	20
2.1.6 Indikator Pengukuran Stress Lansia	22
2.1.7 Dampak Stress Lansia	23
2.1.8 Upaya Penanggulangan Stress Lansia	26
2.2 Senam Tai Chi.....	28
2.2.1 Pengertian Senam Tai Chi	28
2.2.2 Sejarah Senam Tai Chi	29
2.2.3 Metode Gerakan Senam Tai Chi.....	30
2.2.4 Manfaat Senam Tai Chi	44
2.3 Kerangka Berfikir	48
2.4 Kerangka Konsep	48
2.5 Hipotesis	49

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
3.1.1 Tempat Penelitian	50
3.1.2 Waktu Penelitian	50
3.1.3 Desain Penelitian	50
3.2 Populasi dan Sampel.....	51
3.2.1 Populasi.....	51
3.2.2 Sampel	52
3.3 Instrumen Penelitian.....	53
3.4 Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	53
3.5 Uji Kualitas Data	56
3.5.1 Validitas.....	56
3.5.2 Realibilitas	59
3.7 Analisis Data	60
3.7.1 Analisis Univariat	60
3.7.2 Analisis Bivariat	61
3.8 Hipotesis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Analisis Univariat.....	63
4.1.1 Usia Responden Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Tai Chi...63	
4.1.2 Pekerjaan Responden Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Tai Chi.....64	
4.1.3 Penyakit Tahunan Responden Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Tai Chi.....64	
4.1.4 Gambaran Stress Lansia	65
4.1.5 Jenis Senam Tai Chi	65
4.2 Analisis Bivariat.....	66
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Analisis Univariat	68
5.1.1 Gambaran Jenis Senam	68
5.1.2 Gambaran Stress	69
5.2 Hasil Analisis Bivariat.....	70
5.2.1 Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Stress Pada Lansia.....70	
5.3 Keterbatasan Penelitian	71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	72
6.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Hlm.
Tabel 3.1 Instrumen penelitian	53
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Stress Pada Lansia	54
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Responden	55
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Stress Pada Lansia Yang Mengikuti Senam Tai Chi	57
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Stress Pada Lansia Yang Mengikuti Senam Tai Chi	58
Tabel 3.5 Hasil Uji Reabilitas	59
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia di Komplek Perumahan Alam Sutera	63
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Lansia di komplek Perumahan Alam Sutera Tangerang.....	64
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyakit Tahunan Lansia di Komplek Perumahan Alam Sutera Tangerang.....	64
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gambaran Stress Lansia di Komplek Perumahan Alam Sutera Tangerang	65
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Senam Tai Chi di Komplek Perumahan Alam Sutera Tangerang	66

DAFTAR LAMPIRAN

No	Hlm.
1. Kuesioner	
2. Output SPSS.....	
3. Formulir Bimbingan Skripsi	