

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	19
2.1 Latihan Keseimbangan	19
2.1.1 Definisi Latihan Keseimbangan	19
2.1.2 Tujuan Latihan Keseimbangan	20
2.1.3 Manfaat Latihan Keseimbangan	20
2.1.4 Prosedur Latihan Keseimbangan	21
2.2 Jalan Tandem	25
2.2.1 Definisi Jalan Tandem	25

2.2.2 Tujuan Jalan Tandem.....	25
2.2.3 Manfaat Jalan Tandem.....	26
2.2.4 Pelaksanaan Jalan Tandem	26
2.3 Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem	28
2.3.1 Definisi Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem	28
2.3.2 Tujuan Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem.....	29
2.3.3 Manfaat Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem.....	29
2.3.4 Dosis Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem.....	30
2.4 Konsep Lansia	31
2.4.1 Definisi Lansia.....	31
2.4.2 Klasifikasi Lansia	32
2.4.3 Teori Proses Penuaan.....	33
2.4.4 Perubahan Sistem Tubuh Lansia	37
2.5 Keseimbangan pada Lansia.....	43
2.5.1 Definisi Keseimbangan.....	43
2.5.2 Jenis Keseimbangan.....	43
2.5.3 Komponen Pengontrol Keseimbangan	44
2.5.4 Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	45
2.5.5 <i>Time Up and Go Test</i> (TUGT).....	48
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	50
3.1 Kerangka Konseptual	50
3.2 Hipotesis.....	51
BAB IV METODE PENELITIAN	53
4.1 Desain Penelitian.....	53
4.2 Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	54
4.2.1 Populasi	54
4.2.2 Teknik Sampling.....	54
4.2.3 Sampel	55
4.3 Variabel Penelitian	57
4.3.1 Variabel Bebas (Independen)	57
4.3.2 Variabel Terikat (Dependen)	57
4.4 Definisi Operasional.....	57
4.5 Tempat Penelitian.....	60
4.6 Waktu Penelitian	60

4.7 Instrumen Penelitian.....	60
4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	62
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	64
4.9 Kerangka Kerja Penelitian	67
4.10 Analisis Data	68
4.10.1 Analisis Univariat	68
4.10.2 Analisis Bivariat	68
4.11 Etika Penelitian	71
BAB V HASIL PENELITIAN	73
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	73
5.2 Data Umum	74
5.3 Data Khusus	76
5.3.1 Tingkat Keseimbangan Lansia pada Kelompok Intervensi di Panti Werdha Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem.....	76
5.3.2 Tingkat Keseimbangan Lansia pada Kelompok Kontrol di Panti Werdha Sebelum dan Sesudah Tanpa Pemberian Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem	80
5.3.3 Perbedaan Tingkat Keseimbangan Kelompok Intervensi dan Kontrol dalam Menilai Pengaruh Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem pada Lansia di Panti Werdha.....	84
BAB VI PEMBAHASAN	86
6.1 Interpretasi Hasil dan Diskusi	86
6.1.1 Tingkat Keseimbangan Lansia pada Kelompok Intervensi di Panti Werdha Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem.....	86
6.1.2 Tingkat Keseimbangan Lansia pada Kelompok Kontrol di Panti Werdha Sebelum dan Sesudah Tanpa Pemberian Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem	93
6.1.3 Perbedaan Tingkat Keseimbangan Kelompok Intervensi dan Kontrol dalam Menilai Pengaruh Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem pada Lansia di Panti Werdha.....	98
6.2 Keterbatasan Penelitian	101
6.3 Implikasi Keperawatan.....	102
BAB VII SIMPULAN	103

7.1 Simpulan	103
7.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN.....	110
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	167