

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Lansia	5
B. Konsep Balance Exercise.....	13
BAB II METODE PENELITIAN.....	25
A. Metode Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	26
C. Tehnik Sampling	26
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Lokasi dan Waktu	28
G. Prosedur Pengumpulan Data	28
H. Tehnik Analisa Data	29
I. Etika Penelitian	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Analisa Univariat	31
B. Analisa Bivariat.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre-test and Post-test</i>	25
Tabel 4.1 Data Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 4.2 Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.3 Data Demografi Responden Berdasarkan Pendidikan	33
Tabel 4.4 Data Demografi Responden Berdasarkan Pekerjaan	34
Tabel 4.5 Perbandingan Nilai Keseimbangan Sebelum dan Setelah Intervensi	35
Tabel 4.5 Sampel Paired Test.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Plantar Fleksi</i>	20
Gambar 2.2 <i>Fleksi Lutut</i>	21
Gambar 2.3 <i>Fleksi Panggul</i>	22
Gambar 2.4 <i>Ekstensi Panggul</i>	22
Gambar 2.5 <i>Single Leg Side</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Informed Consent
- Lampiran II : Lembar Observasi skala keseimbangan *Berg*
- Lampiran III : Lembar Bukti Konsultasi Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran IV : Dokumentasi Penelitian