

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
BAB 1.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat Akademik.....	3
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	5
2.1 Aktivitas Fisik	5
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	5
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	6
2.1.4 Alat Ukur Aktivitas Fisik	7
2.2 Stres.....	8
2.2.1 Pengertian Stres.....	8
2.2.2 Mekanisme Stres	8
2.2.3 Jenis Stres.....	9

2.2.4 Tingkat Stres	10
2.2.5 Faktor yang mempengaruhi Tingkat Stres	10
2.2.6 Alat Ukur Tingkat Stres	11
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres	11
2.4 Lansia	12
2.4.1 Pengertian Lansia	12
2.4.2 Teori Penuaan.....	12
2.4.3 Perubahan Pada Lansia	13
2.4.5 Aktivitas Fisik Pada Lansia.....	14
2.4.6 Stres Pada Lansia	15
2.5. Panti Werdha	15
2.5.1 Definisi Panti Werdha	15
2.5.2 Lansia Di Panti Werdha	15
BAB III	17
3.1 Kerangka Teori.....	17
3.2 Kerangka Konsep	18
3.3 Hipotesis.....	18
3.4 Variabel	18
3.4.1 Variabel Bebas	18
3.4.2 Variabel Terikat	19
3.4.3 Variabel Perancu	19
3.5 Definisi Operasional.....	19
BAB IV	22
4.1 Desain Penelitian.....	22
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	22
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	22
4.3.1 Bahan Penelitian.....	22
4.3.2 Cara Penelitian	22
4.4 Populasi Dan Sampel Penelitian	23
4.4.1 Populasi Target.....	23
4.4.2 Populasi Terjangkau.....	23

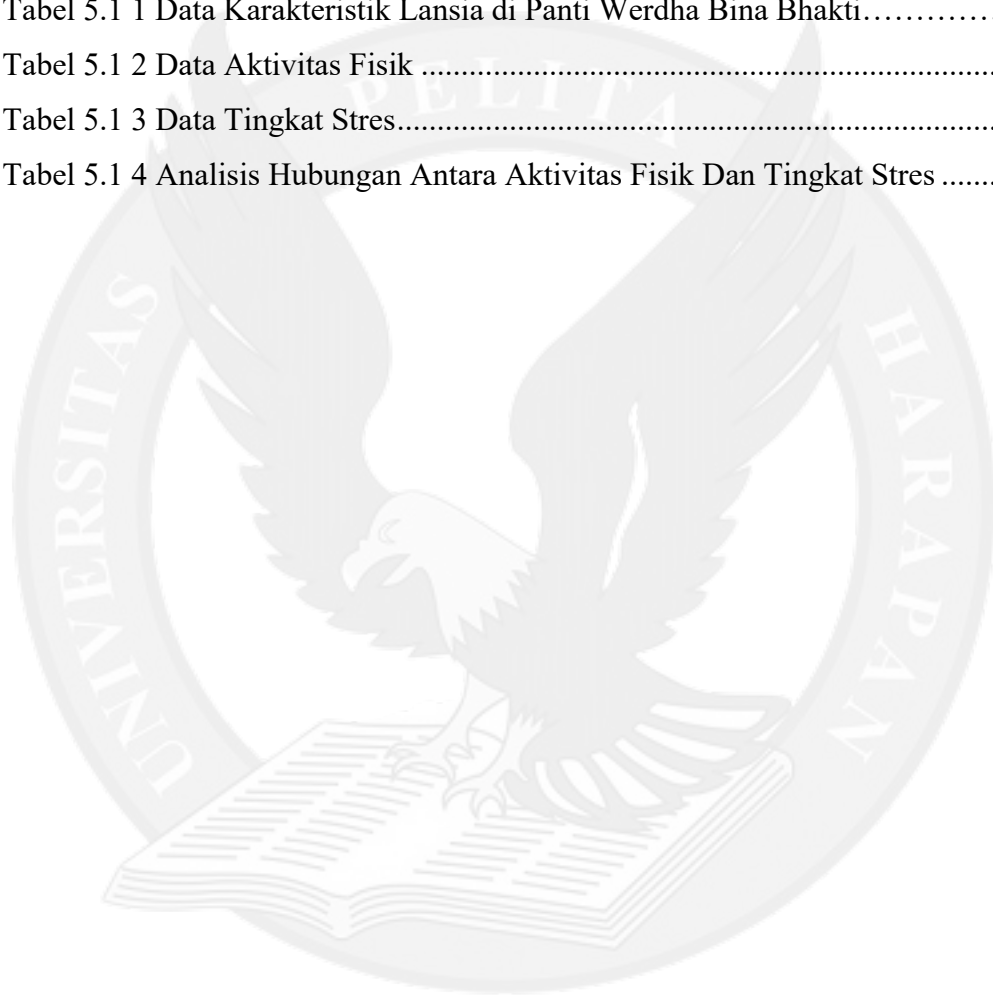
4.4.3 Sampel Penelitian.....	23
4.5 Metode Pengambilan Sampel.....	23
4.6 Perhitungan Sampel	24
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
4.7.2 Kriteria Inklusi	25
4.7.3 Kriteria Eksklusi.....	25
4.8 Alur Penelitian	25
4.9 Pengolahan Data Dan Uji Statistik.....	26
4.10 <i>Dummy Table</i>	26
4.11 Biaya Penelitian	27
4.12 Jadwal Penelitian.....	28
BAB V	29
5.1 HASIL	29
5.1.1 Data Karakteristik Lansia Di Panti Werdha.....	29
5.1.2 Data Aktivitas Fisik.....	30
5.1.3 Data Tingkat Stres	31
5.1.4 Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres.....	32
5.2 PEMBAHASAN	33
5.2.1 Pembahasan Karakteristik Lansia Di Panti Werdha	33
5.2.2 Pembahasan Aktivitas Fisik	34
5.2.3 Pembahasan Tingkat Stres	34
5.2.4 Pembahasan Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres.....	35
BAB VI.....	37
KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
6.1 Kesimpulan	37
6.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	41
Lampiran 1 : Lembar Informasi	41
Lampiran 2 : Lembar <i>Informed Consent</i>	44

Lampiran 3 : Data Responden.....	46
Lampiran 4 : Kuesioner <i>Physical Activity Scale for Elderly</i> (PASE)	47
Lampiran 5 : Kuesioner <i>Perceived Stress Scale-10</i> (PSS-10)	49



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Definisi Operasional	21
Tabel 4 1 Dummy Table.....	27
Tabel 4 2 Biaya Penelitian	27
Tabel 4 3 Jadwal Penelitian.....	28
Tabel 5.1 1 Data Karakteristik Lansia di Panti Werdha Bina Bhakti.....	29
Tabel 5.1 2 Data Aktivitas Fisik	30
Tabel 5.1 3 Data Tingkat Stres.....	31
Tabel 5.1 4 Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres	32



DAFTAR BAGAN

Bagan 2 1 Mekanisme Stres.....	9
Bagan 3 1 Kerangka Teori.....	17
Bagan 3 2 Kerangka Konsep.....	18
Bagan 4 1 Alur Penelitian.....	25

