

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	7
A. Perilaku Sehat Lanjut Usia .....	7
1. Pola Hidup Sehat Lanjut Usia .....	9
2. Pola Makan Lanjut Usia .....	13
3. Kebutuhan Gizi Pada Lansia .....	16
B. Kebugaran Jasmani .....	20
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	20
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	22
3. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	26
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	28
C. Lanjut Usia .....	29
1. Definisi Lansia .....	31
2. Batasan Umur Lansia .....	31
3. Tipe Lansia .....	32
D. Olahraga Kesehatan Bagi Lansia .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	36
A. Lokasi, Populasi, Dan Sampel Penelitian .....	36

B. Desain Penelitian .....	37
C. Metode Penelitian .....	38
D. Definisi Operasional .....	39
E. Instrumen Penelitian .....	40
F. Ujicoba Instrumen .....	51
G. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	62
H. Prosedur Pengolahan Data .....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
A. Hasil Penelitian .....	71
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	72
C. Pengujian Hipotesis .....	73
D. Pengelompokan Dan Pengolahan Data .....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>