

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Batasan Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional.....	10
G. Metodologi Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Lansia.....	13
1. Konsep Lansia.....	13
2. Pengertian Lansia.....	14
3. Klasifikasi Lansia.....	16
4. Karakteristik Lansia.....	16
5. Tipe Lansia.....	17
B. Perilaku.....	18
1. Pengertian Perilaku.....	18
2. Bentuk Perilaku.....	19
3. Perubahan Perilaku.....	19
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku.....	20
C. Perilaku Hidup Sehat.....	21
D. Senam	26
1. Senam Jantung Sehat.....	28
E. Kemandirian Lansia.....	32
1. Pengertian Kemandirian.....	32
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemandirian.....	33
3. Pengkajian Status Fungsional.....	34
4. Klub Jantung Sehat.....	36
F. Anggapan Dasar.....	37
G. Hipotesis.....	38

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
C. Desain Penelitian.....	43
D. Instrument Penelitian.....	44
E. Uji Coba Instrumen.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	58
A. Pengolahan Data.....	58
1. Responden Berdasarkan Usia.....	58
2. Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	59
3. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
B. Pembahasan.....	60
1. Perilaku Hidup Sehat.....	60
2. Kemandirian Lansia.....	66
C. Pengujian Persyaratan.....	67
1. Pengujian Normalitas Perilaku Hidup Sehat.....	67
2. Pengujian Homogenitas dan Uji T Perilaku Hidup Sehat.....	68
3. Pengujian Normalitas Kemandirian Lansia.....	70
4. Pengujian Homogenitas dan Uji T Kemandirian Lansia.....	70
D. Pengujian Hipotesis.....	72
E. Diskusi Temuan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	81
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kategori Pemberian Skor Alternatif jawaban	47
3.2. Kisi-kisi Angket Perilaku Hidup Sehat Pada Anggota Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia KPAD Kec. Sukasari Bandung	48
3.3. Angket Perilaku Hidup Sehat Pada Anggota Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia KPAD Kec. Sukasari Bandung	49
3.4. Angket Kemandirian Lansia Pada Anggota Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia KPAD Kec. Sukasari Bandung	51
3.5. Butir Soal Valid Perilaku hidup Sehat yang valid	54
3.6. Kriteria Penilaian Hasil Presentase	57
4.1. Hasil Pesentase Perilaku Hidup Sehat di Yayasan Senam Jantung Sehat	61
4.2. Hasil Presentase Perilaku Hidup sehat	66
4.3. Hasil Pengujian Normalitas Data Perilaku Hidup Sehat	68
4.4. Hasil Uji Homogenitas dan Uji T Perilaku Hidup Sehat	68
4.5. Hasil Pengujian Normalitas Data Kemandirian Lansia	70
4.6. Hasil Pengujian Homogenitas dan Uji T Kemandirian Lansia	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Desain Penelitian Ex Post Facto	43
3.2. Langkah-langkah Penelitian	44
4.1. Grafik Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	58
4.2. Grafik Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan	59
4.3. Grafik Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	60
4.4. Grafik Hasil Presentase Sub-variabel Makanan Bergizi Seimbang	62
4.5. Grafik Hasil Presentase Sub-variabel Tidak Merokok dan Minum-minuman Keras	63
4.6. Grafik Hasil Presentase Sub-variabel Istirahat cukup	63
4.7. Grafik Hasil Presentase Sub-variabel Mengendalikan Stress	64
4.8. Grafik Hasil Presentase Sub-variabel Perilaku/Gaya Hidup Positif	65
4.9. Grafik Hasil dari Kemandirian Lansia	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Coba Kuesioner Perilaku Hidup Sehat	81
2. Hasil Tabulasi Uji Coba Angket Perilaku Hidup Sehat	84
3. Validitas Perilaku Hidup Sehat	85
4. Uji Realibilitas Uji Coba Kuesioner Perilaku Hidup Sehat	87
5. Kuesioner Penelitian	88
6. Hasil Tabulasi Kuesioner Perilaku Hidup Sehat Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	92
7. Hasil Tabulasi Kuesioner Kemandirian Lansia Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	93
8. Hasil SPSS Perilaku Hidup sehat dan Kemandirian Lansia	94
9. Hasil Presentase Perilaku Hidup Sehat Kelompok Kontrol	96
10. Dokumentasi Penelitian	98
11. Surat Keputusan Skripsi	100
12. Surat Izin Penelitian	104
13. Daftar Riwayat Hidup	105

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu