

## DAFTAR ISI

|                                                       | Halaman      |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| <b>COVER</b>                                          |              |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b>                               |              |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                            | <b>i</b>     |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | <b>iv</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                 | <b>v</b>     |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                               | <b>vi</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                             | <b>ix</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                             | <b>x</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                           | <b>xi</b>    |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                    | <br><b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                              | 1            |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                        | 4            |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                          | 5            |
| 1.4 Perumusan Masalah .....                           | 5            |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                           | 6            |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                          | 7            |
| <br><b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                 | <br><b>9</b> |
| 2.1. Kadar Gula Darah .....                           | 9            |
| 2.1.1. Definisi Kadar Gula Darah.....                 | 9            |
| 2.1.2. Jenis-Jenis Hasil Pemeriksaan Gula Darah ..... | 9            |
| 2.1.3. Kriteria Diagnosis .....                       | 10           |
| 2.1.4. Dampak dari Kadar Gula Darah .....             | 11           |
| 2.2. Aktivitas Fisik .....                            | 13           |
| 2.2.1. Definisi .....                                 | 13           |
| 2.2.2. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Lansia.....       | 14           |
| 2.2.3. Jenis Aktivitas Fisik Lansia.....              | 15           |
| 2.2.4. Aktivitas Fisik yang Baik Untuk Lansia .....   | 16           |
| 2.2.5. Pengukuran Aktivitas Fisik .....               | 17           |

|            |                                                         |           |
|------------|---------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.       | Konsumsi Serat .....                                    | 19        |
| 2.3.1.     | Definisi Serat.....                                     | 19        |
| 2.3.2.     | Jenis Serat.....                                        | 19        |
| 2.3.3.     | Sumber Serat Pangan .....                               | 20        |
| 2.3.4.     | Manfaat Serat Pangan.....                               | 21        |
| 2.3.5.     | Kebutuhan Serat Per-Hari .....                          | 22        |
| 2.3.6.     | Kebutuhan Gizi Lansia.....                              | 25        |
| 2.3.7.     | Syarat Diet untuk Lansia .....                          | 27        |
| 2.3.8.     | Prinsip Gizi Seimbang.....                              | 28        |
| 2.3.9.     | Pengukuran Kecukupan Serat dengan Metode<br>SQ-FFQ..... | 29        |
| 2.4.       | Lansia .....                                            | 31        |
| 2.4.1.     | Definisi .....                                          | 31        |
| 2.4.2.     | Tipe Usia Lanjut.....                                   | 31        |
| 2.4.3.     | Perubahan pada Lanjut Usia.....                         | 32        |
| 2.4.4.     | Faktor yang Mempengaruhi Psikologis Lansia.....         | 34        |
| 2.5.       | Penelitian yang Relevan.....                            | 35        |
| 2.6.       | Kerangka Konsep .....                                   | 38        |
| 2.7.       | Hipotesis Penelitian.....                               | 39        |
| <b>BAB</b> | <b>III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                   | <b>40</b> |
| 3.1        | Tempat dan Waktu Penelitian .....                       | 40        |
| 3.2        | Populasi dan Sampel .....                               | 40        |
| 3.3        | Desain Penelitian.....                                  | 42        |
| 3.4        | Definisi Operasional.....                               | 42        |
| 3.5        | Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....   | 45        |
| 3.6        | Teknik Analisis Data .....                              | 48        |
| 3.7        | Hipotesis Statistik .....                               | 54        |
| <b>BAB</b> | <b>IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>          | <b>56</b> |
| 4.1.       | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                   | 56        |
| 4.2.       | Hasil Penelitian .....                                  | 57        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| 4.2.1. Analisa Univariat.....         | 57        |
| 4.2.2. Analisa Bivariat.....          | 59        |
| 4.2.3. Analisa Multivariat.....       | 62        |
| 4.3. Pembahasan.....                  | 64        |
| <br><b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> |           |
| 5.1. Kesimpulan .....                 | 78        |
| 5.2. Saran.....                       | 79        |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>        | <b>80</b> |

