

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1 Gambaran Umum Lembaga	8
2.1.1 UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai	8
2.1.2 Visi dan Misi	9
2.1.3 Maksud dan Tujuan Lembaga.....	9
2.1.4 Tugas Pokok.....	10
2.2 Konsep Senam Lansia.....	10
2.2.1 Defenisi Senam Lansia	10
2.2.2 Manfaat Senam Lansia	11
2.2.3 Frekuensi Senam Lansia.....	12
2.3 Konsep Dasar Relaksasi.....	13
2.3.1 Defenisi Relaksasi	13
2.3.2 Manfaat Relaksasi	14
2.3.3 Teknik-Teknik Relaksasi.....	14
2.4 Lanjut Usia.....	16
2.4.1 Defenisi Lansia.....	16
2.4.2 Karakteristik Lansia.....	17

2.5 Konsep Ergonomi	18
2.5.1 Defenisi Ergonomi.....	18
2.5.2 Manfaat Ergonomi.....	19
2.5.3 Prinsip Ergonomi.....	20
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan	22
2.7 Rancangan Senam Relaksasi Menggunakan <i>Handweights</i>	23
2.6.1 Prinsip Perancangan Senam Relaksasi Untuk Lansia	23
2.6.2 Komponen Utama Alat <i>Handweights</i>	25
2.6.3 Kriteria Material dalam Alat <i>Handweights</i>	26
2.8 Kerangka Berfikir	27
2.9 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.1.1 Lokasi Penelitian	31
3.1.2 Waktu Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.1.3 Populasi Penelitian	31
3.1.4 Sampel Penelitian	32
3.3 Metode Penelitian	32
3.4 Prosedur Pengembangan	33
3.5 Desain Penelitian.....	35
3.6 Instrument Penelitian	35
3.7 Variabel Penelitian	36
3.8 Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Tahapan Pengumpulan Informasi	39
4.1.2 Tahap Perencanaan Produk.....	41
4.1.3 Tahap Pengembangan Produk.....	41
4.1.4 Validasi dan Uji Coba	55
4.2 Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	76