

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Aktivitas Fisik Lansia.....	6
2. Kesehatan Kardiorespirasi.....	12
2.1 Sistem Respirasi.....	12
2.2 Sistem Kardiovaskular.....	19
B. Kerangka Berfikir.....	29
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Metode Penelitian.....	31

D. Disain Penelitian.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Deskripsi data Penelitian.....	39
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45