

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang	1
2. Perumusan Masalah	5
3. Tujuan Penelitian	5
4. Manfaat Penelitian	5
5. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. LANDASAN TEORI.....	11
1. Lanjut Usia (Lansia).....	11
2. Fleksibilitas Lumbal.....	12
3. Postur Kifosis.....	17
4. Proprioceptive Neuromuskular Facilitasion (PNF) Pelvic	21
B. KERANGKA TEORI	31
C. KERANGKA KONSEP	32
D. HIPOTESIS PENELITIAN	32

BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Subjek.....	34
D. Variable Penelitian dan Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	36
G. Teknik dan Pengumpulan Data.....	37
H. Teknik Analisa Data.....	39
I. Jalannya Penelitian.....	41
J. Etika Penelitian Fisioterapi	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Gambaran Umum Penelitian	43
2. Karakteristik Responden	43
3. Variabel Fleksibilitas Lumbal.....	44
4. Analisis Bivariat.....	45
B. Pembahasan.....	46
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Postur Kifosis	47
4. Variabel Fleksibilitas Lumbal.....	48
5. Pengaruh <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitaton Pelvic</i>	49
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Modified Schober Test (MST)	17
Gambar 2. 2 Flexible Curve Ruler	19
Gambar 2. 3 Anterior elevasi	26
Gambar 2. 4 Posterior depresi	27
Gambar 2. 5 Anterior depresi	28
Gambar 2. 6 Posterior elevasi	30
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. 1 Kurva Normal	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Postur Kifosis	45
Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Fleksibilitas Lumbal pada Lansia (Pre-Test)	45
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Fleksibilitas Lumbal pada Lansia (Post-Test).....	46
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Fleksibilitas Lumbal.....	46
Tabel 4. 7 Hasil Uji Pengaruh Fleksibilitas Lumbal	47
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi Pearson	47

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PNF	: <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
LGS	: Lingkup Gerak Sendi
MST	: <i>Modified Schober Test</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
()	: Kurung buka kurang tutup
=	: Sama dengan
/	: Atau
,	: Koma
.	: Titik
°	: Derajat

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 6 Kuisisioner Penyaringan Responden
- Lampiran 7 Lembar Pemeriksaan Fleksibilitas Lumbal
- Lampiran 8 SOP Pelaksanaan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF)
- Lampiran 9 Lembar Kontroling Intervensi
- Lampiran 10 Surat Study Pendahuluan
- Lampiran 11 Jadwal Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi