DAFTAR ISI

SKRIPSI 1
SKRIPSI 1
Pernyataan Keaslian Skripsi 2
Pernyataan persetuujuan publikasi 3
PERSETUJUAN PEMBIMBING 4
PENGESAHAN PENGUJI 5
KATA PENGANTAR 6
DAFTAR GAMBAR 12
DAFTAR TABEL 13
DAFTAR LAMPIRAN 14
DAFTAR SINGKATAN 15
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL 16
BAB 1 17
A. Latar Belakang 17
B. Perumusan Masalah 21
C. Tujuan Penelitian 21
D. Manfaat Penelitian 21
E. Keaslian Penelitian 22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 24
A. Landasan Teori 24
1. Lanjut Usia (Lansia) 24
2. Perubahan *Anatomi* dan *Fisiologi* pada Lansia 25
3. Keseimbangan Pada Lansia 34
4. Alat Ukur Keseimbangan 40
5. Foot Core Exercise 42
6. Tandem Walking Exercise 48

B. Kerangka Teori 51
C. Kerangka Konsep 52
BAB III 53
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 53
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 54
C. Populasi dan Sampel 54
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 55
E. Instrument Penelitian 57
F. Uji Validitas dan Uji Realibilitas 58
G. Teknik dan Pengumpulan Data 59
H. Teknik Analisa Data 60
BAB IV 65
HASIL DAN PEMBAHASAN 65
A. Hasil penelitian 65
1. Gambaran Umum Penelitian 65
2. Analisa Univariat 65
3. Analisa Bivariat 67
B. Pembahasan 68
1. Karakteristik Responden 68
2. Pengaruh Kombinasi Latihan *Foot core dan Tandem walking* terhadap keseimbangan lansia 72
C. Keterbatasan penelitian 74
BAB V 75
PENUTUP 75
A. Kesimpulan 75
B. Saran 75
1. Bagi peneliti selanjutnya 75
2. Bagi institusi Pendidikan 76
3. Bagi Fisioterapi 76

4. Bagi posyandu lansia 76
5. Bagi lansia 76