

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Konsep Teori.....	9
B. Kerangka Konsep.....	37
C. Hipotesis.....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Desain Penelitian.....	39
B. Metode penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Variable penelitian .....	43
E. Definisi Operasional Variable.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Pengumpulan Data.....	46
H. Uji Validitas dan Reabilitas .....	48
I. Rencana Analisa Data dan Uji Hipotesis .....	49
J. Etika Penelitian .....	52
K. Waktu dan Tempat Penelitian .....	55

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. HASIL .....	56
B. Pembahasan.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. KESIMPULAN .....	69
B. SARAN .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Senam Qigong .....	17
Tabel 2.2 Kerangka Konsep .....	37
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian .....	40
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	44
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian .....	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur .....	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	57
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Lansia Sebelum dilakukan Senam Qigong .....	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Lansia Setelah dilakukan Senam Qigong .....	58
Tabel 4.5 Distribusi Nilai Mean Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Qigong .....	59
Tabel 4.6 Uji Paired Sample T-Test tentang Pengaruh Senam Qigong .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP pelaksanaan Senam Qigong .....	74
Lampiran 2 Kuesioner HARS .....	81
Lampiran 3 Lembar persetujuan .....	85
Lampiran 4 Master Tabel .....	86
Lampiran 5 Hasil SPSS .....	87
Lampiran 6 Dokumentasi .....	88
Lampiran 7 Lembar Konsultasi .....	89
Lampiran 8 Riwayat Hidup .....	93