

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kerangka teori	7
F. Kerangka konsep	10
G. Hipotesis	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Profil Lipid Darah	11
B. Senam Jantung Sehat	19
C. Lansia (Lanjut Usia)	29
III. METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Alat dan Bahan	45
E. Prosedur Penelitian	45
F. Definisi Operasional	47
G. Pengumpulan Data	48

H. Analisis Data	49
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Responden	51
B. Hasil Penelitian	54
C. Pembahasan	60
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Karakteristik beberapa apolipoprotein	12
2. Karakteristik lipoprotein plasma	13
3. Efek dari aktifitas fisik dan aerobik terhadap kardiovaskular.....	27
4. Beberapa perubahan yang terjadi pada berbagai sistem tubuh pada proses menua.....	39
5. Definisi operasional.....	47
6. Tabel data	48
7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur	51
8. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	53
9. Distribusi frekuensi kadar <i>HDL</i> sebelum senam jantung sehat...	54
10. Distribusi frekuensi kadar <i>LDL</i> sebelum senam jantung sehat...	55
11. Distribusi frekuensi kadar <i>HDL</i> sesudah senam jantung sehat ...	56
12. Distribusi frekuensi kadar <i>LDL</i> sesudah senam jantung sehat....	57
13. Perbedaan kadar <i>HDL</i> sebelum dan sesudah senam jantung sehat.....	59
14. Perbedaan kadar <i>LDL</i> sebelum dan sesudah senam jantung sehat.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka teori.....	9
2. Kerangka konsep.....	10
3. Metabolisme lipoprotein	17
4. Alur prosedur penelitian.....	46
5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur	52
6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	53
7. Distribusi frekuensi kadar <i>HDL</i> sebelum senam jantung sehat...	55
8. Distribusi frekuensi kadar <i>LDL</i> sebelum senam jantung sehat...	56
9. Distribusi frekuensi kadar <i>HDL</i> sesudah senam jantung sehat ...	57
10. Distribusi frekuensi kadar <i>LDL</i> sesudah senam jantung sehat....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lembar persetujuan penelitian
2. Kuesioner
3. Pemeriksaan laboratorium
4. Absensi senam jantung sehat
5. Kadar *HDL*
6. Kadar *LDL*
7. Uji statistik
8. Dokumentasi foto penelitian