

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Pembatasan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. Kerangka Teoretis.....	6
1. Hakikat Jalan.....	6
1.1 Teknik Berjalan Kaki	7
1.2 Manfaat Jalan Kaki	9
2. Hakikat Kadar Gula Darah.....	13
3. Hakikat Pralansia	20
3.1 Latihan Olahraga Lanjut Usia	21
3.2 Karakteristik Penyakit Lansia	24
B. Kerangka Berpikir.....	24

C. Pengajuan Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Pengolahan Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Deskripsi Data	35
B. Pengajuan Hipotesis	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	42