

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia.....	9
2.2 Konsep Kualitas Hidup.....	17
2.3 Konsep Yoga.....	24
2.4 Pengaruh Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup Lansia.....	29
2.5 Kerangka Konsep.....	31
2.6 Hipotesis Penelitian.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Kerangka Kerja Penelitian.....	35
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	38
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.6 Definisi Operasional.....	40
3.7 Instrumen Penelitian.....	42
3.8 Metode Pengumpulan Data.....	43
3.9 Teknik Pengolahan Data.....	45
3.10 Analisa Data.....	48
3.11 Penyajian Data.....	50
3.12 Etika Penelitian.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	53
4.2 Hasil Penelitian.....	55
4.3 Pembahasan.....	64
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	72

<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>