

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat bagi Pembaca	5
1.4.2 Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan	5
1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Anatomi Tulang Belakang	6
2.1.1 Tulang Penyusun	6
2.1.2 Discus Intervertebralis	9
2.1.3 Ligamen Pada Tulang Balakang	10
2.1.4 Sendi Facet	13
2.1.5 Otot – otot di sekitar tulang belakang	14
2.2 Biomekanika Tulang Belakang	18
2.3 Pra Lansia	22
2.3.1 Pengertian	22
2.3.2 Teori Tentang Penuaan	22

2.3.3 Tanda Penuaan	23
2.3.4 Fisiologis Menua	24
2.3.5 Faktor Penuaan	27
2.3.6 Dampak Menua	27
2.4 Fleksibilitas	28
2.4.1 Pengertian Fleksibilitas	28
2.4.2 Klasifikasi Fleksibilitas	28
2.4.3 Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas	29
2.4.4 Manfaat fleksibilitas	30
2.5 Pengukuran Fleksibilitas	30
2.5.1 Schober Test	31
2.6 Metode Pilates	32
2.7 Manfaat Pilates	32
2.8 Indikasi dan Kontraindikasi Pilates	32
2.9 Dosis Pilates	33
2.10 Gerakan Pilates	33
BAB 3 KAJIAN JURNAL	42
3.1 Sumber Data	42
3.2 Studi Karakteristik	42
BAB 4 PEMBAHASAN KAJIAN JURNAL	53
4.1 Hubungan Pilates dengan Fleksibilitas Otot <i>Trunk</i> dengan Kajian Jurnal	53
4.2 Hasil Kajian Jurnal	54
4.2.1 Hasil Kajian Jurnal yang Memiliki Pengaruh	54
4.2.2 Hasil Kajian Jurnal yang Memiliki Perbedaan Pengaruh	54
4.3 Gambaran Subjek Kajian Jurnal	54
4.4 Gambaran Design Penelitian Kajian Jurnal	55
4.5 Gambaran Waktu Penelitian Kajian Jurnal	55
4.6 Gambaran Tujuan Penelitian Kajian Jurnal	56
BAB 5 PENUTUP	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar tulang vertebra	7
Gambar 2. 2 Gambar perbandingan tulang vertebra servikal , thorakal dan lumbal	8
Gambar 2. 3 Gambar sacrum dan coccyx	9
Gambar 2. 4 Gambar discus intervertebralis	10
Gambar 2. 5 Gambar Ligamentum Longitudinale Vertebralis.....	11
Gambar 2. 6 Gambar Ligamentum Flava.....	12
Gambar 2. 7 Ligamentum Vertebra	13
Gambar 2. 8 Kelompok Otot Superficial Vertebra	14
Gambar 2. 9 Kelompok Otot Intermedius Vertebra	15
Gambar 2. 10 Kelompok Otot Profundus Vertebra	16
Gambar 2. 11 Pergerakan Vertebra	19
Gambar 2. 12 Fleksi dan Ekstensi Vertebra	20
Gambar 2. 13 Range of Lateral Flexion	21
Gambar 2. 14 Range of Axial Rotasi	22
Gambar 2. 15 <i>Schober Test</i>	31
Gambar 2. 16 Spine Twist – Supine	34
Gambar 2. 17 <i>Leg Lift</i>	35
Gambar 2. 18 <i>Spine Stretch</i>	37
Gambar 2. 19 <i>Saw</i>	38
Gambar 2. 20 <i>Rest Position</i>	39
Gambar 2. 21 <i>Super Supine Lower Back Stretch</i>	40
Gambar 2. 22 <i>Floor- based Knee Circle Released</i>	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Otot-otot <i>vertebrae</i>	17
Tabel 3. 1 Kajian Jurnal.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	64
Lampiran 2	65

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Lansia	: Lanjut Usia
P4	: peningkatan mutu kesehatan (<i>promotion</i>), pencegahan penyakit (<i>prevention</i>), pengobatan penyakit (<i>curative</i>), dan pemulihan kesehatan (<i>rehabilitation</i>)
UU	: Undang – undang
<i>PNF</i>	: <i>Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation</i>
<i>SA Node</i>	: <i>Sinoatrial Node</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
SIPS	: <i>Spina Iliaca Posterior Superior</i>