

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
RANGKUMAN	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. LANSIA.....	6
1. Pengertian Lansia.....	6
2. Klasifikasi Lansia.....	6
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	6
B. GANGGUAN TIDUR.....	7
1. Pengertian Gangguan Tidur	7
2. Penyebab Gangguan Tidur.....	7
3. Akibat Gangguan Tidur	8
4. Macam-Macam Gangguan Tidur	8
5. Penatalaksanaan Gangguan Tidur.....	9
C. SENAM LANSIA.....	12
1. Pengertian Senam Lansia.....	12
2. Manfaat Senam Lansia.....	12
3. Macam Senam Lansia	12
a. Senam Tera.....	13
1) Pengertian senam tera	13
2) Tehnik gerakan senam tera.....	13
b. Senam Menpora	16
1) Pengertian senam menpora	16
2) Tehnik gerakan senam menpoa.....	16
D. BUKU SAKU	20
1. Pengertian Buku Saku.....	20
2. Pedoman Rancangan Buku Saku	20

3. Kelebihan Buku Saku	21
4. Kekurangan Buku Saku	21
BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	22
A. TEMA MEDIA.....	22
B. JENIS MEDIA.....	22
C. TUJUAN LUARAN.....	22
D. DESKRIPSI MEDIA.....	22
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	26
BAB V PENUTUP.....	27
A. KESIMPULAN	27
B. SARAN.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	29
DAFTAR LAMPIRAN	32
A. LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1	32
B. LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2.....	35
C. LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING UJIAN SIDANG.....	37
D. LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN PENGUJI 1	38
E. LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN PENGUJI 2	39
F. LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN PENGUJI 3	40
HASIL LUARAN	41