

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
INTISARI.....	x
SUMMARY .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN PERMASALAHAN.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN .....	4
1. Bagi Institusi .....	4
2. Bagi Penulis .....	4
3. Bagi Lansia.....	4
4. Bagi Profesi Fisioterapi .....	5
E. KEUTAMAAN PENELITIAN.....	5
F. LUARAN PENELITIAN .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. LANDASAN TEORI .....	6
1. Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) .....	6
a. Definisi.....	6
b. <i>Booklet</i> .....	6
2. Konsep Lansia dan Proses Menua.....	7
a. Definisi Lansia.....	7
b. Batasan-batasan Usia Lansia .....	7
c. Proses Penuaan .....	8
d. Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	10
3. Keseimbangan .....	13
a. Definisi Keseimbangan .....	13

b. Klasifikasi Keseimbangan.....	14
c. Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan .....	14
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan .....	17
e. Alat Ukur Keseimbangan.....	19
4. <i>Theraband</i> .....	21
a. Definisi <i>Theraband</i> .....	21
b. Prosedur Pelaksanaan <i>Theraband</i> .....	21
5. Mekanisme Latihan Keseimbangan .....	28
B. JURNAL YANG RELEVAN .....	29
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. TEKNIK ATAU CARA PELAKSANAAN PROGRAM KOMUNIKASI, INFORMASI, EDUKASI .....	31
B. LUARAN YANG DIHASILKAN .....	32
1. Tema .....	32
2. Judul.....	32
3. Tujuan .....	33
4. Isi .....	33
<b>BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN</b>	
A. PEMBAHASAN .....	34
1. Halaman Sampul .....	34
2. Halaman Daftar Isi .....	35
3. Halaman Materi.....	35
4. Halaman Materi Keseimbangan Lansia.....	36
5. Halaman Materi Latihan <i>Theraband</i> .....	37
6. Halaman Materi Prosedur Latihan dan Dosis Latihan.....	38
7. Halaman Referensi .....	40
8. Halaman Penutup .....	41
9. Efektivitas Latihan .....	41
B. TINDAK LANJUT PRODUK.....	42
1. Lansia.....	43
2. Fisioterapis .....	43
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. KESIMPULAN .....	45
B. KETERBATASAN .....	46
C. SARAN.....	46
1. Bagi Institusi.....	46
2. Bagi Lansia.....	46
3. Bagi Profesi Fisioterapi.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Center of Gravity</i> .....	18
Gambar 2.2 <i>GarisGravitasi</i> .....	18
Gambar 2.3 <i>Base of Support</i> .....	19
Gambar 2.4 Formulir Pemeriksaan <i>Berg Balance Scale</i> .....	20
Gambar 2.5 <i>Theraband</i> .....	21
Gambar 2.6 <i>Knee Extension</i> .....	22
Gambar 2.7 <i>Leg Press</i> .....	23
Gambar 2.8 <i>Ankle Dorsiflexion</i> .....	23
Gambar 2.9 <i>Ankle Plantarflexion</i> .....	24
Gambar 2.10 <i>Mini Squad</i> .....	24
Gambar 2.11 <i>Airman</i> .....	25
Gambar 2.12 <i>Quick Kick</i> .....	25
Gambar 2.13 <i>Leg Curl</i> .....	26
Gambar 2.14 <i>Water Skiing</i> .....	26
Gambar 2.15 <i>Band Pulling</i> .....	27
Gambar 2.16 <i>Horse Running</i> .....	27
Gambar 4.1 Halaman Sampul.....	34
Gambar 4.2 Halaman Daftar Isi.....	35
Gambar 4.3 Halaman Materi .....	35
Gambar 4.4 Halaman Materi Keseimbangan Lansia .....	37
Gambar 4.5 Halaman Materi Latihan <i>Theraband</i> .....	38
Gambar 4.6 Halaman Materi Prosedur Latihan dan Dosis Latihan.....	40
Gambar 4.7 Halaman Referensi.....	41
Gambar 4.8 Halaman Penutup.....	41
Gambar 4.9 Testimoni Lansia .....	43
Gambar 4.10 Testimoni Fisioterapis.....	44

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kriteria Penilaian.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur *Theraband Exercise*
- Lampiran 3 Lembar Konsultasi Proposal Skripsi
- Lampiran 4 Lembar Revisi Setelah Ujian Proposal Skripsi
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi skripsi
- Lampiran 6 lembar Revisi Setelah Ujian Skripsi
- Lampiran 7 Luaran Produk Berupa *Booklet*
- Lampiran 8 Testimoni *Booklet*

## DAFTAR SINGKATAN

BBS	: <i>Berg Balance Scale</i>
BOS	: <i>Base of Gravity</i>
COG	: <i>Center of Gravity</i>
GTO	: <i>Golgi Tendon Organ</i>
KIE	: <i>Komunikasi, Informasi, Edukasi</i>
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
SBPS	: <i>Sensus Badan Pusat Statistik</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>