

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	Vi
INTISARI	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR SIMBOL	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keutamaan	4
F. Luaran	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	6
1. Lansia	6
a. Definisi Lansia	6
b. Batasan Usia Lanjut	7
c. Teori-Teori Proses Penuaan	8
d. Permasalahan pada Lansia	9
e. Perubahan Kondisi Fisik Lansia	10

f. Perubahan Psikososial pada Lansia.....	14
2. Kualitas Hidup	15
a. Definisi Kualitas Hidup.....	15
b. Aspek-Aspek Kualitas Hidup.....	16
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	18
d. Alat Ukur Kualitas Hidup	19
3. Senam Bugar Lansia	20
a. Definisi Senam Bugar	20
b. Indikasi Senam Bugar	21
c. Kontraindikasi Senam Bugar	21
d. Mekanisme Senam Bugar	21
e. Prinsip Dasar Senam Bugar	22
f. Komponen Gerakan Senam Bugar.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	24
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program KIE.....	26
B. Luaran yang Dihasilkan	28
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	
A. Pembahasan tentang Produk yang di hasilkan	30
1. Cover atay sampul Depan <i>Booklet</i>	30
2. Daftar Isi <i>Booklet</i>	31
3. Isi <i>Booklet</i>	31
a. Kualitas Hidup	31
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	31
c. Senam Bugar	32
1) Pembahasan Senam Bugar	33
2) Gerakan Senam Bugar.....	36
4. Daftar Pustaka <i>Booklet</i>	54
B. Rencana Tindak Lanjut dari Produk <i>Booklet</i>	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58

B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN