

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. MANFAAT	3
E. Keutamaan	4
F. Luaran	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. LANDASAN TEORI.....	5
1. Konsep Dasar Lansia	5
a. Definisi Lansia.....	5
b. Batasan Usia.....	5
c. Teori Penuaan.....	6
d. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	8
e. Permasalahan pada Lansia.....	10
2. Keseimbangan	11
a. Definisi Keseimbangan Dinamis.....	11
b. Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan.....	11
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	15
d. Keseimbangan Berdiri.....	18
3. Alat Ukur Keseimbangan.....	18
a. Pengertian <i>Time Up and Go Test</i>	18
b. Prosedur pelaksanaan Tes TUG.....	19
4. <i>Elastic Band Exercise</i>	20
a. Pengertian <i>Elastic Band Exercise</i>	20

b.	Manfaat <i>Elastic Band Exercise</i>	20
c.	Dosis dan Latihan <i>Elastic Band Exercise</i>	20
d.	Bentuk Latihan <i>Elastic Band Exercise</i>	21
5.	<i>Ankle Strategy Exercise</i>	22
a.	Pengertian <i>Ankle Strategy Exercise</i>	22
b.	Manfaat <i>Ankle Strategy Exercise</i>	22
c.	Dosis dan Bentuk Latihan <i>Ankle Strategy Exercise</i>	23
6.	Media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi).....	24
a.	Pengertian KIE.....	24
b.	Tujuan KIE.....	24
7.	<i>Booklet</i>	25
a.	Pengertian <i>Booklet</i>	25
b.	Kelebihan <i>Booklet</i>	25
8.	Penelitian relevan	25
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN		27
A.	Teknik atau Cara Pelaksanaan Program	27
1.	Menentukan Pilihan Media KIE	27
2.	Media KIE.....	27
3.	Langkah KIE.....	28
4.	Tujuan Pelaksanaan KIE.....	28
5.	Prinsip Pelaksanaan KIE.....	29
6.	Promosi Kesehatan.....	29
B.	Luaran Yang Dihasilkan.....	29
1.	Tema	29
2.	Tujuan	29
3.	Isi <i>Booklet</i>	30
4.	Desain <i>Booklet</i>	30
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....		31
A.	Produk Yang Dihasilkan.....	31
B.	Rencana Tindak Lanjut.....	37
BAB V PENUTUP		39
A.	Kesimpulan.....	39
B.	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Letak <i>Center Of Gravity</i>	16
Gambar 2.2 Letak <i>Line Of Gravity</i>	16
Gambar 2.3 Letak <i>Basse Of Support</i>	17
Gambar 2.4 Skema <i>Time Up and Go Test</i>	19
Gambar 4.1 <i>Cover</i>	31
Gambar 4.2 <i>Isi Booklet</i>	33
Gambar 4.3 <i>Elastic Band Exercise dan Ankle StrategyExercise</i>	34
Gambar 4.4 Daftar Pustaka.....	35
Gambar 4.5 Respon dari kader Posyandu.....	36
Gambar 4.6 Respon Dari Aktifis Fisioterapi.....	37
Gambar 4.7 Respon Dari Lansia.....	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Warna <i>Elastic band Exercise</i>	21
Tabel 2.2 Latihan <i>Elastic Band Exercise</i>	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Standar Operasional *Prosedur Elastic Band Exercise*
- Lampiran 4. Standar Operasional *Prosedur Ankle Strategy Exercise*
- Lampiran 5. Standar Operasional *Prosedur Time Up and Go Test*
- Lampiran 6. Produk KIE *Booklet*
- Lampiran 7. Respon Dari Kader Posyandu Lansia
- Lampiran 8. Respon Dari Aktifis Fisioterapi
- Lampiran 9. Lembar Konsul

DAFTAR SINGKATAN

LANSIA	Lanjut Usia
SOP	Standar Operasional Prosedur
WHO	<i>World Health Organization</i>
TUGT	<i>Time Up and Go Test</i>
PBB	Perserikatan Bangsa-Bangsa
RI	Republik Indonesia
DNA	<i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
O ₂	Oksigen
RNA	<i>Ribonucleic Acid</i>
SSP	Sistem Saraf Pusat
COG	<i>Center Of Gravity</i>
BOS	<i>Base Of Support</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>

DAFTAR SIMBOL

%	Persen
\geq	Lebih Besar Sama Dengan
\leq	Lebih Kecil Sama Dengan
=	Sama Dengan
<	Lebih Kecil
>	Lebih Besar
.	Titik
,	Koma
/	Garis Garing
()	Dalam Kurung