

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	4
E. Keutamaan	5
F. Luaran	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Lansia	7
a. Definisi Lansia	7
b. Batasan Lansia	7
c. Teori Proses Penuaan	8
d. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	10
2. Keseimbangan	12
a. Definisi Keseimbangan	12
b. Komponen-Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	12
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan	15
d. Keseimbangan Dinamis	17
e. Penurunan keseimbangan pada lansia	18
3. Latihan <i>Single Leg Stance</i>	18
a. Definisi <i>Single Leg Stance</i>	18
b. Hal-hal yang Diperhatikan Dalam Latihan <i>Single Leg Stance</i> ...19	
c. Kontraindikasi dan Indikasi Latihan Keseimbangan.....	19
d. Teknik <i>Single Leg Stance</i>	19

e. Mekanisme <i>Single Leg Stance</i> terhadap keseimbangan dinamis	20
4. Pengukuran Keseimbangan.....	21
5. Waktu Latihan.....	22
6. Media Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi.....	23
7. Media Poster	24
B. Jurnal yang Relevan	25
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program KIE	28
B. Luaran yang Dihasilkan	32
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	
A. Pembahasan tentang produk	32
B. Rencana Tindak Lanjut	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
C. Keterbatasan	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Letak <i>Central Of Gravity</i>	16
Gambar 2.2 Garis Gravitasi.....	16
Gambar 2.3 Base Of Support	17
Gambar 2.4 Latihan <i>Single Leg Stance</i>	21
Gambar 2.5 Prosedur Pemeriksaan <i>Time Up And Go Test</i>	22
Gambar 4.1 Poster	32
Gambar 4.2 Testimoni.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Lembar Konsultasi Skirpsi
- Lampiran 3. Lembar Revisi Setelah Ujian
- Lampiran 4. Poster
- Lampiran 5. Testimoni

DAFTAR SINGKATAN

KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
Lansia	Lanjut Usia
PKK	Perkumpulan Kesejahteraan Keluarga
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
\geq	: Lebih dari
\leq	: Kurang dari
\times	: Kali