

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Permasalahan.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keutamaan.....	5
F. Luaran Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Pengertian Lansia	8
2. Teori Penuaan.....	10
3. Perubahan yang Terjadi Akibat Proses Penuaan.....	12
4. Permasalahan Fisik Penyakit Pada Lanjut Usia	18
5. Keseimbangan	22
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	29
7. <i>Gait Cycle</i>	33
8. <i>Gaze Stability Exercise</i>	34
9. <i>Time Up and Go Test</i>	37
10. KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi).....	39
11. Media KIE	39
12. Media Buku Saku	40
B. Jurnal yang Relevan	41
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	45
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program.....	45
1. Media Informasi dan Komunikasi.....	45
2. Prinsip KIE.....	45
3. Menentukan pilihan media KIE yang efektif	46
4. Langkah-langkah Pelaksanaan Menggunakan KIE.....	46
5. Pelaksanaan KIE	46

6. Luaran yang diharapkan	47
B. Teknik Pembuatan Buku Saku	47
C. Luaran yang dihasilkan	48
1. Tema.....	48
2. Judul	48
3. Tujuan.....	48
4. Isi.....	49
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	
A. Luaran Buku Saku.....	50
B. Rencana Tindak Lanjut Buku Saku	65
C. Pendapat Produk Buku Saku.....	66
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Faktor Risiko Jatuh.....	19
Gambar 2.2 Batasan Stabilitas Saat Berdiri, Berjalan dan Duduk.....	23
Gambar 2.3 <i>Antigravity Muscles</i>	26
Gambar 2.4 Strategi Keseimbangan.....	28
Gambar 2.5 Letak <i>Center Of Gravity</i>	30
Gambar 2.6 Letak <i>Line Of Gravity</i>	31
Gambar 2.7 Letak <i>Base Of Support</i>	31
Gambar 2.8 Postur tampak samping, depan dan belakang.....	33
Gambar 2.9 <i>Gait Analysis</i>	34
Gambar 2.10 <i>Time Up and Go Test</i>	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Batasan-Batasan Umur Lansia	9
Tabel 2.2 <i>Steps of Gaze Stability Exercise</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur *Time Up and Go Test*
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur *Gaze Stability Exercise*
- Lampiran 4 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 5 Luaran Buku Saku
- Lampiran 6 Testimoni Produk Buku Saku
- Lampiran 7 Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

ABC	: <i>Activities-Specific Balance Confidence</i>
ACTH	: <i>Adrenocortikotropic Hormone</i>
AKS	: <i>Aktivitas Kehidupan Sehari-hari</i>
APTA	: <i>Academy Of Geriatric Physical Therapy</i>
BB	: <i>Berat Badan</i>
BBS	: <i>Berg Balance Scale</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
BOS	: <i>Base Of Support</i>
BPS	: <i>Badan Pusat Stastik</i>
BT	: <i>Balance Training</i>
CDC	: <i>Center For Disease</i>
COG	: <i>Center Of Gravity</i>
COM	: <i>Center Of Massa</i>
DGI	: <i>Dynamic Gait Index</i>
DN	: <i>Denyut Nadi</i>
FSH	: <i>Folikel Stimulating Hormone</i>
GFR	: <i>Gromerular Filtration Rate</i>
GSE	: <i>Gaze Stability Exercise</i>
LH	: <i>Leutinezing Hormone</i>
LOG	: <i>Line Of Gravity</i>
MS	: <i>Multiple Scelorsis</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
RR	: <i>Respiratory Rate</i>
SSP	: <i>Sistem Sarap Pusat</i>
TD	: <i>Tekanan Darah</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
VOR	: <i>Vestibulo Okular Refleks</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

- % : Persentase
- < : Kurang dari
- > : Lebih dari
- \leq : Kurang dari sama dengan
- \geq : Lebih dari sama dengan
- \pm : Kurang lebih