

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PENGESAHAN PENGUJI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTI SARI.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR ISTILAH SIMBOL .....	xiv

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	3
C. Tujuan .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat .....	4
E. Keutamaan .....	4
F. Luaran .....	4

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori.....	5
1. Lanjut Usia .....	5
a. Teori Penuaan.....	5
b. Pengertian Lansia .....	6
c. Batas-Batas Usia Lansia.....	7
d. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	7
e. Permasalahan Yang Sering Terjadi Pada Lansia .....	10
2. Fungsi Kognitif .....	12
a. Pengertian Fungsi Kognitif .....	12
b. Perubahan Fungsi Kognitif Pada Lansia.....	12
c. Bagian Otak Yang Berhubungan Dengan Fungsi Kognitif.....	14
d. Bagian Otak Yang Mengalami Gangguan Kognitif .....	16
3. Pengukuran <i>Montreal Cognitive Assesment</i> Versi Indonesia (MoCA-Ina) .....	17
4. Senam Vitalisasi Otak.....	18
a. Pengertian Senam Vitalisasi Otak .....	18
b. Prinsip-Prinsip Senam Vitalisasi Otak.....	19
c. Tujuan Senam Vitalisasi Otak .....	20
d. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Vitalisasi Otak .....	21
e. Gerakan-Gerakan Senam Vitalisasi Otak .....	21
f. Mekanisme Senam Vitalisasi Otak.....	22
g. Dosis Senam Vitalisasi Otak .....	23

5. <i>Resistance Exercise</i> .....	23
a. Definisi <i>Resistance Exercise</i> .....	23
b. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Resistance Exercise</i> .....	24
c. Prosedur Pelaksanaan <i>Resistance Exercise</i> .....	24
d. Mekanisme <i>Resistance Exercise</i> .....	25
e. Dosis <i>Resistance Exercise</i> .....	25
B. Jurnal Relevan .....	25
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program .....	29
1. Menentukan Pilihan Media KIE yang Efektif .....	29
2. Langkah-Langkah Menggunakan KIE .....	29
3. Prinsip Pelaksanaan .....	30
4. Pelaksanaan KIE .....	30
B. Luaran yang Dihasilkan .....	31
1. Tema .....	31
2. Tujuan .....	31
3. Isi .....	31
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b>	
A. Pembahasan Produk <i>Booklet</i> .....	33
B. Tindak Lanjut Produk <i>Booklet</i> .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Keterbatasan .....	52
C. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Limbik .....	15
Gambar 2.2 Lobus.....	16
Gambar 4.1 Hasil Produk <i>Booklet</i> .....	33
Gambar 4.2 Cover <i>Booklet</i> .....	34
Gambar 4.3 Daftar Isi <i>Booklet</i> .....	35
Gambar 4.4 Lansia.....	36
Gambar 4.5 Kognitif .....	37
Gambar 4.6 Definisi dan Prinsip Senam Vitalisasi Otak.....	38
Gambar 4.7 Manfaat, Tujuan, Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Vitalisasi Otak.....	39
Gambar 4.8 Mekanisme Senam Vitalisasi Otak.....	40
Gambar 4.9 Gerakan Senam Vitalisasi Otak.....	41
Gambar 4.10 Gerakan Senam Vitalisasi Otak .....	42
Gambar 4.11 Gerakan Senam Vitalisasi Otak .....	43
Gambar 4.12 <i>Resistance Exercise</i> .....	44
Gambar 4.13 Gerakan <i>Resistance Exercise</i> .....	46
Gambar 4.14 Catatan .....	47
Gambar 4.15 Daftar Pustaka .....	48
Gambar 4.16 Testimoni <i>Booklet</i> .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 *Booklet*
- Lampiran 3 Testimoni *Booklet*
- Lampiran 4 Lembar Konsultasi
- Lampiran 5 Lembar Revisi Setelah Ujian

## DAFTAR SINGKATAN

BDNF	<i>Brain Derived Neurotrophic Factor</i>
BMR	<i>Basal Metabolism Rate</i>
HKR	Hendaya Kognitif Ringan
KIE	Komunikasi, Informasi dan Edukasi
LANSIA	Lanjut Usia
MoCA-Indo	<i>Montreal Cognitive Assessment Versi Indonesia</i>
MMSE	<i>Mini Mental State Examination</i>
PBB	Persatuan Bangsa-Bangsa
SOP	<i>Standard Operational Procedure</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR ISTILAH ATAU SIMBOL

x	: Kali
Zn	: <i>Zing</i>
%	: <i>Persentase</i>
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
≤	: Kurang Dari Sama Dengan
-	: Sampai