

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xv
BAB I PENDAHULUAN	
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	
A. LANDASAN TEORI	5
1. Lansia	5
a. Definisi	5
b. Batasan Usia Lansia	5
c. Proses Penuaan Pada Lansia	6

2. Keseimbangan	8
a. Definisi Keseimbangan	8
b. Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan	8
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	10
d. Keseimbangan Dinamis	12
e. Penilaian Keseimbangan Dinamis	13
3. <i>Balance Exercise</i>	15
a. Definisi	15
b. Tujuan <i>Balance Exercise</i>	15
c. Indikasi dan Kontraindikasi	15
d. Hal-hal yang perlu di perhatikan pada pelaksanaan	15
e. Prosedur Pelaksanaan <i>Balance Exercise</i>	16
B. JURNAL YANG RELEVAN	18
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. TEKNIK DAN CARA PELAKSANAAN PROGRAM	20
B. LUARAN YANG DIHASILKAN	22
a. Tema	22
b. Judul	22
c. Tujuan	22
d. Isi	22
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	29
B. SARAN	29
a. Bagi Universitas	29
b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir	29
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Letak <i>Center of Gravity</i>	11
Gambar 2.2 Letak <i>Line of Gravity</i>	11
Gambar 2.3 Letak <i>Base of Support</i>	12
Gambar 2.4 Skema <i>Time Up and Go Test</i>	14
Gambar 2.5 <i>Tandem Walking (Heel-to-to)</i>	16
Gambar 2.6 <i>Single Leg Stand Front Foot</i>	16
Gambar 2.7 <i>Single Leg Stand Side Legs</i>	16
Gambar 2.8 <i>Single Leg Stand Hind Legs</i>	17
Gambar 2.9 <i>Modified Chair Stand Exercise Sitting Position</i>	17
Gambar 2.10 <i>Modified Chair Stand Exercise Half Standing Position</i>	17
Gambar 3.1 Poster <i>Balance Exercise</i>	24
Gambar 3.2 Testimoni Poster	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2.1 Prosedur Pelaksanaan <i>Balance Exercise</i>	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Konsultasi Pembimbing
Lampiran 4	Poster
Lampiran 5	Testimoni
Lampiran 6	Jadwal Pelaksanaan Tugas Akhir

DAFTAR SINGKATAN

BOS	: <i>Base of Support</i>
COG	: <i>Center of Gravity</i>
LANSIA	: Lanjut Usia
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
PERSI	: Perhimpunan Rumah Sakit Indonesia
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SCC	: <i>Semicircular Canal</i>
SOP	: Standar Oprasional Prosedur
SSP	: Sistem Saraf Pusat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	: Persentase
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar

