

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| SAMPUL DEPAN..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| RANGKUMAN/INTISARI | iv |
| SUMMARY | v |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | vi |
| PENGESAHAN PENGUJI | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| A. Lansia | 5 |
| 1. Definisi Lansia..... | 5 |
| 2. Batasan Lansia..... | 5 |
| 3. Gangguan Kesehatan Pada Lansia..... | 5 |
| 4. Perubahan Pada Lansia..... | 6 |
| B. Hipertensi | 7 |
| 1. Definisi Hipertensi..... | 7 |
| 2. Klasifikasi Hipertensi | 8 |
| 3. Jenis Hipertensi | 9 |
| 4. Gejala Hipertensi | 10 |
| 5. Faktor Resiko..... | 11 |
| 6. Komplikasi | 12 |
| 7. Penatalaksanaan..... | 13 |
| C. Senam Ergonomik | 14 |
| 8. Definisi Ergonomik | 15 |
| 9. Tujuan Senam Ergonomik | 15 |
| 10. Teknik & Cara Senam Ergonomik | 16 |
| D. Media Booklet | 25 |
| BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN | 29 |
| A. Tema Luaran..... | 29 |
| B. Tujuan Luaran | 29 |
| C. Isi Luaran | 29 |
| BAB VI LUARAN YANG DICAPAI | 33 |
| BAB V PENUTUP | 34 |
| A. Kesimpulan | 34 |
| B. Saran | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 35 |
| LAMPIRAN | 37 |

DAFTAR GAMBAR

| Halaman | |
|--|----|
| Gambar 1.(a) Teknik Berdiri Sempurna | 16 |
| Gambar 1.(b) Teknik Berdiri Sempurna..... | 17 |
| Gambar 2.(a) Teknik Lapang Dada | 18 |
| Gambar 2.(b) Teknik Lapang Dada | 19 |
| Gambar 2.(c) Teknik Lapang Dada | 19 |
| Gambar 2.(d) Teknik Lapang Dada | 20 |
| Gambar 3.(a) Teknik Tunduk Syukur..... | 20 |
| Gambar 3.(b) Teknik Tunduk Syukur | 21 |
| Gambar 4.(a) Teknik Duduk Perkasa. | 22 |
| Gambar 4.(b) Teknik Duduk Perkasa | 22 |
| Gambar 5.(a) Teknik Teknik Duduk pembakaran..... | 23 |
| Gambar 5.(b) Teknik Teknik Duduk pembakaran..... | 24 |
| Gambar 6.(a) Teknik Teknik Berparing pasrah..... | 25 |
| Gambar 7.Cover Booklet..... | 29 |
| Gambar 8.Kata Pengantar & Daftar Isi | 29 |
| Gambar 9.Penjelasan Tentang Lansia & Hipertensi..... | 30 |
| Gambar 10.Penjelasan Senam Ergonomik & Gerakan..... | 30 |
| Gambar 11.Daftar Pustaka..... | 30 |