

DAFTAR ISI

METODE SENAM ERONOMIK DALAM UPAYA MENGATASI HIPERGLIKEMIA PADA LANSIA.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
METODE SENAM ERGONOMIK DALAM UPAYA MENGATASI HIPERGLIKEMIA PADA LANSIA.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Lansia.....	5
B. Konsep	16
C. Dasar Teori Senam Ergonomik.....	23
D. Manfaat Senam Ergonomik	30
E. Buku Saku.....	31
F. Keaslian Buku Saku.....	32
BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	34
A. Tema	34
B. Tujuan	34
C. Pedoman Pembuatan Media Buku Saku.....	34
D. Pokok Bahasan.....	35
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	37
BAB V KESIMPULAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL.....	42
Lampiran 2 BUKU SAKU.....	48
Lampiran 3 DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	53