

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Lansia	6
1. Pengertian	6
2. Batas-batas Lanjut Usia	4
3. Tipe Lansia	7
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses menua	8
5. Perubahan yang terjadi pada lansia.....	9
B. Hipertensi	13
1. Pengertian	13
2. Klasifikasi	14
3. Etiologi.....	14
4. Manifestasi Klinis.....	16
5. Patofisiologi	16
6. Komplikasi	17
7. Penatalaksanaan.....	18
C. Dasar Teori Senam Yoga	19
1. Pengertian	19
2. Macam-macam Gerakan Senam Yoga.....	19

3. Mekanisme Senam Yoga	23
4. Manfaat Senam Yoga.....	24
D. Buku Saku	26
1. Pengertian	26
2. Unsur-unsur Buku Saku	26
3. Kelebihan Buku Saku.....	27
4. Manfaat Buku Saku.....	27
E. Keaslian Buku Saku.....	28
BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	29
A. Tema	29
B. Tujuan	29
C. Pedoman Pembuatan Media Buku Saku	29
D. Pokok Bahasan	30
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	32
BAB V PENUTUP	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

