

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI.....	vii
SUMMARY.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. LANSIA.....	4
1. Pengertian lansia.....	4
2. Batasan batasan lanjut usia.....	4
3. Gangguan kesehatan pada lansia.....	4
4. Tipe – tipe lanjut usia.....	5
5. Mitos – mitos lansia.....	6
6. Tugas perkembangan lanjut usia.....	8
B. HIPERTENSI.....	8
1. Pengertian.....	8
2. Etiologi.....	9
3. Klasifikasi.....	9
4. Gejala hipertensi.....	10
C. SENAM ERGONOMIK.....	11
1. Pengertian.....	11
2. Manfaat.....	11
3. Gerakan.....	11
4. Keefektifan Senam Ergonomik.....	15
D. VIDEO.....	16
1. Pengertian.....	16
2. Karakteristik Media Video.....	17

3. Tahapan Pengembangan Video.....	17
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	19
BAB III.....	20
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	20
A. Nama Project Luaran.....	20
B. Tujuan Project Luaran.....	20
C. Keaslian Karya Project.....	20
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	20
BAB IV.....	22
LUARAN YANG DICAPAI.....	22
BAB V.....	24
PENUTUP.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25