

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
PENYATAAN PERSEJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	x
<i>SUMMARY</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Landasan Teori	4
1. Lansia.....	4
a. Definisi	4
b. Klasifikasi Lanjut Usia.....	4
c. Proses Penuaan	4
d. Perubahan pada Lansia.....	6
2. Hipertensi.....	7
a. Definisi	7
b. Penyebab Hipertensi.....	8
c. Klasifikasi Tekanan Darah	10
e. Mekanisme Klinis.....	11
f. Pencegahan dan Penatalaksanaan	12
g. Pengukuran Tekanan Darah	14
h. Komplikasi Hipertensi.....	15
3. Senam Ergonomik	16
a. Definisi	16
b. Manfaat Senam Ergonomik.....	16
c. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Ergonomik.....	17
d. Penerapan dan Manfaat Senam Ergonomik	17
e. Waktu Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomik	23

f. Mekanisme Fisiologi Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia.....	23
4. Media KIE	23
a. Definisi KIE	23
b. Macam-Macam Media dalam KIE.....	24
5. <i>Booklet</i>	24
a. Pengertian.....	24
b. Keunggulan <i>Booklet</i>	25
c. Manfaat.....	25
B. Jurnal yang Relevan.....	26
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	28
A. Teknik atau Cara Pembuatan Program KIE.....	28
B. Nama <i>Project</i> Luaran.....	29
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran	29
D. Keaslian Karya <i>Project</i>	29
E. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif	29
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	31
A. Hasil Luaran.....	31
B. Pembahasan Luaran Media <i>Booklet</i>	31
C. Rencana Tindak Lanjut dari Program yang Dihasilkan.....	46
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Berdiri Sempurna.....	18
Gambar 2.2 Lapang Dada.....	19
Gambar 2.3 Tunduk Syukur	20
Gambar 2.4 Duduk Perkasa.....	21
Gambar 2.5 Duduk Membakar	22
Gambar 2.6 Berbaring Pasrah.....	22
Gambar 4.1 Halaman Sampul.....	32
Gambar 4.2 Kata Pengantar.....	33
Gambar 4.3 Dastar Isi	34
Gambar 4.4 Definisi dan Perubahan pada Lansia.....	35
Gambar 4.5a Definisi dan Penyebab Hipertensi	36
Gambar 4.5b Klasifikasi dan Pencegahan Hipertensi	37
Gambar 4.5c Komplikasi Hipertensi	38
Gambar 4.6 Definisi dan Indikasi Kontraindikasi Senam Ergonomik	39
Gambar 4.7a Gerakan Pembuka Berdiri Sempurna dan Lapang Dada	41
Gambar 4.7b Gerakan Tunduk Syukur dan Duduk Perkasa	42
Gambar 4.7c Gerakan Duduk Membakar dan Berbaring Pasrah	43
Gambar 4.8 Manfaat Senam Ergonomik	44
Gambar 4.9 Referensi	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Ergonomik

Lampiran 3 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 4 Produk yang Dihasilkan

Lampiran 5 Testimoni

DAFTAR SINGKATAN

ACE	<i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
ADH	<i>Antidiuretic Hormone</i>
AVA	<i>Audio Visual Aids</i>
BUN	<i>Blood Urea Nitrogen</i>
CT Scan	<i>Computed Tomography Scan</i>
DNA	<i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
EKG	<i>Elektrokardiogram</i>
Hb/Ht	<i>Hemoglobin/Hematokrit</i>
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
IVP	<i>Intravenous Pyelogram</i>
JNC	<i>Joint National Committee</i>
KIE	<i>Komunikasi Informasi dan Edukasi</i>
mmHg	<i>Milimeter Merkuri (Hydrargyrum)</i>
NaCl	<i>Natrium Klorida</i>
SOP	<i>Standar Operasional Prosedur</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

<	Kurang Dari
>	Lebih Dari
%	Persen
=	Sama Dengan
-	Sampai