

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	viii
SUMMARY .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
A. Landasan Teori .....	4
1. Lansia .....	4
a. Pengertian .....	4
b. Perubahan pada Lansia .....	5
2. <i>New Normal</i> .....	7
3. Efek <i>Covid-19</i> Bagi Lansia .....	9
4. Sistem Imun .....	10
a. Pengertian .....	10
b. Pembagian Sistem Imun .....	10
c. Fungsi Sistem Imun .....	12
5. <i>Aerobic Exercise</i> .....	12
a. Pengertian .....	12
b. Manfaat <i>Aerobic Exercise</i> .....	13
c. Dosis Latihan .....	13
d. Contoh <i>Aerobic Exercise</i> .....	15
e. Mekanisme <i>Aerobic Exercise</i> Meningkatkan Imun .....	25
6. Media KIE .....	26
a. Pengertian .....	27
b. Media KIE .....	27
c. Media <i>Booklet</i> .....	27
B. Jurnal yang Relevan.....	29
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>31</b>
A. Teknik Pelaksanaan Program KIE .....	31
B. Nama <i>Project</i> Luaran.....	31
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran .....	31

D. Keaslian Karya <i>Project</i> .....	32
E. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran.....	32
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	34
A. Pembahasan Luaran Media <i>Booklet</i> .....	34
B. Rencana Tindak Lanjut .....	47
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	