

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	iii
PERSETUJIAN PEMBIMING	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	vii
<i>SUMMARY</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Lansia	4
1. Definisi Lansia.....	4
2. Klasifikasi Lansia	4
3. Perubahan Fisiologis Lansia.....	5
B. Kebugaran Jantung Paru.....	8
1. Definisi Kebugaran Jantung Paru	8
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran Jantung Paru	9
3. Komponen Kebugaran Jantung Paru	9
C. Latihan Yoga	10
1. Definisi Yoga.....	10
2. <i>Hatha</i> Yoga	11
3. Manfaat Yoga	12
4. Indikasi	13
5. Kontraindikasi	13
6. Prosedur Latihan.....	13
7. Dosis Latihan.....	19
8. Mekanisme Hatha Yoga	20
D. Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE).....	20
1. Definisi KIE.....	20
2. Prinsip KIE	20
3. Tujuan KIE	20
4. Jenis jenis media KIE	21
5. <i>Booklet</i>	21
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	23
A. Teknik Pembuatan KIE	23
B. Nama Projek Luaran.....	23
C. Tujuan Projek Luaran	23
D. Keaslian Karya Project	24
E. Deskripsi Desain Project Luaran	24

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	25
A. Hasil yang Dicapai	25
B. Pembahasan <i>Booklet</i>	25
C. Rencana Tindak Lanjut dari project yang dihasilkan	26
BAB V PENUTUP.....	27
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Dhirga Swasam</i> (pernafasan dalam)	13
Gambar 2.2 <i>Urdhva Hastasana</i> (<i>Palm tree pose</i>)	14
Gambar 2.3 <i>Tadasana</i>	14
Gambar 2.4 <i>Tiryaka Tadasana</i> (<i>Swaying palm tree</i>)	15
Gambar 2.5 <i>Utksepa Mudra</i>	16
Gambar 2.6 <i>Setu Bandhasana</i>	16
Gambar 2.7 <i>Bhujangasana</i>	17
Gambar 2.8 <i>Dirgha Pranama</i>	18
Gambar 2.9 <i>Yoga Mudra</i>	18
Gambar 2.10 <i>Karmasana A</i>	19
Gambar 2.11 <i>Uddiyana Mudra</i>	19

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Produk Luaran
- Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir
- Lampiran 4. Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

BPS	Badan Pusat Statistik
COVID-19	<i>Coronavirus disease 2019</i>
Depkes	Departemen Kesehatan
KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
RI	Republik Indonesia
UU	Undang-Undang
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

/	Atau
&	Dan
%	Persen
–	Sampai