

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
INTISARI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>3</b>
A. Konsep Dasar Lansia.....	3
1. Definisi Lansia .....	3
2. Batasan-batasan Lanjut Usia .....	3
3. Penurunan Fungsi pada Lansia.....	6
B. Konsep Keseimbangan.....	8
1. Definisi Keseimbangan .....	8
2. Anatomi Keseimbangan .....	8
3. Jenis-jenis Keseimbangan .....	8
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	8
5. Keseimbangan pada Lansia Laki-laki .....	10
6. Penurunan Keseimbangan pada Lansia Laki-laki .....	10
C. Calf Raise .....	11
1. Definisi Calf Raise .....	11
2. Calf Raise dan Dosis Latihan .....	13
3. Mekanisme Calf Raise Exercise terhadap Keseimbangan Lansia Laki-laki .....	13
4. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Calf Raise</i> .....	13

D. KIE .....	14
1. Definisi KIE .....	14
<b>BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>15</b>
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program.....	15
1. Media Informasi dan Komunikasi.....	15
2. Prinsip langkah KIE .....	16
3. Tujuan dilaksanakannya KIE .....	16
4. Menentukan Pilihan Media KIE yang Efektif.....	16
5. Langkah-langkah Menggunakan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi).....	17
6. Pelaksanaan KIE .....	17
7. Luaran yang Diharapkan .....	17
B. Teknik Pembuatan Poster.....	18
C. Luaran yang Dihasilkan .....	18
1. Tema.....	18
2. Judul .....	18
3. Tujuan .....	18
4. Ketentuan pembuatan Poster.....	18
5. Isi Poster.....	18
D. Keaslian Project .....	19
E. Deskripsi Desain Project.....	20
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>21</b>
A. Isi Poster.....	21
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>22</b>
A. Kesimpulan .....	22
B. Saran.....	22
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>24</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>26</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Gasrocnemius .....	7
Gambar 2.2. Posisi Awal Calf Raise .....	11
Gambar 2.3 Gerakan Calf Raise .....	12
Gambar 2.4 Posisi Akhir .....	12
Gambar 4.1 Poster .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Konsultasi
Lampiran 3	Luaran Produk Berupa Poster

## DAFTAR SINGKATAN

- KIE : Komunikasi, Informasi, dan Komunikasi  
LANSIA : Lanjut Usia  
WHO : *World Health Organisation*