

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	3
A. Pandemi <i>COVID-19</i>	3
1. Sejarah Pandemi <i>COVID-19</i>	3
2. Penyebab Pandemi <i>COVID-19</i>	3
3. Efek Pandemi <i>COVID-19</i>	4
B. Lansia	5
1. Definisi Lansia	5
2. Klasifikasi Lansia.....	6
3. Perubahan Lansia	6
C. Kecemasan	8
1. Definisi Kecemasan.....	8
2. Kecemasan Lansia Akibat <i>COVID-19</i>	8
3. Efek Kecemasan.....	10
4. Jenis-Jenis Kecemasan	11
D. Senam Yoga	12
1. Sejarah Yoga	12
2. Definisi Yoga	12
3. Gerakan <i>Surya Namaskara</i>	13
4. Manfaat <i>Surya Namaskara</i> Pada Kecemasan.....	16
5. Fisiologi Latihan Yoga Terhadap Kecemasan	16
6. Mekanisme Latihan <i>Surya Namaskara</i> terhadap kecemasan.....	17
7. Persiapan yoga.....	18
8. Hal-hal yang perlu diperhatikan.....	18
9. Kontra Indikasi <i>Surya Namaskara</i>	18
E. Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE)	19
1. Definisi Komunikasi, Informasi Dan Edukasi	19
2. Definisi buku saku.....	19
3. Kelebihan buku saku	20
4. Kekurangan buku saku	20
BAB III DESKRIPSI <i>DESAIN</i> YANG DIHASILKAN.....	21
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program	21

1. Media Informasi dan komunikasi.....	21
2. Prinsip KIE (komunikasi, informasi dan komunikasi).....	21
3. Menentukan pilihan media KIE yang efektif	22
4. Langkah-langkah pelaksanaan menggunakan KIE	22
5. Pelaksanaan KIE	23
6. Luaran yang diharapkan	23
B. Teknik Pembuatan Buku Saku	24
C. Luaran yang Dihasilkan	24
1. Tema.....	24
2. Judul	24
3. Tujuan.....	24
4. Ketentuan penulisan buku saku.....	24
5. Isi buku saku.....	25
D. Deskripsi <i>Desain Project</i>	26
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	32
A. Sampul	32
B. Sampul Dalam	33
C. Prakata.....	35
D. <i>Glossary</i>	36
E. Daftar Gambar	38
F. Daftar Isi	39
G. Pembahasan Materi	40
H. Gambar Gerakan	53
I. Penutup	65
J. Daftar Pustaka.....	66
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Asal, penularan, dan karakteristik virus corona pada manusia	3
Gambar 2.2. komunikasi selama PSBB	4
Gambar 2.3. Lansia	6
Gambar 2.4. Perubahan fisik pada lansia	7
Gambar 2.5. Gerakan <i>Surya Namaskara</i>	16
Gambar 4.1. Sampul Buku Saku	32
Gambar 4.2. Sampul Dalam	33
Gambar 4.3. Prakata	35
Gambar 4.4. <i>Glossary</i>	36
Gambar 4.5. Daftar Gambar	38
Gambar 4.6. Daftar Isi	39
Gambar 4.7.1 Materi pertama	40
Gambar 4.7.2 Materi ke dua	41
Gambar 4.7.3 Materi ke tiga	43
Gambar 4.7.4. Materi ke empat	47
Gambar 4.8. Latihan <i>Surya Namasakara</i>	53
Gambar 4.9. Penutup	66
Gambar 4.10. Daftar Pustaka	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Lansia.....	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Kosultasi
Lampiran 3	Luaran Produk Berupa Buku Saku
Lampiran 4	Lembar Revisi

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropin</i>
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease-19</i>
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
LANSIA	: Lanjut usia
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
WHO	: <i>World Health Organisation</i>