

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| SAMPUL DEPAN | i |
| SAMPUL DALAM | ii |
| PRASYARAT GELAR | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR | iv |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | v |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | vi |
| PENGESAHAN PENGUJI | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| INTISARI | ix |
| SUMMARY | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| DAFTAR SINGKATAN | xv |
| DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 4 |
| A. LANDASAN TEORI | 4 |
| 1. Lansia | 4 |
| a. Definisi Lansia | 4 |
| b. Batasan Lansia | 4 |
| c. Perubahan Pada Lansia | 4 |
| 2. <i>Myofascial Trigger Point Upper Trapezius</i> | 5 |
| a. Anatomi | 5 |
| b. <i>Myofascial Trigger Point Upper Trapezius</i> | 6 |
| c. Penyebab Terjadinya Sindroma <i>Myofascial Trigger Point Otot Upper Trapezius</i> | 9 |
| d. Tanda Dan Gejala Sindroma <i>Myofascial Trigger</i> | |

| | |
|---|-----------|
| <i>Point Otot Upper Trapezius</i> | 10 |
| 3. <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 10 |
| a. Pengertian <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 10 |
| b. Prosedur Pelaksanaan | 11 |
| c. Indikasi dan Kontraindikasi | 13 |
| 4. Mekanisme <i>Myofascial Trigger Point Upper Trapezius</i> | 13 |
| 5. Mekanisme Pengurangan Nyeri dengan Intervensi <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 14 |
| B. KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI (KIE) | 15 |
| 1. Definisi Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi (KIE)..... | 15 |
| 2. Media KIE..... | 15 |
| 3. Manfaat KIE..... | 16 |
| C. BOOKLET | 16 |
| 1. Definisi <i>Booklet</i> | 16 |
| 2. Manfaat <i>Booklet</i> | 17 |
| BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN..... | 18 |
| A. Teknik atau Cara Pembuatan KIE | 18 |
| B. Nama Project Luaran | 19 |
| C. Tujuan Project Luaran | 19 |
| D. Keaslian Karya Project | 20 |
| E. Deskripsi Desain | 20 |
| BAB IV LUARAN YANG DICAPAI..... | 21 |
| A. Sampul Depan..... | 21 |
| B. Daftar Isi dan Isi <i>Booklet</i> | 22 |
| C. Isi <i>Booklet</i> | 23 |
| D. Daftar Pustaka..... | 38 |
| BAB V PENUTUP..... | 41 |
| A. Kesimpulan..... | 41 |
| B. Saran | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Otot Trapezius | 6 |
| Gambar 2.2 <i>Trigger Point</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> | 9 |
| Gambar 2.3 <i>Ischemic Compression</i> | 11 |
| Gambar 2.4 <i>Strain Counterstrain</i> | 12 |
| Gambar 2.5 <i>Muscle Energy Technique</i> | 13 |
| Gambar 4.1 Sampul Depan <i>Booklet</i> | 22 |
| Gambar 4.2 Daftar Isi <i>Booklet</i> | 23 |
| Gambar 4.3 Pengertian Lansia | 24 |
| Gambar 4.4 Batasan Lansia dan Perubahan Lansia | 25 |
| Gambar 4.5 Pengertian Otot <i>Upper Trapezius</i> | 26 |
| Gambar 4.6 Pengertian <i>Myofascial Trigger Point Upper Trapezius</i> | 27 |
| Gambar 4.7 Penyebab Dan Tanda Gejala | 28 |
| Gambar 4.8 Pengertian <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 29 |
| Gambar 4.9 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 30 |
| Gambar 4.10 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 31 |
| Gambar 4.11 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 32 |
| Gambar 4.12 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 33 |
| Gambar 4.13 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 34 |
| Gambar 4.14 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 35 |
| Gambar 4.15 Prosedur <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 36 |
| Gambar 4.16 Indikasi dan Kontraindikasi Terapi <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> | 37 |
| Gambar 4.17 Peralatan dan Hal-Hal yang Harus Diperhatikan Saat Terapi.... | 38 |
| Gambar 4.18 Daftar Pustaka | 39 |
| Gambar 4.19 Daftar Pustaka | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Standart Operasional Prsedur (SOP) terapi Integrated Neuromuscular
Inhibition Technique

Lampiran 3. Hasil Luaran yang Dicapai

Lampiran 4. Lembar Konsultasi PA

Lampiran 5. Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-----------|--|
| ADL | : <i>Activity Daily Living</i> |
| Depkes RI | : Departemen Kesehatan Republik Indonesia |
| GTO | : Golgi Tendon |
| IEC | : <i>Information, Education, and Comunication</i> |
| INIT | : <i>Integrated Neuromuscular Inhibition Technique</i> |
| KIE | : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi |
| Lansia | : Lanjut Usia |
| ROM | : <i>Range Of Motion</i> |
| SCI | : <i>Spinal Cord Injury</i> |
| SWT | : Subhanahu Wa Ta'ala |
| TA | : Tugas Akhir |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

| | |
|--------|----------------|
| : | : Titik Dua |
| (| : Kurung Buka |
|) | : Kurung Tutup |
| % | : Persen |
| - | : Sampai |
| \geq | : Lebih Dari |
| “ | : Tanda Kutip |
| - | : Tanda Setrip |
| X | : Kali |