

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori.....	4
1. Lansia	4
a. Definisi Lansia.....	4
b. Klasifikasi Lansia	4
c. Ciri – ciri Lansia	4
d. Teori Penuaan	5
e. Perubahan Sistem Yang Terjadi Pada Lansia.....	7
2. Pandemi Covid-19	10
a. Definisi	10
b. Faktor Yang Mempengaruhi Pandemi	10
c. Covid-19	11
d. Anjuran pada Masa Pandemi	11
3. Kebugaran Jasmani Lansia.....	13
a. Definisi Kebugaran Jasmani.....	13
b. Komponen Kebugaran Jasmani	13
c. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran	15
d. Alat ukur Kebugaran	17
e. Manfaat Kebugaran Jasmani	18
4. <i>Chair Based Exercise</i>	19
a. Definisi <i>Chair Based Exercise</i>	19
b. Manfaat <i>Chair Based Exercise</i>	19
c. Indikasi dan Kontraindikasi	20
d. Pelaksanaan <i>Chair Based Exercise</i>	20
e. Prosedur <i>Chair Based Exercise</i>	20
f. Mekanisme Latihan	37
5. Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE)	37
a. Definisi	37
b. <i>Booklet</i>	37
B. Jurnal yang relevan.....	38
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	
A. Teknik/ cara pelaksanaan program Komunikasi, Informasi, Edukasi..	41

B. Nama Project Luaran	41
C. Tujuan Project Luaran	41
D. Keaslian Karya Project	42
E. Deskripsi Desain Project Luaran	42
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN.....	
A. Pembahasan	43
1. Halaman Sampul	43
2. Daftar Isi	44
3. Halaman materi Pandemi covid-19	44
4. Halaman materi Kebugaran Jasmani	45
5. Halaman materi <i>Chair Based Exercise</i>	45
6. Halaman materi Prosedur Pelaksanaan <i>Chair Based Exercise</i>	47
7. Halaman Referensi	48
8. Halaman Penutup	49
9. Efektivitas Latihan	50
B. Rencana Tindak Lanjut.....	50
C. Pendapat tentang Produk	50
BAB V PENUTUP	53
A. KESIMPULAN	53
B. SARAN.....	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Breathing Exercise</i>	21
Gambar 2.2 <i>Hand</i>	22
Gambar 2.3 <i>Wide Applause</i>	22
Gambar 2.4 <i>Locking Motion</i>	23
Gambar 2.5 <i>Dorsoflexion Movement</i>	23
Gambar 2.6 <i>Lift Leg and Knee Flexion</i>	24
Gambar 2.7 <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>	25
Gambar 2.8 <i>Rowing Exercise</i>	25
Gambar 2.9 <i>The Marching</i>	26
Gambar 2.10 <i>Put the Femur</i>	27
Gambar 2.11 <i>Put on Gastroc</i>	27
Gambar 2.12 <i>Hammer Press</i>	28
Gambar 2.13 <i>Theraband Pull and Loose</i>	28
Gambar 2.14 <i>Theraband Pull Up</i>	29
Gambar 2.15 <i>Theraband Knee Flexion</i>	30
Gambar 2.16 <i>Theraband Knee Extension</i>	30
Gambar 2.17 <i>Crossed Theraband</i>	31
Gambar 2.18 <i>Elevation Movement</i>	32
Gambar 2.19 <i>Protraction – Retraction</i>	32
Gambar 2.20 <i>Hold and Pull</i>	33
Gambar 2.21 <i>Stuck Position</i>	34
Gambar 2.22 <i>Hand Up</i>	34
Gambar 2.23 <i>Open and Close</i>	35
Gambar 2.24 <i>Trunk Position</i>	36
Gambar 2.24 <i>Leg Stretch</i>	38
Gambar 4.1 <i>Halaman Sampul</i>	43
Gambar 4.2 <i>Halaman Daftar Isi</i>	44
Gambar 4.3 <i>Halaman materi Pandemi Covid-19</i>	45
Gambar 4.4 <i>Halaman materi Kebugaran Jasmani Lansia</i>	46
Gambar 4.5 <i>Halaman materi Chair Based Exercise</i>	47
Gambar 4.6 <i>Halaman Prosedur Pelaksanaan</i>	48
Gambar 4.7 <i>Halaman Daftar Referensi</i>	49
Gambar 4.8 <i>Halaman Penutup</i>	49
Gambar 4.9 <i>Testimoni Lansia</i>	51
Gambar 4.10 <i>Testimoni Terapis</i>	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Kebugaran Jasmani berdasarkan Uji jalan 6 menit	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	57
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur <i>Chair Based Exercise</i>	58
Lampiran 3 Luaran Produk berupa <i>Booklet</i>	62
Lampiran 4 Lembar Konsultasi	68
Lampiran 5 Lembar Revisi setelah Ujian	70
Lampiran 6 Testimoni <i>Booklet</i>	75

