

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Pekerja Lansia.....	5
1. Definisi Pekerja	5
2. Macam-macam Pekerja.....	5
3. Lanjut Usia.....	6
4. Batasan Usia	6
5. Perubahan Lansia	7
6. Permasalahan Pekerja Lansia	7
B. Nyeri Leher, Bahu dan Punggung Bawah	8
1. Anatomi Leher	8
a. Definisi Nyeri Leher	8
b. Etiologi Nyeri Leher	8
c. Patofisiologi Nyeri Leher	8
d. Mekanisme Nyeri Leher.....	8
2. Anatomi Bahu.....	8

a.	Definisi Nyeri Bahu	8
b.	Etiologi Nyeri Bahu	8
c.	Patofisiologi Nyeri Bahu	8
3.	Anatomi Punggung Bawah	8
a.	Definisi Nyeri Punggung Bawah	8
b.	Etiologi Nyeri Punggung Bawah	8
c.	Patofisiologi Nyeri Punggung Bawah	8
d.	Mekanisme Nyeri Punggung Bawah	8
4.	Definisi Nyeri Secara Umum	16
5.	Mekanisme Nyeri secara Umum.....	17
a.	Mekanisme Nyeri Umum.....	17
b.	Klasifikasi Nyeri	17
c.	Nosiseptor (reseptor nyeri)	18
6.	Mekanisme Nyeri Akut Nosisepsi	18
a.	Transduksi	19
b.	Konduksi	19
c.	Modulasi.....	19
d.	Transmisi.....	19
e.	Persepsi.....	19
C.	Latihan Peregangan	20
1.	Definisi Peregangan.....	20
2.	Kontraindikasi dan Indikasi.....	20
a.	Kontraindikasi	20
b.	Indikasi	21
3.	Gerakan senam peregangan	21
4.	Dosis Senam Peregangan	25
5.	Mekanisme Penurunan Nyeri Peregangan.....	25
D.	Media Komunikasi, Informasi, Edukasi Kesehatan (KIE).....	26
a.	Definisi KIE (Komunikasi, Informasi,Edukasi)	26
b.	Definisi Video	26
c.	Keunggulan Video	27
d.	Jenis-jenis Video.....	27

BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	29
A. Jenis Media.....	29
B. Tema KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi).....	29
1. Tema KIE (Komunikasi, informasi, dan edukasi).....	29
2. Prinsip KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi).....	29
3. Pelaksanaa KIE (Komunikasi, informasi, dan Edukasi).....	29
C. Tujuan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi).....	30
D. Isi Video	30
1. Pra Produksi / Eksplorasi Gagasan.....	30
a. Penyusunan Ide.....	30
b. Penyusun Garis Besar Isi Media Video	30
c. Penyusun Jabaran Materi Video.....	31
d. Penyusun Naskah	31
2. Produksi.....	32
a. Penelitian Hasil Video dan Rembuk Naskah.....	32
b. Penentuan Tim Produksi	32
c. <i>Casting</i>	32
d. <i>Hunting</i> (Pencaian Lokasi Shooting).....	33
e. <i>Cru Metting</i> (Rapat Tim Produksi).....	33
f. Pengambilan Gambar	33
3. Fase produktif.....	36
a. <i>Editing</i> (penggabungan dan pemilihan gambar)	36
b. <i>Mixing</i> (pengisian musik).....	37
c. <i>Preview</i>	37
d. Uji Coba	37
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	38
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Proses elektrofisiologik dan nyeri, mulai dari transduksi, konduksi, modulasi, transmisi dan persepsi	8
Gambar 2.2 Persendian bahu dilihat dari anterior, lateral dan posterior	10
Gambar 2.3 <i>M. Pectoralis Major</i>	11
Gambar 2.4 <i>M. Deltoideus</i>	11
Gambar 2.5 <i>M. Latisimus Dorsi</i>	11
Gambar 2.6 Nyeri Alih yang Sesuai Letak Otot.....	13
Gambar 2.7 Penampung tulang belakang potongan sagital	13
Gambar 2.8 <i>Pain Pathway</i>	18
Gambar 2.9 Proses elektrofisiologik dan nyeri, mulai dari <i>transduksi, konduksi, modulasi, transmisi dan persepsi</i>	19
Gambar 2.10 Diagrama dan Deskripsi Protokol Latihan Di Kantor	21
Gambar 2.11 Latihan representasi SBP di AW dan SW	34
Gambar 3.1 Pembukaan dan Pengertian <i>Storyboard</i>	34
Gambar 3.2 Tujuan ,Manfaat dan Kontraindikasi <i>Storyboard</i>	34
Gambar 3.3 <i>Intervensi Senam Storyboard</i>	34
Gambar 3.4 Gerakan Senam <i>Storyboard</i>	36
Gambar 3.5 Penutup <i>Storyboard</i>	36
Gambar 4.1 Judul Pembukaan Video.....	38
Gambar 4.2 Definisi Senam Peregangan	38
Gambar 4.3 Tujuan Senam Peregangan	39
Gambar 4.4 Manfaat Senam Peregangan	39
Gambar 4.5 Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Peregangan.....	40
Gambar 4.6 <i>Intervensi Senam</i>	40
Gambar 4.7 Gerakan Inti Pemanasan Mengatur Nafas	41
Gambar 4.8 Gerakan Inti Pemanasan Mengatur Nafas	41
Gambar 4.9 Gerakan Kedua Tangan Menempel pada Tungkai	42
Gambar 4.10 Gerakan Memutar Badan Kanan Kiri.....	42
Gambar 4.11 Gerakan Kedua Tangan Mengerakan Dengan Memijit Betis	43
Gambar 4.12 Gerakan Merentangkan Kedua Tangan.....	43

Gambar 4.13 Gerakan Menutup Kedua Tangan Mengarah Keatas Dada	44
Gambar 4.14 Gerakan Badan Membungkuk Menghadap Kebawah.....	44
Gambar 4.15 Gerakan Badan Membungkuk Kepala Kedepan	45
Gambar 4.16 Gerakan Membungkuk Tangan Berada Disamping Lurus.....	45
Gambar 4.17 Gerakan Membungkuk Tangan Mengarah Kedepan Lurus	46
Gambar 4.18 Gerakan Salah Satu Kaki Menekuk Kearah Depan dan Kaki Salah Satu Lurus Kearah Belakang	46
Gambar 4.19 Gerakan Berdiri Tegak Lurus Kaki Berjinjit/Berdiri Dengan Ujung Kaki.....	47
Gambar 4.20 Gerakan Menghadap Kesamping dengan Salah Satu Kaki Mengayun Kebelakang	47
Gambar 4.21 Gerakan Menghadap Kesamping Kedua Lutut Ditekuk	48
Gambar 4.22 Rotasi Badan	48
Gambar 4.23 Penutup Video	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Surat Pernyataan Tugas Akhir

Lampiran 3. Desain KIE

Lampiran 4. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 5. Lembar Konsultasi Tugas Akhir Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

AVI	: <i>Audio Video Interleaved</i>
DAPKER	: Dapertemen Kesehatan
DKK	: Dan Kawan-kawan
FLV	: <i>Flash Video</i>
FPS	: <i>(Frame Per Second)</i>
HaKI	: Hak atas Kekayaan Intelektual
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
KIE	: Komunikasi Informasi Edukasi
K3	: Kesehatan&Keselamatan Kerja
LANSIA	: Lanjut Usia
M	: <i>Mucle</i>
MP4	: <i>MPE6- I Audio Layer 4</i>
RI	: Republik Indonesia
SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
TA	: Tugas Akhir
UU	: Undang-undang
WHO	: <i>Word Health Organitation</i>
3GP	: <i>3RD Generation Partnership Project</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

- & : Dan
- (: Kurung Buka
-) : Kurung Tutup
- " : Tanda Kutip
- : : Tanda Titik Dua
- / : Tanda Miring
- : Tanda Strip