

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Hipertensi	7
1. Pengertian Hipertensi.....	7
2. Klasifikasi Hipertensi.....	7
3. Etiologi Hipertensi.....	8
4. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	9
5. Patofisiologi Hipertensi.....	10
6. Komplikasi Hipertensi.....	11
7. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	11
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	12
B. Stroke.....	15
1. Pengertian Stroke.....	15
2. Klasifikasi Stroke.....	15

3. Etiologi Stroke.....	17
4. Manifestasi Stroke	18
5. Patofisiologi Stroke.....	18
6. Komplikasi Stroke.....	19
7. Penatalaksanaan Penunjang.....	20
8. Faktor-faktor Resiko Terjadinya Stroke.....	21
9. Penatalaksanaan Stroke.....	22
C. Senam Tera.....	25
1. Pengertian Senam Tera.....	25
2. Manfaat Senam Tera.....	25
3. Indikasi Senam Tera.....	26
4. Kontra Indikasi Senam Tera.....	27
5. Teknik Senam Tera.....	27
D. Media Video.....	51
1. Pengertian Media Video.....	51
2. Karakteristik Media Video.....	51
3. Kelebihan Media Video.....	52
4. Kekurangan Media Video.....	53
5. Tujuan Media Video.....	53
6. Manfaat Media Video.....	53
BAB III DESKRIPSI YANG AKAN DIHASILKAN.....	55
A. Nama Projek Luaran	55
B. Tujuan Projek Luaran.....	55
C. Keaslian Karya Projek.....	55
D. Deskripsi Desain Yang Dihasilkan	56
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	64
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dorong tangan ke atas.....	28
Gambar 2.2 Dorong tangan ke kiri.....	29
Gambar 2.3 Dorong tangan ke kanan.....	29
Gambar 2.4 Dorong tangan ke depan.....	29
Gambar 2.5 Rentangkan kedua tangan ke samping.....	30
Gambar 2.6 Angkat siku rapat.....	30
Gambar 2.7 Buka ke belakang.....	30
Gambar 2.8 Putar badan ke kiri.....	31
Gambar 2.9 Putar badan ke kanan.....	31
Gambar 2.10 Posisi bungkuk, lengan keatas	31
Gambar 2.11 Lenturkan badan.....	32
Gambar 2.12 tekuk lutut ke kiri.....	32
Gambar 2.13 tekuk lutut ke kanan.....	32
Gambar 2.14 lutut kiri ke depan.....	33
Gambar 2.15 lutut kanan ke depan.....	33
Gambar 2.16 putar pinggul ke kiri dan ke kanan.....	33
Gambar 2.17 tekuk lutut rapat.....	34
Gambar 2.18 kepala menoleh ke kiri.....	35
Gambar 2.19 kepala menoleh ke kanan.....	35
Gambar 2.20 menundukan kepala.....	35
Gambar 2.21 Miringkan kepala ke kiri.....	36
Gambar 2.22 Miringkan kepala ke kanan dan ke kiri.....	36
Gambar 2.23 Putar kepala.....	36
Gambar 2.24 Lengan ke depan.....	37
Gambar 2.25 Telapak tangan kearah dalam.....	37
Gambar 2.26 Telapak tangan kearah depan.....	37
Gambar 2.27 Putar bahu ke depan.....	38

Gambar 2.28 Putar bahu ke belakang.....	38
Gambar 2.29 Busungkan dada dengan telapak tangan dibawah.....	38
Gambar 2.30 Rentangkan Tangan.....	39
Gambar 2.31 Dorong ke atas.....	39
Gambar 2.32 Putar pinggang.....	40
Gambar 2.33 Gerakan jari-jari tangan seperti bermain piano.....	40
Gambar 2.34 Kaki kiri ke depan.....	40
Gambar 2.35 Kemudian ke belakang.....	41
Gambar 2.36 Angkat lutut.....	41
Gambar 2.37 Kemudian tumit ke depan.....	42
Gambar 2.38 Lalu ke samping dan belakang.....	42
Gambar 2.39 Tangan dilipat.....	42
Gambar 2.40 Lalu bertepuk tangan	43
Gambar 2.41 Tumit diangkat.....	43
Gambar 2.42 Lalu jalan di tempat.....	43
Gambar 2.43 Mengatur nafas.....	44
Gambar 2.44 Bangkit mengatur nafas.....	44
Gambar 2.45 Melapangkan dada.....	45
Gambar 2.46 Mengayunkan tangan ke samping.....	45
Gambar 2.47 Membelah awan/ mengayunkan tangan dari atas kebawah.....	45
Gambar 2.48 Membelah awan/ Mengayunkan tangan dari bawah ke atas.....	46
Gambar 2.49 Mengayunkan lengan.....	46
Gambar 2.50 Mengayuh di danau.....	46
Gambar 2.51 Menangkat bola.....	47
Gambar 2.52 Memandang rembulan.....	47
Gambar 2.53 Mendorong telapak tangan.....	47
Gambar 2.54 Membelai mega.....	48
Gambar 2.55 Meraup air.....	48
Gambar 2.56 Mendorong ombak.....	48

Gambar 2.57 Membentangkan sayap.....	49
Gambar 2.58 Menjulurkan tinju.....	49
Gambar 2.59 Terbang melayang.....	49
Gambar 2.60 Memutar roda.....	50
Gambar 2.61 menepuk bola.....	50
Gambar 2.62 Menggosok telapak tangan.....	50
Gambar 4.1 Cover.....	65
Gambar 4.2 Pengertian Hipertensi.....	65
Gambar 4.3 langkah Senam Tera.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2.2 Gerakan Peregangan Senam Tera.....	28
Tabel 2.3 Gerakan Persendian Senam Tera.....	34
Tabel 2.3 Gerakan Pernapasan Senam Tera.....	44
Tabel 3.1 Garis Besar Isi Media Video.....	56
Tabel 3.2 Jabaran Materi Video.....	57
Tabel 3.3 Penyusunan Naskah.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	74
Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup	77
Lampiran 3 Lembar mengikuti Audience	78