

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESEHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Lansia.....	4
1. Definisi Lansia.....	4
2. Karakteristik Lansia.....	4
3. Teori Penuaan.....	5
4. Perubahan pada lansia.....	5
B. Definisi Kognitif.....	5
C. Kriteria Penilaian Kognitif Menggunakan MMSE.....	6
D. Brain Gym.....	7
1. Tujuan Brain gym exercise.....	7
2. Manfaat.....	7
3. Macam-macam brain gym.....	7
4. Waktu dan Dosis Latihan.....	13
E. Jurnal Yang Relevan.....	16
BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	18
A. KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI (KIE).....	18
1. Tujuan Project Luaran.....	18

2. Keaslian karya project.....	19
3. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif .....	19
<b>BAB 4 LUARAN YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>27</b>
A. Penjelasan Produk yang Dihasilkan.....	27
B. Pembahasan Video .....	27
1. Bagian awal video.....	27
2. Bagian pertengahan Video .....	28
3. Bagian akhir Video .....	30
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Silang.....	8
Gambar 2.2 Lazy eight .....	9
Gambar 2.3 putar kepala .....	10
Gambar 2.4 Gerakan mengaktifkan tangan.....	11
Gambar 2.5 Gerakan burung hantu .....	12
Gambar 2.6 Gerakan luncuran gravitasi .....	13
Gambar 2.10 Gerakan luncuran gravitasi .....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Daftar riwayat hidup
Lampiran 2	Dokumentasi
Lampiran 3	Lembar konsultasi tugas akhir

## DAFTAR SINGKATAN

RNA	<i>Ribonucleid acid</i>
DNA	<i>Deoxirybonucleic acid</i>
KIE	Komunikasi Informasi Edukasi
<i>Et al</i>	Dan kawan kawan
WHO	<i>Worlth Healt Organization</i>