

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	19
A. Landasan Teori	19
1. Lansia	19
2. <i>Sarcopenia</i>	19
B. Media KIE.....	36
1. Pengertian.....	36
2. Tujuan KIE	36
3. Media KIE	37
4. Media Booklet	37
C. JURNAL YANG RELEVAN	38
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	40
A. Nama <i>Project</i> Luaran	40
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	40
C. Keaslian Karya <i>Project</i>	40
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran	41
E. Uji Coba Hasil <i>Project</i> Terhadap 3 Responden.....	41

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	42
BAB V PENUTUP.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur Otot.....	22
Gambar 2. 2 Gerakan ekstensi lutut	27
Gambar 2. 3 Gerakan fleksi pinggul	28
Gambar 2. 4 Gerakan fleksi siku dan abduksi bahu.....	29
Gambar 2. 5 Gambar fleksi siku dan rotasi batang tubuh.....	30
Gambar 2. 6 Gerakan ekstensi pinggul	30
Gambar 2. 7 Gerakan Abduksi pinggul.....	31
Gambar 2. 8 Gerakan Squat	31
Gambar 2. 9 Gerakan tandem.....	32
Gambar 2. 10 Gerakan <i>Heel-up stand</i>	33
Gambar 2. 11 Gerakan Berdiri satu kaki.....	33
Gambar 2. 12 Gerakan Melangkah	34
Gambar 3. 1 <i>Cover Booklet</i>	43
Gambar 3. 2 Halaman Sampul Dalam.....	44
Gambar 3. 3 Halaman Daftar Isi <i>Booklet</i>	45
Gambar 3. 4 Halaman 1	46
Gambar 3. 5 Halaman 2	47
Gambar 3. 6 Halaman 3	48
Gambar 3. 7 Halaman 4	49
Gambar 3. 8 Halaman 5	50
Gambar 3. 9 Halaman 6	51
Gambar 3. 10 Halaman 7	52
Gambar 3. 11 Halaman 8.....	53
Gambar 3. 12 Halaman 9	54
Gambar 3. 13 Halaman 10	55
Gambar 3. 14 Halaman 11.....	56
Gambar 3. 15 Halaman 12	57
Gambar 3. 16 Halaman 13	58
Gambar 3. 17 Halaman 14	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jurnal yang Relevan	38
Tabel 3. 1 Hasil Uji Coba Project terhadap 3 Responden	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata	66
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Tugas Akhir	67
Lampiran 3. Luaran produk berupa Booklet	68
Lampiran 4. Dokumentasi	84

DAFTAR SINGKATAN

ASM – Appendicular Skeletal Muscle Mass

AWGS – Asian Working Group on Sarcopenia

BCAA – Branched-Chain Amino Acid

Bpm – Blood pressure monitor

et al – et alia dan kawan-kawan

EWGSOP – European Working Group on Sarcopenia in Older People

SARC-F – Strength, Assistance in Walking, Rise from a Chair, Climb Stairs, and Falls

WHO – World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

%	: Persen
-	: Sampai
“	: Kutip
/	: Atau
‘	: Petik
Abduksi	: Gerakan sisi ke sisi tubuh yang menjauhi tubuh
Aerobik	: Serangkaian gerakan yang diiringi musik dalam durasi waktu tertentu
Anterior	: Posisi sebelum atau di depan tubuh
Ekstensi	: Gerakan merenggangkan dua bagian tubuh dengan menambah sudut
Fleksi	: Gerakan menggabungkan dua bagian tubuh dengan mengurangi sudut
Frailty	: Berkurangnya kemampuan fungsional dan fungsi tubuh (kelelahan)
Irisin	: Miokin yang berespons terhadap latihan/olahraga
Lateral	: Posisi samping tubuh
Posterior	: Posisi setelah atau di belakang tubuh
Rotasi	: Gerakan memutar tubuh dalam suatu lintasan tertentu
Sedenter	: Kebiasaan gaya hidup yang kurang baik atau sehat
Pre-frailty	: Gejala sebelum muncul sindrom kelelahan yang ditandai 1-2 gejala
Prevalensi	: Jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi dalam waktu tertentu
Progresif	: Kemajuan
<i>Project</i>	: Suatu usaha untuk menghasilkan produk barang atau jasa
<i>Output</i>	: Keluar