

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE	iii
PERNYATAAN PERSUTUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSUTUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Lanjut Usia	4
1. Definisi	4
2. Klasifikasi usia lanjut	4
3. Perubahan-perubahan pada lansia	4
B. Kifosis	6
1. Definisi	6
2. Patofisiologi	7
3. Mekanisme	8
4. Faktor yang Mempengaruhi Kifosis	9
5. Klasifikasi	9
6. Penyebab Kifosis pada Lansia	9
7. Tanda dan Gejala.....	11
8. Alat Ukur Flexible curve.....	11
C. Corrective Exercise	13
1. Definisi	13
2. Indikasi dan Kontraindikasi	13
3. Mekanisme	13
4. Prosedur Pelaksanaan.....	14
D. Media KIE	21
1. Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE)	21
2. Macam-Macam KIE	22
3. <i>Booklet</i>	22
E. Jurnal Relevan.....	23
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	25
A. Nama Project Luaran.....	25
B. Tujuan Project Luaran.....	25
C. Keaslian Karya Project.....	25
D. Deskripsi Desain Project.....	26
E. Uji Coba	26

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	27
A. Hasil yang Dicapai	27
B. Pembahasan Booklet	27
C. Rencana Tindak Lanjut	47
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sudut untuk kifosis.....	6
Gambar 2.2 Kurva Torakal	7
Gambar 2.3 Pengukuran Kifosis	12
Gambar 2.4 Keterangan pengukuran.....	12
Gambar 2.5 Menggunakan <i>foam roller</i> dengan posisi supine lying	15
Gambar 2.6 <i>Leg and arm extention in quadruped</i>	16
Gambar 2.7 <i>Trunk extention in prone</i>	16
Gambar 2.8 Ekstensi dan rotasi <i>trunk</i>	17
Gambar 2.9 Ekstensi dan abduksi hip	17
Gambar 2.10 <i>Foam rolling</i> pada <i>trunk</i>	17
Gambar 2.11 <i>Unilateral arm overhead reaching</i>	18
Gambar 2.12 <i>Bilateral arm overhead reaching</i>	18
Gambar 2.13 Fleksi <i>shoulder</i> dan ekstensi <i>trunk</i> pada dinding	19
Gambar 2.14 <i>Push-up</i> di dinding	19
Gambar 2.15 <i>Single-leg stance</i>	20
Gambar 2.16 <i>Gluteal stretching</i>	20
Gambar 2.17 <i>Single-leg raise</i>	21
Gambar 2.18 <i>Quadriceps stretching in prone</i>	21
Gambar 4. 1 Halaman <i>cover booklet</i>	28
Gambar 4.2 Halaman prakata.....	29
Gambar 4.3 Halaman daftar isi	30
Gambar 4.4 Halaman isi <i>booklet</i> bab lansia.....	31
Gambar 4.5 Halaman isi <i>booklet</i> bab kifosis	32
Gambar 4.6 Halaman isi <i>booklet</i> bab <i>corrective exercise</i>	33
Gambar 4.7 Halaman isi <i>booklet</i> bab mekanisme <i>corrective exercise</i>	34
Gambar 4.8 Halaman prosedur pelaksanaan.....	35
Gambar 4.9 Halaman alat-alat yang perlu disiapkan	36
Gambar 4.10 Halaman pemanasan.....	37
Gambar 4.11 Halaman lanjutan pemanasan.....	38
Gambar 4.12 Halaman lanjutan pemanasan.....	38
Gambar 4.13 Halaman gerakan inti	40
Gambar 4.14 Halaman gerakan inti	40
Gambar 4.15 Halaman gerakan inti	41
Gambar 4.16 Halaman gerakan inti	41
Gambar 4.17 Halaman gerakan inti	42
Gambar 4.18 Halaman gerakan inti	42
Gambar 4.19 Halaman gerakan inti	43
Gambar 4.20 Halaman pendinginan.....	44
Gambar 4.21 Halaman lanjutan pendinginan.....	45
Gambar 4.22 Halaman lanjutan pendinginan.....	45
Gambar 4.23 Halaman daftar pustaka.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kurva normal	12
Tabel 3. 1 Uji Coba Hasil Project	26

DAFTAR SINGKATAN

KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
BPS	Badan Pusat Statistik
WHO	World Health Organization
Kemenkes	Kementrian Kesehatan
RI	Republik Indonesia

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

/	Atau
%	Persen
“	Tanda petik
()	Buka tutup kurung
°	Derajat
-	Sampai dengan
.	Titik
,	Koma
—	Tanda pisah

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur *Corrective Exercise*

Lampiran 3 Poduk Luaran

Lampiran 4 Dokumentasi Uji Coba

Lampiran 5 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 6 Lembar Revisi Setelah Ujian