

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI .....	ix
SUMMARY.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Anak .....	5
B. Karakteristik Anak.....	7
C. Konsep Kegemukan.....	9
D. Heel Raise Exercise .....	11
E. Konsep Video.....	16
<b>BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>19</b>
A. Nama Project Luaran .....	19
B. Tujuan Project Luaran .....	19
C. Keaslian Karya Project .....	19
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif .....	21
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden .....	27
F. Revisi .....	27
G. Distribusi/Penyiaran .....	27
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan .....	30
B. Saran .....	30
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>32</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Garis Besar Isi Media Video .....	22
Tabel 3. 2 Penyusunan Naskah.....	24
Tabel 3. 3 Uji Coba Hasil Projek Terhadap 3 Responden .....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Menjinjit dengan dua kaki .....	14
Gambar 2 2 Menjinjit dengan satu kaki .....	15
Gambar 2 3 Menjinjit dipinggir anak tangga .....	15
Gambar 2 4 Menjinjit dengan jongkok.....	16
Gambar 4 1 Cover Judul Video "Kuatkan Otot Kakimu dengan Heel Raise exercise .....	28
Gambar 4 2 Teknik Latihan Heel Raise Exercise .....	29

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
HKI	: Hak Kekaayaan Intelektual
SOP	: Standar Operasional Prosedur

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup .....	35
Lampiran 2 Surat Ijin Pendahuluan .....	36
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan .....	37
Lampiran 4 Lembar Konsultasi .....	38
Lampiran 5 Lembar Revisi Pasca Ujian .....	42
Lampiran 6 Hasil Luaran HKI .....	45